

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



Матеріали регіональної науково-теоретичної інтернет-конференції

**«Актуальні проблеми фізичного виховання,
спорту і туризму сучасного суспільства»**

17 ЛИСТОПАДА 2022

**Кам'янське
2022**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Матеріали регіональної
науково-теоретичної інтернет-конференції
«Актуальні проблеми
фізичного виховання, спорту і туризму
сучасного суспільства»

17 ЛИСТОПАДА 2022

Кам'янське
2022

Відповідальний редактор:

Чибісов В.І.—директор Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання

Редакційна колегія:

Говоруха О.О.— заступник директора з навчально - методичної роботи Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання.

Матвєйчук О.О.— методист Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання.

Шаповал М.П. — голова циклової комісії фундаментальних дисциплін Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання.

Клячковська Р.В. — викладач психології Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання.

Погребняк А.В.— викладач біології та екології Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання.

Протасюк Н.В.— викладач організації фізичної культури і спорту Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання.

Чехлата Л.О. — викладач фізіології Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання.

Рекомендовано до друку Організаційним комітетом регіональної науково-теоретичної інтернет-конференції Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання. (Протокол №1 від 18.11.2022 року).

У збірнику надруковано матеріали регіональної науково-теоретичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту і туризму сучасного суспільства», що відбулася 17 листопада 2022 року у Кам'янському фаховому коледжі фізичного виховання. У тезах доповідей розглядаються питання успішної соціалізації здобувачів освіти, формування позитивного ставлення до фізичного самовдосконалення і саморозвитку, вплив різних чинників на формування здорового способу життя різних контингентів населення.

Адреса оргкомітета: 51909, вул. О. Малофєєва, 89, м. Кам'янське

© Тексти авторів © Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання

© Циклова комісія фундаментальних дисциплін

ЗМІСТ

Чибісов В. Місце фізичної культури в загальнокультурній та професійній підготовці фахівців.....	7
Клячковська Р. Нейротизм студентів в аспекті безпеки життєдіяльності	16
Хаусі О. Психологічний комфорт студентів під час дистанційних занять з фізичного виховання.....	19
Чеканніков І. Психологічна підготовка майбутніх спортсменів.....	22
Ковжижина Н. Формування національної інтелігенції шляхом підготовки коледжем висококваліфікованих фахівців.....	27
Муравський Б., Анна Погребняк А. Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.....	28
Говоруха О., Матвейчук О. Визначення рівня готовності студентів коледжу фізичного виховання до майбутньої професійної діяльності...	31
Полковнікова М., Протасюк О. Фізичне виховання студентів.....	37
Дробот В. Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму сучасного суспільства.....	42
Кліндукова М., Протасюк Н. Туризм один з найдоступніших і найулюбленіша форм відпочинку молоді.....	43
Кононенко Г. Перспективи розвитку туризму в Україні.....	47
Рубанов Є., Гайова О. Вплив занять активним туризмом на формування здорового способу життя здобувачів освіти фахового коледжу.....	53
Субочєв І. Перспективи розвитку індустріального туризму в Дніпропетровській області.....	56
Мітяшова О. Зелений туризм в Україні, його перспективи.....	60
Рощин В. Спорт і навколишнє середовище. Екологія спорту.....	64
Погребняк А. Засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів у навчально-тренувальному процесі.....	70
Нельга А., Самохвалов С., Тітов І., Щербина В. Оцінка	

функціонального стану спортсменів високої кваліфікації в тренувальному процесі.....	73
Мельниченко А., Шаповал М. Адаптивне фізичне виховання як засіб існування людей з проблемами стану здоров'я.....	76
Гуменко Н., Лаба В. Фізична культура дозволяє визначити фізичне і духовне вдосконалення людини.....	79
Шаповал М. Збереження та зміцнення здоров'я учнів - одне з головних завдань сучасної школи.....	83
Чеканнікова Г. Формування здорового способу життя студентів засобами фізичної культури та спорту.....	85
Аврашова Г. Підвищення ефективності фізичного виховання завдяки єдиноборству.....	88
Белія К., Ковжижина Н. Здоров'язберігаючі технології фізичного виховання дітей дошкільного віку.....	90
Савічева В., Гальченко А. Формування навичок здорового способу життя – пріоритетний напрям фізичного виховання школярів.....	94
Чехлата Л. Роль фізичної культури та спорту у формуванні особистості.....	96

І. Філософія, соціологія, психологія та історія фізичного виховання і спорту

*Без фізичної праці не буває
здорового тіла, не буває й розумних
думок у голові.*

Л.М.Толстой



МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНОКУЛЬТУРНІЙ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ

Віктор ЧИБІСОВ

Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання

Питання фізичного виховання студентської молоді у період становлення суспільства в Україні пов'язане, насамперед, з обґрунтуванням доцільності, статусу і пошуку оптимальної моделі цього процесу. Вивчення державних документів переконує, що вже з перших років незалежності наша держава звернула увагу на фізичне виховання студентської молоді.

Соціальне замовлення нашого суспільства та держави на фізичне виховання студентів знайшло більш чітке відображення в низці державних документів, серед яких Закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту» та інші.

В усіх документах досить чітко формулюється державне замовлення на фізичне виховання студентської молоді, як структурної частини загальнолюдської культури та важливого засобу формування сучасного фахівця, визначається його статус, як нормативної дисципліни, мета і завдання.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» фізичне виховання студентів визнане одним із головних напрямів упровадження фізичної культури серед студентської молоді, органічною частиною загального виховання студентів, покликаним забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок.

Від імені держави в нашій країні сформульовані також конкретні вимоги до фізичної підготовленості студентської молоді у вигляді Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. Вирішення цих питань здійснюється специфічними формами, засобами та методами фізичного виховання.

За даними офіційної статистики, показники фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів кращі у тих закладах освіти, де фізичне виховання проводиться в обсязі чотирьох годин на тиждень (216 год./рік) і - гірше там, де не дотримуються вимог державного стандарту, тобто, навчальні заняття з фізичного виховання проводяться в обсязі двох годин на тиждень (136-140 год./рік), а іноді взагалі мають факультативний чи секційний характер. Припинення чи зменшення до 2 годин на тиждень занять з фізичного виховання на старших курсах призводить до різкого погіршення функціональної діяльності серцево-судинної, дихальної систем, стану нервово - м'язового апарату, зниження загальної витривалості та збільшення кількості гострих захворювань протягом навчального року.

В процесі фізичного виховання активно розвиваються розумові здібності. Видатний учений П.Ф.Лесгафт писав: «Між розумовим і фізичним розвитком людини існує тісний зв'язок... Розумове зростання і розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного». На заняттях фізвиховання постійно виникають пізнавальні ситуації, пов'язані з оволодінням технікою

фізичних вправ, її вдосконаленням, оволодінням прийомами практичних дій (як виконувати рухи економніше, точніше, виразніше, розподілити сили на дистанції, в змаганнях тощо). Ті, хто займається фізичними вправами, повинні самі приймати рішення, діяти, активно і творчо підходити до вирішення поставлених перед ними завдань.

Взаємозв'язок фізичного виховання з етичним і патріотичним доцільно розглянути в єдиному контексті. Любов до своєї Вітчизни, готовність стати на її захист, високі патріотичні почуття, супроводжувані виявом мужності, сміливості та рішучості - все це належить до глибоко етичних сторін особи. В той же час - виховання дисциплінованості може бути розглянуто як одна з найважливіших особистісних якостей. Дисципліна - це категорія етична. Виховання таких етичних якостей, як чесність, шляхетність, скромність, колективізм, прагнення робити добро, активно протистояти злу, підлоті, допомагати слабим і знедоленим, пошана суспільних інтересів і взаємоповага - все це належить до фізичної культури особи і повинно плануватися у вигляді конкретної виховної мети на заняттях фізичними вправами.

На етичній основі здійснюється виховання працьовитості, здатності до подолання труднощів, сильної волі та інших особових якостей.

Правове виховання під час занять фізичними вправами повинно плануватися і проводитися в структурі навчально-виховного процесу з фізичного виховання та занять з будь-яких видів спорту. Заняття з єдиноборств обов'язково повинні супроводжуватися відповідно до правової підготовки. І боксери, і борці, і рукопашники повинні добре знати про ту кримінальну відповідальність, яка загрожує їм за рукоприкладство в побутових сварках. Певна наочна інформація в такому аспекті повинна бути в руках тренера, у тому числі з прикладами, де фігурують достатньо титуловані спортсмени.

Як свідчить досвід, завдяки заняттям фізичними вправами і загартуванню у людей формується своєрідний імунітет до шкідливих звичок, у тому числі - до вживання алкоголю і тютюнопаління.

Фізична культура представляє для естетики широке коло можливостей. Краса тіла спортсмена, гармонія висококоординованих рухів, поєднання чіткого ритму і швидкості, нарешті, естетика спортивного подвигу, - все це належить до краси. Цілий ряд спортивних вправ відповідає найвищим канонам мистецтва. Такі, наприклад, як художня гімнастика, танці на льоду, фігурне плавання, жіноча акробатика, стрибки у воду та інші. Навіть біг на дистанції спортсмена справляє враження дії за законами краси завдяки техніці, де легкість, витонченість рухів поєднуються зі стрімкістю і тривалою підтримкою високого темпу.

Поєднання красивих рухів, ритмів, музики і краси дає привабливий ефект.

А нагадування про авторів музики, яка звучить для супроводу виступу спортсменів - вже один із шляхів до того, щоб формувати в аудиторії основи музичного смаку. Це важливо хоча б тому, що твори представників сучасної

зарубіжної естради у молоді співвідносяться з естетичними вершинами частіше, ніж творіння Л. Бетховена, І. Баха, В. Моцарта.

Для естетичного виховання на заняттях за програмою фізичного виховання в освітніх закладах викладачам цілком достатньо використовувати легку, мелодійну, ритмічну, іноді класичну, музику в підготовчій частині заняття, при розминці та виконанні вправ в навчально-тренувальному процесі, що активно реалізується в багатьох закладах освіти. Значну роль відіграють у даному питанні естетичний вид спортивного залу, спортивного містечка, стадіону, майданчиків. Вимоги до охайності та чистоти одягу вихованців також, як і до зовнішнього вигляду викладача, доречні на кожному занятті.

Слід відзначити, що заклади освіти проводять низку виховних спортивно-масових заходів, які виховують різнобічні загальнолюдські суспільно-цінні якості: Спартакіади з різних видів спорту, Дні здоров'я, спортивні вікторини, походи вихідного дня, фестивалі з ритмічної гімнастики, туристичні походи, конкурси «Найсильніший», Козацькі забави, Веселі старты тощо.

Таким чином, фізична культура і спорт здійснюють багатоплановий та досить відчутний вплив на формування культури студентської молоді.

Сьогодні є переконливі докази, які свідчать про те, як фізичне виховання, що здійснюється у освітніх закладах, по-перше, сприяє фізичній реабілітації тих студентів, які мають істотні відхилення у стані здоров'я. По-друге, заняття з фізичного виховання відіграють відновлювальне, рекреаційне значення, а також сприяють формуванню валеологічної культури та основ здорового способу життя студентської молоді.

Специфікою занять з фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти є поєднання загальної фізичної підготовки, як загальноосвітнього стандарту, так і професійно-прикладної підготовки, провідних для даної професії фізичних здібностей.

За допомогою засобів професійно-прикладної фізичної підготовки формуються і удосконалюються різні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові, організаторські та педагогічні навички, отримуються знання і вміння в галузі фізичної культури, забезпечується високий рівень функціонування і надійності всіх основних органів, систем, психічних процесів людського організму. Чітка організація фізичного виховання студентів з професійно-прикладної фізичної підготовки створює передумови для скорочення термінів професійного пристосовування, підвищення професійної майстерності, досягнення високої працездатності і продуктивності праці, ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до захворювань, зниженню травматизму.

Проте, за даними опитування, понад 85% викладачів фізвиховання закладів фахової передвищої освіти не враховують професійно-прикладну спрямованість при проведенні занять.

На питання : Чи отримуєте Ви під час навчання підготовку, пов'язану з

професією? - були отримані такі дані:

Так	12%
Ні	85,4%
затрудняються	2,6%

Щоб практично здійснити загальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки на формування і вдосконалення специфічних фізичних здібностей, необхідно мати досить повні дані про професію. До них належать характеристики, власне, виробничих рухів і дій або професіограма. До її змісту включається докладний опис умов праці, її характеру і специфіки.

В деяких професіях на організм працюючого впливає ряд несприятливих факторів зовнішнього середовища (загазованість, нестача кисню, різкі перепади температур і атмосферного тиску та інш.). У цих випадках широко застосовуються біг, плавання, лижні перегони, веслування та інші фізичні вправи високої інтенсивності. Стійкість до перегріву, заколисування та перевантажень підвищують спортивні ігри, біг у щільному одязі, вправи зі швидкою зміною положення голови та тіла в просторі (вправи на гімнастичних снарядах, батуті, акробатика, слалом, водні лижі, фігурне катання на ковзанах, стрибки у воду та інш.), на обертання (акробатичні стрибки, на батуті акробатичні стрибки, сальто, фляки, рондати, стійка на голові та на кистях, вправи, зміцнюючі м'язи живота та ніг. Підвищують ефективність та збільшують інтерес до занять з професійно-прикладної фізичної підготовки використання нестандартного обладнання: центрифуги, лопінг, лабіринти, спеціалізовані смуги перешкод, батут та інш.

Окрім урочних форм побудови занять велике значення для реалізації професійно-прикладної спрямованості фізичного виховання студентів ЗФПО має ранкова гігієнічна гімнастика, до складу якої включаються комплекси спеціальних вправ і яку слід проводити в гуртожитках, але аналіз даних показує, що лише в 10% гуртожитків проводиться ранкова гігієнічна гімнастика.

Слід підкреслити, що більшість ЗФПО області мають необхідну фізкультурно-спортивну базу, яка останні роки збагатилась сучасним обладнанням для проведення фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності: 66% мають тренажерні зали, 33% з них мають по 2 зали; 7% мають Фітнес- центри, 15% мають зали ЛФК, 10% - центри відновлення, - що розширює можливості залучення студентів до секційних занять та підвищення інтересу до фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності. На жаль, тільки 2 ЗФПО мають плавальні басейни, що становить близько 5%. Проте ще недостатню фізкультурно-спортивну базують 25% ЗФПО. На одного студента приходить 0,36 м² спортивних споруд цілорічного користування.

Успіх будь-яких заходів у галузі фізичної культури, ефективність фізкультурно-спортивних занять значною мірою залежать від складу відповідних фахівців, рівня їх професійної підготовки, ставлення до справи.

Серед здібних спеціалістів з фізичної культури, при достатньо об'єктивній оцінці їх праці, практично не зустрічаються особи з низькою професійною підготовленістю.

Серед викладачів фізкультури виявляються все більше і більше таких, хто сміливо відходить від шаблонів, шукає нові форми, підходи, випробовує їх.

Успіхом у студентів користуються уроки стретчингу, заняття з різноманітними фітнес - програмами, заняття в стилі шейпінгу, сценічної пластики «фітнес»; спортивної аеробіки, дихальної та атлетичної гімнастики, рухливих ігор та елементами сучасного танцю.

Викладачі фізичного виховання повинні постійно підвищувати свій професійний рівень..

Було б не досить правильним, говорити про цінність фізичного виховання в житті студентської молоді, не звернувшись до самих студентів.

Проведені опитування, бесіди, спостереження, проаналізовано стан навчальної та масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у вузах України, що дозволило уявити об'єктивний стан, який відтворює рівень охоплення студентів різними формами занять фізичними справами, коло їх фізкультурно-спортивних інтересів, потреб і мотивів в цій сфері діяльності. Для того, щоб отримати достовірну уяву про рівень фізкультурно-спортивної активності студентів необхідно проаналізувати показники систематичності занять. Аналіз даних (таблиця 1.) характеризує рівень стійкості фізкультурно-спортивної активності: 21,8% опитаних студентів систематично звертаються до фізкультурних занять, 50,1% - від випадку до випадку, 28,1% - не займаються фізичними вправами у вільний час. В цілому, лише у 15,1% студентів тривалість і регулярність занять відповідає вимогам раціонального рухового режиму.

Ставлення студентів різної статі до фізкультурно-спортивної діяльності (%)

Таблиця 1

Ставлення студентів різної статі до фізкультурно-спортивної діяльності	Стать студентів		Всі студенти
	жінки	чоловіки	
Займаються систематично	36,9	12,6	21,8
Займаються епізодично	44,5	53,5	50,1
Не займаються у вільний час	18,6	33,9	28,1

Аналіз даних соціологічних досліджень дозволяє стверджувати, що ставлення здобувачів освіти до фізкультурно-спортивної діяльності в більшості випадків визначається характером інтересів і мотивацією. Більш того, за нашою думкою, рівень сформованості інтересів та мотивів виступає, як один з головних показників особистої фізичної культури студентів. Прояв зацікавленості викликає бажання діяти, формує мотиви поведінки і потребу реалізувати їх практично. Результати даного дослідження свідчать про те,

що 73,2% опитаних студентів високо оцінюють суспільне значення фізичної культури, вважають її важливим елементом загальної культури студентів (таблиця 2.).

Ставлення студентів до соціальної значимості фізичної культури (%)

Таблиця 2

Фізична культура - необхідний елемент загальної культури студента	Стать студентів		Всі студенти
	жінки	чоловіки	
так	72,9	73,3	73,2
ні	6,6	12,5	8,8
Затруднялися відповісти	18,5	10,1	15,3
Немає відповіді	2,0	4,1	1,7

Як показали дані таблиці 2 понад 15% опитаних студентів відчували труднощі, щодо оцінки соціальної ролі фізичної культури в формуванні особистості. На наш погляд таке положення, в першу чергу, характеризує недостатню інформованість студентів про соціальну сутність фізичної культури. Слід відзначити, що на формування інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності впливає низка зовнішніх факторів (таблиця 3.).

Вплив зовнішніх факторів на підвищення зацікавленості до фізкультурно-спортивної діяльності у студентів освітніх закладів різного профілю (%).

Таблиця 3

Фактори, які впливають на підвищення зацікавленості до фізкультурно-спортивної діяльності	Профіль закладу освіти			
	гуманітарний	технічний	змішаний	всі студенти
покращення якості занять	38,0	35,8	50,8	40,9
можливість вибору виду спорту	37,7	36,7	32,2	35,6
сучасне обладнання матеріальна база	20,1	18,6	14,3	17,0
реклама занять	2,7	2,6	1,9	2,5
немає відповіді	1,5	6,6	0,8	3,1

Аналіз проведеного дослідження визначає необхідність покращення якості проведення занять фізичними вправами: 40,9% опитаних студентів вважають, що цей фактор суттєво впливає на підвищення інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності, особливо для студентів гуманітарно-технічного профілю, 50,8% опитаних прагнуть покращення якості проведення фізкультурних занять. Підвищення рівня професійної підготовки викладачів, покращення матеріально-спортивної бази, використання нетрадиційних методик занять будуть сприяти реалізації фізичних можливостей для бажаючих займатися спортом.

Іншим не менш значущим для студентів фактором підвищення інтересу до занять фізичними вправами є можливість вибору виду спорту чи виду фізичної активності, більш властивого для тих, хто займається: 35,6 % опитаних студентів підтверджують необхідність розвитку в закладі освіти широкого кола видів та форм занять фізичними вправами.

Більш значущим для 17,0% студентів фактором підвищення інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності є можливість займатися на сучасно обладнаній матеріальній базі. Як демонструє дослідження, рівень інтересу студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, в переважній більшості, визначається можливостями вибору, як виду спорту, так і інших форм організації фізичної активності. Для підвищення ефективності організації фізкультурно-спортивної діяльності слід розглянути пріоритетність вибору форм занять фізичними вправами у закладі освіти. (Таблиця 4)

Вибір форм активності студентами освітніх закладів (%)

Таблиця 4

Форми фізичної активності	Профіль закладу освіти			
	гуманіт арний	техні чний	зміш аний	всі студенти
Клуби за спортивними інтересами	17,6	16,6	18,2	17,4
Самостійні заняття	21,3	23,1	17,8	20,9
Секційні заняття з видів спорту	27,7	37,8	31,0	32,1
Активний відпочинок, ігри прогулянки, купання	30,4	16,3	31,4	25,8
Масові спортивні та оздоровчі заходи	1,2		0,8	0,7
Немає відповіді	1,8	6,2	0,8	3,1

Отриманні дані свідчать про значний інтерес студентів до секційних занять з видів спорту. 32,1% опитаних вибрали б цю форму занять, якби були створені умови для фізкультурно-спортивної діяльності, більш всього секційна форма занять захоплює студентів технічних закладів: 37,8% опитаних вибрали для занять секції з видів спорту. Такий розподіл результатів досліджень викликаний тим, що студентський контингент технічного закладу складають чоловіки (74% опитаних студентів), які віддають перевагу спортивній спрямованості занять, студентам гуманітарних закладів та закладів змішаного профілів, де в основному навчаються жінки (до 82 % опитаних), в більшій мірі властиві заняття оздоровчої спрямованості; понад 31% опитаних цікавлять лише прогулянки, ігри, організовані за вільним регламентом, купання. 18,2 % студентів бажали б займатися в клубних формах за фізкультурно-спортивними інтересами. Значна кількість студентів хотіли б використовувати вільний час на самостійну форму занять: 20,9% опитаних вважають таку форму занять більш

раціональною. Слід окремо підкреслити зацікавленість студентів в масових спортивних і оздоровчих заходах, які проводяться в закладах освіти. Організатором масової фізкультурно-оздоровчої роботи, спортивним клубам мабуть слід перебудувати свою роботу, відмовившись від відживших шаблонних заходів, подібних спартакіадам. Практика свідчить, що в них, в переважній більшості, беруть участь слабо підготовлені для змагальної діяльності студенти, змагання проводяться з непопулярних серед студентів видів спорту, займають багато часу і по суті зменшують зацікавленість до фізкультурно-спортивної діяльності. Більшість опитаних студентів готові використовувати для організації оздоровлення та активного відпочинку платні послуги (таблиця 5.).

Вибір платних послуг в організації активного дозвілля студентів (%).
Таблиця 5

Види платних послуг	Профіль закладу освіти			
	гуманітарний	технічний	змішаний	всі студенти
Масаж	48,4	30,6	48,4	42,5
Сауна	23,4	21,5	18,2	21,3
Басейн	19,5	30,0	23,6	24,3
Тенісний корт	4,6	4,2	2,7	3,9
Фітнес центр	-	-	-	-
Тренажери	1,5	7,8	1,2	3,6
Прокат інвентарю	0,6	1,3	2,7	1,5
Консультації спеціалістів	0,9	2,6	2,3	1,9

В умовах сучасної економічної ситуації в країні цей факт особливо важливий. Він вимагає від спеціаліста пошуку нових форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Самими популярними видами оздоровлення у студентів всіх закладів вважаються сауна, басейн, масажні процедури - їх розвиток вимагає особливої фінансової підтримки. Тому більшість опитаних (88,1%) готові оплачувати названі послуги і регулярно використовувати їх, як оздоровчі форми та активне проведення дозвілля.

Аналіз факторів, які визначають процес формування потреб, інтересів і мотивів був би неповним без оцінки суб'єктивних мотивів (таблиця 6.).

Вплив суб'єктивних факторів, які збуджують студентів різної статі до проявів фізкультурно-спортивної активності.

Таблиця 6

Фактори	Стать студентів		різниця
	жінки	чоловіки	
бажання підвищити фізичну підготовленість	55,5	20	33,5
необхідність оптимізувати ваги, покращити фігуру	20,8	56,2	42,8
можливість зняти втомленість і підвищити працездатність	9,8	9,9	9,8
виховувати гарні манери руху	1,8	4,5	3,5
досягти спортивних успіхів	1,2	0,2	0,6

виховувати волю, характер, цілеспрямованість	0,6	0,3	0,5
раціонально використовувати робочий час	0,9	0,5	0,7
бажання отримати залік з фізичного виховання	4,7	6,3	5,7
ніколи не замислювався, не знаю	4,7	2,0	2,3

Із таблиці видно, що суттєво впливає на рівень фізкультурно-спортивної активності значний пріоритет двох факторів: бажання студентів підвищити власну фізичну підготовленість (33,5% опитаних) та необхідність оптимізувати вагу та покращити фігуру (42,8% опитаних студентів). Таким чином, 76,3 % студентів вважають, що фізкультурно-спортивна активність визначається одним із факторів.

На основі дослідження даного розділу викликає стурбованість недооцінка студентами таких суб'єктивних факторів, які формують мотивацію, як розуміння значущості занять для виховання гарної манери і культури руху, виховання волевих якостей, використання вільного часу: лише 4,6% опитаних студентів відзначають їх вплив на формування ціннісно-мотиваційних установок. Даний стан справ соціологи пов'язують з низьким освітнім потенціалом навчальних занять і спортивно-масових заходів, акцентованою увагою до нормативних показників фізкультурно-спортивної діяльності студентів, що підтверджується думкою 6,3% та 4,7% студентів. Позитивною мотивацією для них є отримання заліку з фізичної культури. Не визначеність мотиваційної сфери свідчить про те, що важливо планомірно і цілеспрямовано проводити освітню роботу, яка збуджує студентів до тривалого відношення в опануванні цінностей фізичної культури.

Підводячи підсумки конкретно-соціологічного дослідження, слід відзначити, що обов'язковою умовою виховання фізичної культури студента є залучення його у фізкультурно-спортивну діяльність. Результати доводять, що у студентів, які включені у систематичні заняття фізичною культурою і спортом, підвищується життєвий тонус, впевненість у своїх силах, оптимізм. Серед них більше енергійних, натхненних людей, здатних повести за собою колектив, ефективно керувати виробництвом. Заняття фізичною культурою сприяють раціональному розподілу вільного часу.

Отриманні в соціологічному дослідженні дані стали основою для наступних висновків: фізкультурно-спортивна діяльність поряд з іншими видами діяльності входить в спосіб життя студентів. Більшість з них високо оцінюють соціальну значимість фізичної культури в житті суспільства. Проте систематично використовують засоби фізичної культури в позаурочний час лише 21,8% опитаних студентів.

Проведене дослідження показало низьку значимість для студентів всіх освітніх закладів фактора досягнення високого спортивного результату: лише 0,5% опитаних оцінюють його формуючий вплив на свої мотиваційні установки в сфері фізичної культури. Мабуть саме цією обставиною пояснюється

небажання студентів брати участь у вагомих спортивних змаганнях та масових заходах.

Таким чином, в організації фізкультурно-оздоровчої роботи необхідно керуватися в більшій мірі спортивно-оздоровчою спрямованістю: проводити спортивні свята, дні здоров'я, організовувати клуби за фізкультурно-спортивними інтересами та інші неформальні об'єднання, які сприятимуть розвитку самоврядування, творчій активності у сфері фізичної культури і спорту. Для реалізації вказаної можливості необхідно перебудувати зміст навчальних програм з фізичного виховання, різноманітнити форми проведення занять. Такий досвід є, наприклад, в коледжах і університетах США та Японії.

Але це вже інша тема...

Список використаних джерел

1.Зварищук О. М. Виховання відповідальності за свій фізичний стан (на прикладі старших класів: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури). - Львів, 2002

2.Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика фізичного виховання» / Л. П. Іванченко. - Луганськ, 2007. - 20 с.

НЕЙРОТИЗМ СТУДЕНТІВ В АСПЕКТІ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Раїса КЛЯЧКОВСЬКА

*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання
м.Кам'янське*

*Анотація.*Нейротизм, тривожність - це психічний стан, який характеризується порушенням психічних функцій нервової системи та виявляється синдромом підвищеного емоційного збудження, напруження, переляку, репресивності.

Ключові слова. Нейротизм, тривожність, онтогенез, внутрішній конфлікт, фрустрація.

Стан тривожності заважає успішності в навчанні та загрожує стану здоров'я студентів спочатку на функціональному рівні, а потім зумовлює ряд захворювань соматичного характеру.

Організм студентів відноситься до юнацького періоду онтогенезу, у ньому ще поєднується дисгармонія статевого метаморфозу та декомпенсація центральної нервової системи. Дослідження виявляють більшу залежність юнацького віку від ситуацій, нездатність активно впливати на неї, низький рівень об'єктивності по відношенню до себе, що викликає нейротизм, який впливає на безпеку життєдіяльності індивідуума. Представники психологічних досліджень розглядають проблему тривожності з різних точок зору, але

єдиного розуміння її природи немає. Одні вважають що в основі тривоги лежить відсутність безпеки, інтенсивне та всепоглинаюче відчуття самотності, безпорадності перед обличчям небезпечного світу.

Інше розуміння тривоги у представників когнітивної теорії особистості. Тривога виникає при розумінні того, що немає адекватних засобів, за допомогою яких можна інтерпретувати події особистого життя [5, стор.79]. За таких обставин людина не може прогнозувати, повністю сприймати те, що відбувається і не може вирішити проблему.

Емпіричні дослідження показали, що тривога складається з ряду психологічних компонентів. Їх склад не можна вважати зовсім визначеним та строго встановленим, постійні компоненти цього комплексу наступні: стан емоційної загрози, підвищена чутливість до невдач та помилок, ставлення до невдачі, стурбованість, самоприпинення, незадоволеність собою [1, 59].

Теорія диференційних емоцій передбачає, що тривожність складається з домінуючої емоції страху та взаємодій страху з деякими іншими фундаментальними емоціями, особливо із стражданням, гнівом, соромом та інтересом. Тривожність, як і депресія, може вимагати потреби біохімічних змін та змін станів організму [2, 67].

Дослідження за допомогою шкали диференційних емоцій дозволяють здійснити емоційний аналіз тривоги. Ці дослідження показали, що реальна уявна ситуація, яка визиває тривогу із страхом як домінуючою емоцією, може виявлятися однією або кількома емоціями, такими, як страждання, сором, гнів, інтерес [2, 45].

При вирішенні психологічного конфлікту та при задоволенні мотивів тривожність зникає. Ці факти свідчать про те стан тривожності не є постійною рисою. Вона виявляється лише при визначених порушеннях в системі мотивів та відношень особистості.

При проведенні досліджень серед студентів простежується тенденція до більш високого рівня тривожності у молодших курсів. Зберігається тенденція до більшої тривожності у дівчат. Високий рівень тривожності вносить дезорганізацію в навчальну діяльність та поведінку студентів, створює негативний емоційний фон сприймання життєвих ситуацій, порушує взаємовідносини з іншими людьми, породжує внутрішній дискомфорт [2,15].

Висока тривожність пов'язана з особистими особливостями людини, властивостями темпераменту, що виражається у передрозташованості сприймати більшість життєвих ситуацій як загрожуючі. В основі тривожності лежить невирішений внутрішній конфлікт особистості. Його викликано протиріччям між існуючою потребою та неможливістю її задовольнити. В основі таких конфліктів лежить загроза самооцінці, престижу, самоповазі.

Розвиток тривожності у багатьох визначається взаємовідносинами юнаків та дівчат з викладачами. Авторитарний, репресивний стиль виховання та навчання призводить до переживання таких життєво важливих потреб

студента як: потреба у безпеці, спілкуванні, незалежності, самостійності, самореалізації, пізнанні через старших навколишнього світу. Фрустрація цих потреб призводить до психологічного дискомфорту та відбивається на психічному та фізичному здоров'ї тих, хто навчається, породжує скованість, невпевненість у собі, низьку самооцінку[5, 105]. Тільки рівноправне спілкування викладача та студента в навчальному процесі сприяє продуктивності навчальної діяльності, активності студентів, розкнутості, впевненості в собі, вмінню поводитися з однолітками та викладачами, більш повної реалізації їх здібностей.

Залежно від реального положення студента серед однокурсників, його успішності в навчанні, спілкуванні, наявності внутрішніх особистісних конфліктів, висока тривожність потребує різних засобів корекції. У випадку реальної неуспішності робота у багатьох випадках повинна бути спрямована на формування необхідних навичок роботи, спілкування, які дозволяють подолати цю неуспішність. В іншому випадку робота повинна бути спрямована на корекцію самооцінки, подолання внутрішніх конфліктів [1, 20].

Висновок

Таким чином, необхідно розвивати у студентів здатність долати підвищену тривожність. Тривожність стає достатньо стійким утворенням. Студенти з підвищеною тривожністю опиняються в ситуації зачарованого психологічного кола, коли тривожність погіршує можливості студента, результативність його діяльності. А це ще більше посилює емоційне неблагополуччя. Тому робота, що спрямована лише на ліквідацію причин тривожності недостатня. Для зняття нейротизму та подолання тривожності необхідно здійснювати наступні кроки:

- навчання студентів способам та методам оволодіння своїми емоціями, підвищеною тривожністю.
- розширення функціональних та операційних можливостей студентів, формування у них необхідних навичок, умінь. Знань, які призводять до підвищення результативної діяльності створенню запасу міцності.
- перебудова особливостей особистості студента, перш за все його самооцінки та мотивації.

Список використаних джерел

1. Аршавський І.А. Основи негентропійної теорії біології індивідуального розвитку, значення в аналізі і рішення проблеми здоров'я // Валеологія.- 2003.
2. Аршавський І.А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку. К: Наука, 2000.-270с.
3. Дзюбко Л.В. Психологічні особливості ранньої шкільної дезадаптації і шляхи її подолання.: Дис... канд. психол. наук.— К., 2000.— 185 с.
4. Вікова психологія / за ред. Г. С. Костюка. — К.: Рад. шк., 2006.— 456 с.
5. Психологія особистості: Словник-довідник. / За ред. П. П. Горностай. — К.: Рута, 2001. — 320 с.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ольга ХАУССІ

Дніпровський фаховий коледж
енергетичних та інформаційних технологій

м. Дніпро

Анотація: Зміна системи навчання, яка була викликана введенням карантинних обмежень торкнулась і фізичного виховання. Перед фахівцями цього напрямку постало питання розробки такого типу занять та схеми викладання дисципліни, щоб підтримувати режим рухової активності студента і зацікавленості на належному рівні під час дистанційного навчання.

Ключові слова: фізичне виховання, дистанційне навчання, студентська молодь, психологічний комфорт.

Майже вісім місяців тому наше звичне життя зазнало чималих змін. Умови воєнного стану вимагали і вимагають нових правил в освітній сфері зокрема. І хоча сучасні аспекти життя, а також тривалий освітній процес в умовах пандемії тісно пов'язані з інтернетом та віддаленою працею, окремі галузі (в тому числі і освітянська) потребували перегляду та вдосконалення при повному переході на дистанційне навчання. Дисципліна «Фізичне виховання» опинилась у важкій ситуації. Процес тренування та зв'язка «тренер (викладач фізичного виховання, інструктор) – «студент»» завжди будувалась на взаємодії цих двох сторін. А підвищений ризик отримати травму під час заняття фізичними вправами вимагає чіткого пояснення техніки виконання вправ та безпосередньої присутності викладача. В наслідок цього, питання організації та проведення занять з фізичного виховання під час спочатку карантинних обмежень, а зараз – умов війни, постало надзвичайно гостро.

Необхідно було, використовуючи невелику кількість існуючої інформації на цю тему, створити абсолютно новий формат проведення занять з фізичного виховання, який був би корисним з точки зору рухової активності студента, безпечним та цікавим для молоді.

Усвідомлюючи, що багато людей досить скептично ставляться до фізичного виховання крізь монітор комп'ютера, було зроблено дослідження на основі спеціальної роботи зі студентами для створення психологічного комфорту під час дистанційних занять саме з фізичного виховання.

Загалом, в онлайн тренуваннях та лівстрімах нема нічого нового. Це давно працює в світі та, навіть, поставлено на комерційну основу. Але викладачам необхідно такі заняття адаптувати власне для студентів, намагаючись зацікавити їх та привчити до фізичної активності.

Особливості професії тренера, інструктора, викладача з фізичного виховання полягає у безпосередній взаємодії зі своїм студентом. Цього потребує техніка безпеки, візуальний аналіз стану студентів, вчасне

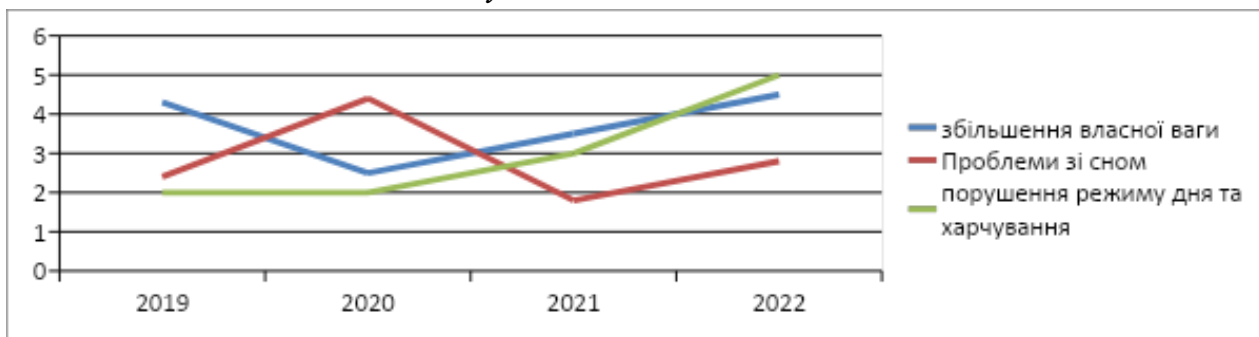
виправлення помилок під час виконання вправ. Не менш важливим є й психологічна складова: підтримка, схвальні слова, підтримання високого емоційного фону заняття.

Питання відміни дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої та передвищої освіти, школах на момент війни є абсолютно помилковим та безвідповідальним. Молодь і так переживає значний дефіцит рухової активності що, в свою чергу, привело до появи зайвих кілограмів та погіршення самопочуття. Для вирішення цієї проблеми необхідно коригувати процес викладання предмету «Фізичне виховання» під дистанційний формат.

Розробивши спеціальну анкету - вислали студентам через корпоративну електронну пошту коледжу. Передусім нас цікавили відповіді на питання, які торкались теми обсягу рухової активності під час дистанційного навчання, бачення дисципліни «Фізичне виховання» у вказаному форматі, наявності теоретичних знань та практичних навичок для самостійних занять фізичною активністю. Ми обробили 262 анкети студентів та студенток I – IV курсів нашого коледжу. В результаті - отриманні наступні дані.

Під час карантину та війни фізична активність студентів знизилася (з 95% до 62%. Див Рис.1.);

Рис.1. Фізична активність студентів



Режим рухової активності студента до початку дистанційного навчання та під час нього:

- майже 5% респондентів відмітили збільшення власної ваги (в середньому-на 3,5 кг);
- 22,5 % студентів під час карантину відчували проблеми зі сном;
- 64% відмітили порушення режиму дня та харчування.

Тільки 12% студентів вказали, що мають сімейні спортивні традиції (гірські лижі, вело прогулянки, туризм тощо) та намагаються притримуватись їх під час дистанційного навчання.

50% респондентів визнали, що їм бракує теоретичних знань з галузі фізичного виховання та здорового способу життя. І це не дивно. Адже на практичних заняттях з фізичного виховання програмою передбачена теоретична частина в невеликій кількості. Але в дистанційному форматі ми отримали чудову можливість ліквідувати цей недолік. Також студенти окреслили теми, які викликають зацікавлення та бажання розібратись в цих

питаннях. Найпопулярніші з них - раціональне харчування, види тренувань, техніка виконання вправ, профілактика захворювань засобами фізичного виховання, історія розвитку окремих видів спорту (легка атлетика, баскетбол, волейбол, футбол тощо). Отримана інформація відображена в наступній діаграмі (Рис. 2.).

Рис.2. Теоретичні питання, що цікавлять студентів



Фізкультурно-спортивна діяльність, як і будь-яка інша, визначається функціями психічних (пізнавальних) процесів. Під час навчання, тренувань і змагань виявляється психічна активність, яка з погляду пізнання зв'язана з проявом розумових операцій, пам'яті, уваги, сприйняття і відчуттів та процесів уяви. Увага – це зосередженість свідомості на якому-небудь предметі, явищі, дії. Головна особливість уваги полягає в тому, що вона не існує без якої-небудь дії, само по собі. Лише виконуючи перцептивні, розумові або рухові дії, людина включає механізми уваги. Не випадково увага характеризується як процес, що забезпечує «робочий стан свідомості»[4,96].

Студенти I-II курсу (15-16 років) володіють значущими мотивами для тривалого утримання уваги і діють свідомо. У них яскраво виражено прагнення до самопізнання і самовдосконалення, тому вони уважно відносяться до будь-якої інформації (розповіді, показу вправи), їх інтерес розповсюджується і на з'ясування, наприклад, біомеханічних закономірностей рухів. Для підлітків головним чинником, організуючим увагу, є форма подачі навчального матеріалу, для студентів III-IV курсів (17-18 років) - важливішим стає його зміст.

Отже, діяльність має бути такою, щоб спонукати студентів до прояву і розвитку вольових якостей. Розвиток уваги проходить ефективніше, якщо обсяг і тривалість виконуваної роботи, що вимагає уваги, поступово збільшується. Особливу роль грає позитивне ставлення студентів до фізкультурної діяльності, важливо, щоб у них був інтерес до навчального завдання, до занять фізичної культури в цілому.

Хочемо зауважити, що запис заняття та його збереження з наданням доступу допоможе студентам займатись самостійно, вирішуючи проблему дефіциту руху. Крім того, користуючись цими записами, студенти зможуть оновити теоретичні знання. Таке вирішення проблеми сподобалось майже 85% студентам.

Після завершення війни ми, звичайно, повернемося до звичного життя, але все одно воно вже буде інакшим. Дистанційна форма навчання не зникне назавжди. Тим більше, що вона вже отримала своїх прихильників. Тому є сенс продовжувати шукати нові методики та засоби викладання (і предмету «фізичне виховання» в тому числі) у віддаленому форматі роботи.

Список використаних джерел

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. — К. : Екмо, 2005. — 219с.
2. Зварищук О. М. Виховання відповідальності за свій фізичний стан (на прикладі старших класів: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури). - Львів, 2002
3. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика фізичного виховання» / Л. П. Іванченко. - Луганськ, 2007. - 20 с.
4. Король О.С., Хрипач А.Г., Заліско О.К., Зелікова Т.І. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання. – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15/ за ред. О.В.Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 7 (127) 20.- стр.95 - 99

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СПОРТСМЕНІВ

Іван ЧЕКАННИКОВ,

Володимир ДЕРУН

Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання

м. Кам'янське

Анотація. Психологічна підготовка - одна з провідних форм психологічного забезпечення, що охоплює період з моменту приходу дитини в той чи інший вид спорту і деякий час після закінчення спортсменом регулярних занять спортом. Значущість даного виду підготовки обумовлена спрямованістю на формування саме тих якостей та властивостей психіки спортсмена, що забезпечують високу результативність його діяльності.

Ключові слова: спортсмен, фізичне виховання, мотивація, психологічна підготовка.

В психології фізичного виховання і спорту прийнято умовно розділяти психічну підготовку на два види: загальну і спеціальну.

Під загальною психологічною підготовкою розуміють процес виховання психічних якостей, які притаманні всім спортсменам, тобто такі, без яких неможливо здійснювати спортивну підготовку в будь-якому виді спорту і досягати позитивних спортивних результатів на змаганнях.

Під спеціальною психологічною підготовкою розуміють процес виховання таких психічних якостей, які необхідно виховати у представників конкретного виду спорту і вдосконалювати їх до рівня необхідного для досягнення перемоги на змаганнях із спортсменами рівної і вищої спортивної кваліфікації.

Психічна підготовка як процес теж умовно відокремлена від інших розділів спортивної підготовки: фізичної, технічної, тактичної, які неможливі без участі психіки людини і які в свою чергу впливають на формування всього комплексу психічних якостей, розвиток яких дозволяє підвищувати і рівень інших сторін підготовленості [1, 90].

Оптимальний рівень розвитку всіх сторін підготовленості дозволяє спортсмену досягати високих результатів у змагальній діяльності.

Крім того, основним засобом всіх сторін підготовки у спорті є рухлива і в методологічному плані пов'язує психічну підготовку із іншими розділами.

І в загальній, і в спеціальній психічній підготовці існують такі напрямки, або розділи, які мають свої методологічні особливості і вплив на інші з цих розділів, хоча в кожному виді спорту застосовується комплексний розвиток всіх напрямків з певним акцентом на деякі з них на різних етапах і періодах навчально-тренувального і змагального процесів [2.55].

В рамках психологічної підготовки існують такі напрямки:

1. Інтелектуальна або розумова підготовка;
2. моральна, або емоційно-вольова;
3. вольова, або емоційно-вольова;
4. сенсомоторна.

В різних видах спорту у зв'язку із цим можлива переважливість в розвитку одного, або декількох видів і розділів психічної підготовки.

Батьки майбутніх зірок спорту відіграють суттєву роль у спортивному становленні й розвитку своїх дітей. При цьому їм важливо знати, що треба казати своїм дітям і як це робити до, під час і після спортивних заходів.

Якщо дитина хоче стати олімпійцем або грати у футбол у прем'єр-лізі, мама й тато можуть істотно допомогти їй досягти своєї мрії. Однак їхня допомога повинна виходити за рамки простого транспортування дитини до місця проведення змагання.

Підтримка молодого спортсмена полягає в наполегливості й відповідальному підході – як батьків, так і дитини. Дії та ставлення батьків, у свою чергу, можуть впливати на якісні характеристики її занять і потенційно покращувати або погіршувати майбутні результати[5.30].

Оскільки батькам важливо розвивати майстерність дитини, є кілька ключових напрямів, над якими їм слід працювати, щоб краще розкрити потенціал молодого спортсмена.

1. Спілкування. Спілкування з дитиною відіграє велику роль у розвитку її спортивних навичок. Тому важливо зберігати з нею стійкі та рівні взаємини.

- Розмови: розмовляти потрібно з дитиною, використовуючи відкриті питання.

- Активне слухання: переказувати слова дитини, щоб переконатись у своєму правильному розумінні й показати, що уважно слухаєте.
- Розуміння: якщо ви розумієте, що дитина розповідає про свої досягнення або їх відсутність отже, ваша здатність зосередитися на справжніх потребах вашої дитини підвищується.

2. Перегляньте вашу мотивацію. Батькам важливо аналізувати причини того, чому вони хочуть, щоб їх дитина займалася спортом. Дитина повинна займатися спортом із пристрасстю й задоволенням, а не втілювати ваші особисті мрії.

3. Початок занять. Будь-яка програма тренувань повинна вибудовуватись на основі вихідного рівня навичок дитини, що дозволить їй почуватись комфортно й досягати результатів. Якщо із самого початку тренування занадто складні, то дитині буде важко домогтись успіхів. Чіткий, точний план тренувань – це важливий крок у процесі набуття спортивної майстерності.

4. Розбирайтесь у спорті. Вам необхідно оволодіти глибокими знаннями про вибраний вид спорту вашої дитини та спілкуватись із професіоналами, щоби ще більше розвивати свої знання й навички.

5. Принципи постановки мети. Постановка мети – це процес поділу досягнення кінцевої мети на більш дрібні, здійсненні етапи. Батькам важливо визначати цілі для юного атлета разом з ним; це дозволить вам краще пізнати вашу дитину, реалістично ставитись до її здібностей, зміцнювати її сильні сторони й розвивати слабкі. Ці цілі повинні плануватись на довгострокову перспективу й час від часу переглядатись.

6. Негатив проти позитиву. Спортивні результати завжди залежать від набутої майстерності. Намагаючись підтримати дитину, батьки часто роблять помилки, і одна з них полягає у негативному, а не в позитивному ключі. Відгуки батьків про результати дитини надзвичайно важливі для того, щоб навчити її самостійно та критично аналізувати свої спортивні виступи й рухатись уперед з позитивом.

Позитивні фрази, сповнені підтримки, допомагають покращувати результати. Намагайтеся бачити щось позитивне в будь-якій складній ситуації та створити основу розуміння дитиною того, над чим їй треба працювати.

7. Невдачі. І батьки, й діти повинні розглядати невдачі як одну з форм зворотнього зв'язку, зауважень і пропозицій. Невдачі показують, як і в чому необхідно покращити спортивні навички, щоб продовжувати рухатись вперед. Спортивні невдачі можна розглядати як позитивний аспект навчання, адже завдяки їм дитина краще й більше дізнається про те, що вона ще не вміє.

8. Ставте підсумнів негативні твердження. Молоді спортсмени сумніваються у своїх здібностях, критикують власні виступи й чутливі до думки інших людей. Тому батькам важливо ставити під сумнів негативні заяви своїх дітей.

9. Аналіз за результатами виступу. Аналіз результатів – корисний інструмент перевірки досягнення раніше встановлених цілей, орієнтирів і завдань. Такий аналіз допомагає коригувати плани розвитку.

- Мета: те, чого ви хочете досягти.

- Орієнтир: короткострокові/довгострокові способи, за допомогою яких ви досягаєте поставлених завдань.

- Завдання: кінцевий продукт, результат.

10. Дитині необхідно відчувати причетність до процесу. Батькам важливо направляти дитину. Однак не менш важливо дати їй можливість взяти на себе відповідальність за процес і відчутти причетність до нього.

11. Позитивне виховання. Ваші відгуки дитина вважає найавторитетнішими, тому конструктивний зворотний зв'язок та оцінка зусиль можуть бути дуже корисними для становлення юного спортсмена. Позитивний підхід допоможе розвинути самооцінку дитини, яка, у свою чергу, буде підкріплювати її впевненість у власних здібностях[3.70].

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л., Михайлович С.О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: Навч. посібник. – Ужгород, 2004. – 144 с.

2. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

3. Глива Є. Принципи психотерапії і гіпнотерапії. – Сідней: Лев, 1998. – 344с.

4. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування.– К.: Здоров'я, 1988.–176 с.

5. Потапова В.Д. Підготовка професійного психолога. – Донецьк: ЮгоВосток, 2000. – 132 с

II. Підготовка

фахівців фізичного виховання і спорту

Найкорисніше було б для здоров'я людини, якщо б фізична і розумова праця поєднувались в її діяльності.

К.Д.Ушинський



ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІНТЕЛІГЕНЦІЇ ШЛЯХОМ ПІДГОТОВКИ КОЛЕДЖЕМ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Наталя КОВЖИЖИНА

Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання

м.Кам'янське

Актуальність теми. У сучасних умовах при вирішенні завдань підвищення рівня професійної підготовки особлива увага приділяється інтелектуальному, етичному, культурному розвитку, професійному зростанню і творчій самостійності майбутнього фахівця галузі фізичної культури і спорту. Майбутня педагогічна діяльність учителя фізичної культури ставить підвищені вимоги до особистості фахівця, особливо до його підготовки, що здійснюється в курсі вивчення дисциплін у фаховому коледжі. Тому виховання студента як фахівця повинно бути орієнтовано на розвиток

- глибокої зацікавленості, любові до обраної професії, професійної самосвідомості, ерудиції та компетенції;
- усвідомлення професійного інтересу й відповідальності;
- здатності творчо та ефективно розв'язувати професійні завдання в обраній сфері діяльності;
- готовності приймати нестандартні рішення;
- відкритості до нових досягнень науки, техніки і практики.[2]

Основна мета роботи – дослідити форми роботи викладачів циклової комісії загальноосвітніх дисциплін на шляху до професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури.

У коледжі викладачі нашої циклової комісії загальноосвітніх дисциплін спрямовують роботу на виховання студентів як високо моральних особистостей і мають на меті розвиток високого рівня моральних чеснот (чесності, обов'язку, відповідальності, доброзичливості тощо); моральної культури, включаючи розуміння високоморальних національних і загальнолюдських цінностей.

Виховання студента як інтелігентної особистості спрямованої на розвиток

- високої культури спілкування та поведінки;
- високого рівня ерудиції;
- системності та критичного мислення;
- толерантності й поважливого ставлення до людей іншої національності та інших поглядів і переконань;
- кращих рис і традицій української інтелігенції.

Виховання студента як творчої особистості передбачає розвиток

- творчо-пошукових умінь та здібностей;
- здібностей як до індивідуальної, так і до колективної творчості у професійної діяльності;
- здібностей до креативного, системного застосування знань у розв'язанні професійних завдань.

Виховання студента як конкурентноспроможної особистості ставить за мету розвиток працьовитості, стресостійкості, неперервного професійного саморозвитку, комунікативних і лідерських якостей, уміння виконувати та завершувати роботу на високому якісному рівні.

Інтеграція всіх наведених якостей уможлиблює виховання студента у коледжі як культурної людини, у зв'язку з чим велика відповідальність покладається на викладачів усіх дисциплін. [1, с.28]

Висновок. На нашу думку, освітній процес у коледжі є основною ланкою професійного становлення студента. Тому принципово важливо є поєднувати теорію і практику, з найбільшою ефективністю передавати студентам необхідний обсяг знань і вмінь, навчити їх систематично працювати над собою, вміло користуватися набутими знаннями в ринковій економіці. Лекції, практичні заняття, зустрічі з фахівцями, самостійні заняття в бібліотеці, науково-дослідна робота – далеко не повний перелік форм роботи викладачів на шляху професійного становлення викладача фізичної культури. Важливою в цьому процесі є особистість викладача, передусім дисциплін фахового спрямування. Одним зі складників професійного становлення студентів є оволодіння знаннями та навичками роботи з людьми, психологічна готовність працювати в ринкових умовах та відповідати за результати своєї роботи. Над цим і працюють викладачі коледжу.

Список використаних джерел

1. Вовченко С.А. Педагогічні та методичні проблеми формування особистості студента. З досвіду роботи ВНЗ I-II рівнів акредитації. – 2006. – № 6.
2. Табачник Д. Стан та перспективи розвитку освіти в Україні у контексті євроінтеграції // Вища школа. – 2004. – № 4.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Богдан МУРАВСЬКИЙ

Анна ПОГРЕБНЯК

Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання

м. Кам'янське,

Ключові слова: професійна підготовка, особистісно-орієнтована складова, компетентнісна складова, діяльнісна складова, рефлексивна складова, фахівці з фізичного виховання та спорту.

Актуальність. Актуальною проблемою сучасної педагогічної теорії і практики є професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Підвищена увага до цього питання багатьох педагогів, психологів, соціологів зумовлена тим, що останнім часом діти, молодь та доросле населення України все менше приділяє уваги активному та здоровому способу життя. Населення нашої держави багато часу приділяє засобам масової інформації, комп'ютерам та гаджетам. Така тенденція призводить до негативних наслідків здоров'я людей. Все частіше населення піддається

вірусним та хронічним захворюванням, вкорінюються у повсякденне життя шкідливі звички, люди мало часу приділяють прогулянкам чи праці на свіжому повітрі. Тому, останнім часом зростає кількість людей з ослабленим здоров'ям, з обмеженими фізичними можливостями, які будуть впродовж усього життя потребувати державної допомоги [5].

Змінити становище можливо тільки завдяки залученню населення до масової фізичної культури, здорового та активного способу життя, занять спортом. Ця місія повинна втілюватися у життя майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту. Тому, якісна професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту є актуальною проблемою сучасності.

Мета дослідження є визначення професійних складових професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Результати дослідження. Становлення нашої держави, демократичний розвиток суспільства, соціальна політика України – усе це потребує переходу до нового типу гуманістично-інноваційної фізкультурної освіти, що має здійснюватися на основі впровадження нового змісту, форм, методів навчання, підвищення якості професійної підготовки, розвитку професійно значущих якостей майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту [4].

Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту ґрунтується на професійних складових. Однією з головних професійних складових виступає професійно-особистісна складова, яка дозволяє забезпечувати професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до фізкультурно-оздоровлювальної роботи як невід'ємної складової частини професійного становлення особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. Професійно-особистісна складова, за словами Г.І. Заболотної, Є.І. Тихомирова, Л.В. Парінова, О.Ю. Єфремова, виступає фундаментальною основою методологічного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Вона передбачає здійснення підготовки майбутнього фахівця як професіонала на основі інтеграції особистісної позиції студента і його професійних знань, умінь і навичок та визначає унікальність особистості майбутнього фахівця, його інтелектуальною і моральною свободою [8].

Наступною, не менш ваговою, складовою є особистісно-орієнтована складова, яка сприяє здійсненню диференційованого відбору засобів, форм і методів організації навчально-виховної діяльності у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, враховуючи їх особистісні та індивідуальні особливості, рівень інтелектуальної, ціннісно-сміслової готовності до навчання, самоосвіти і самовиховання. Особистісно-орієнтована складова, як методологічне підґрунтя дослідження у своїй основі центрує увагу на розвитку особистості майбутнього фахівця, дозволяє здобувачу освіти виявити і розвинути власні творчі можливості на основі самовдосконалення [2].

Ще одна складова професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, це компетентнісна складова. Компетентні

снаскладова допомагає сформувати в майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту спеціальні компетенції у структурі фізкультурно-оздоровлювальної діяльності, підготувати їх до застосування своїх знань, умінь і навичок при розв'язуванні професійних задач, а також заохочувати здобувачів освіти до саморозвитку, самореалізації та формування особистісного суб'єктивного досвіду фізкультурної діяльності [1].

Діяльнісна складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту визначає організацію діяльності головних суб'єктів освітнього процесу (надавачів освіти і здобувачів освіти) у єдності її стратегічної, тактичної і операційної складових, сприяє виявленню сукупності педагогічних умов успішної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до фізкультурно-оздоровлювальної роботи, а також розробці методики реалізації цих умов. Діяльнісна складова, яка в педагогічних дослідженнях виступає конкретно-науковим методологічним принципом, провідною методологією розвитку особистості студента. Насамперед, це зумовлюється вкрай тісним взаємозв'язком понять «діяльність» і «розвиток» [6].

Рефлексивна складова дозволяє сформувати у майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту уміння і навички для проектування фізкультурно-оздоровлювальної діяльності, спрямованої на відновлення, зміцнення і збереження здоров'я людини засобами фізичної культури, а також готовність самостійно вирішувати проблемні ситуації у майбутній професійній діяльності [7].

Професійна складова дозволяє забезпечувати підготовку здобувачів освіти до фізкультурно-оздоровлювальної діяльності як невід'ємної складової частини професійного становлення особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту у процесі його професійної підготовки. Професійну складову ми розуміємо як цілісний і цілеспрямований процес формування у майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту знань з фізкультурно-оздоровлювальної роботи, їх розуміння та усвідомлення, умінь застосування їх у педагогічному процесі; формування ціннісних орієнтацій, педагогічних та професійних цінностей та їх привласнення з метою гармонійного розвитку особистості студентів, збереження, формування, розвитку [3].

Висновки. Підготовка до професійної діяльності здорових, фізично підготовлених, грамотних і інтелектуально розвинених майбутніх фахівців – першочергове та найважливіше завдання системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах освіти.

Аналіз педагогічної літератури вітчизняних і зарубіжних дослідників у напрямку оптимізації процесу фізичного виховання студентів на основі складових професійної підготовки майбутніх фахівців дає можливість сформувати висококваліфікованого фахівця з фізичного виховання і спорту, який буде спроможний проводити професійну діяльність у напрямку зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей людей різного віку, підвищення інтересу

та мотиваційних цінностей у людей до систематичних занять фізичним вихованням і спортом, навичок здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Белікова Н. О. Концептуальні підходи до формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-Харків, 2012. № 1. С. 17–21.
2. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження. Методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Плавер», 2010. 308 с.
3. Демінська Л.О. Аксіологічні засади професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання: монографія. Донецьк: Юго-Восток, 2013. 436 с.
4. Долинний Ю. О. Теоретичні основи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи.// Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, 2016, 204 с. Вип. 30. С. 30–39.
5. Долинний Ю. О. Реабілітаційна робота з дітьми з обмеженими фізичними можливостями. Науковий Часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. „Корекційна педагогіка та спеціальна психологія”. Вип. 30. К.: вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. С. 64-68.
6. Долинний Ю. О. Особенности подготовки специалистов физического воспитания и спорта к реабилитационной работе. Психология. Специальная педагогика. Социальная защита. Кишинев: изд-во КГПУ «ИонКреангэ». № 4 (37) / 2014. С. 78–84.
7. Заболотна Г. И. Профессионально-личностный подход к развитию студентов в образовательном пространстве университета туризма и сервиса [Електр. ресурс]. Режим доступу:<http://www.emissia.org/offline/2009/1335.htm>"[a.org/offline/2009/1335.htm](http://www.emissia.org/offline/2009/1335.htm)[HYPERLINK "http://www.emissia.org/offline/2009/1335.htm"](http://www.emissia.org/offline/2009/1335.htm)

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олена ГОВОРУХА,
Олена МАТВЄЙЧУК

*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання
м. Кам'янське*

Анотація. У статті зроблено спробу проаналізувати стан морально-психічної підготовки студентів коледжу фізичного виховання до майбутньої професійної діяльності, визначити роль мотивації до якості їх підготовки.

Постановка проблеми: у зв'язку з великим інтелектуальним навантаженням і зниженням загальної рухової активності відзначається погіршення здоров'я, зниження працездатності, низький рівень фізичної

підготовленості населення, у зв'язку з цим актуальною є проблема підвищення рухової активності молоді через формування та утвердження здорового способу життя. Для реалізації цієї соціальної проблеми слід готувати конкурентоздатні кадри. Наразі підготовка фахівців фізичного виховання перебуває у складних умовах, пов'язаних з сучасними соціально-економічними, політичними факторами та і з суб'єктивними, що обумовлені переважно свідомим ставленням до самостійної рухової активності.

Держава приділяє увагу фізичному вихованню студентської молоді. Соціальне замовлення суспільства та держави на фізичне виховання студентів знайшло більш чітке відображення в низці державних документів, прийнятих в Україні протягом останніх років.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає фізичне виховання одним із головних напрямів упровадження фізичної культури серед студентської молоді, органічною частиною загального виховання студентів, покликаних забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок[1].

Ще в Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. зазначено: «... спосіб життя населення України, стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу і є суттєвим викликом для української держави ...», серед причин відзначались як «...не сформованість усталених традицій та мотивації до фізичного виховання та масового спорту як важливого фактора фізичного та соціального благополуччя, покращення стану здоров'я, ведення здорового способу життя та збільшення його тривалості; погіршення стану здоров'я населення...», так і «... не відповідність вимогам сьогодення ... ресурсного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного показників»[2].

Фізична культура і спорт, фізичне виховання - це сфера діяльності людини, що передбачає її активність, дію, спрямовану на забезпечення працездатності, міцного здоров'я, активного довголіття та здорового способу життя. Піклуватися про це ми маємо постійно як на інтуїтивному, так і на свідомому рівні.

Особливо актуальним це є в період розвинених сучасних технологій, коли діти, учні, молодь все більше цікавляться технічними досягненнями та майже не цікавляться спортом, фізичними вправами. Все більше сфер діяльності охоплюються можливостями комп'ютеризації з додатковим інтелектуальним навантаженням, що, в свою чергу, обмежує рухову діяльність.

Школярі тривалий час перебувають за комп'ютером, телефоном т.п. Фізичне виховання студентської молоді у процесі професійної підготовки важливе для будь-якої сфери діяльності і спрямовується на розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, формування необхідних традиційних та специфічних рухових дій, пропаганду та утвердження здорового способу життя.

Виконуючи державні програми, працюють спортивні школи, спортивні клуби, секції з видів спорту при ЗОСШ, будуються стадіони, спортивні майданчики сфери «спорт для всіх», відкриваються приватні спортивні комплекси, оснащені сучасним обладнанням, тощо. Все це пов'язане не тільки з бажанням молоді, населення займатись масовим спортом, а й з певними кадровими чи фінансовими питаннями.

Фізична культура і спорт для молоді є одним із засобів формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості, а для студентів коледжу фізичного виховання ще й основною частиною формування загальної та професійної культури фахівця.

Студенти коледжу фізичного виховання – специфічна група молоді, пов'язана з активними заняттями спортом, фізичною культурою, прагненням отримати досконалу освіту, удосконалити свої професійні знання та вміння, сприяти оздоровленню широких верств населення країни. Навчання, успішність і їх працездатність тісно пов'язані зі здоров'ям, яке, в свою чергу, обумовлюється способом життя. Саме тому, перш, ніж займатися вихованням когось, слід самому відповідати таким критеріям.

Автори статті впродовж кількох останніх років проводили дослідження ставлення молоді до фізичної культури і спорту, були опитані студенти інших закладів освіти, для яких спорт чи фізична культура не є, як їм здавалося, обов'язковими. Ми усвідомлюємо, що фізичне самовдосконалення людини, його дбайливе ставлення до свого організму, до своєї краси, здоров'я свого тіла є важливим елементом фізичної культури. Ще з давніх часів фізичні вправи визначались кращим способом збереження краси та зміцнення здоров'я. А сучасні реалії свідчать про протилежне: зниження рівня рухової активності, прискорення процесів праці і життя, швидка зміна екологічних умов, зниження фізичного навантаження та зростання нервово-психічних напружень. Збільшення інформаційного потоку, природні катаклізми, військові конфлікти, нераціональне харчування, шкідливі звички, зниження імунітету, відсутність опору захворюванням, серед яких COVID-19 має першочерговий негативний вплив на ослаблений організм, - все це стимулює омолодження багатьох хвороб, які раніше були притаманні людям старшого покоління. Такі проблеми здатні вирішувати фахівці різних напрямів, серед яких не останнє місце посідає фахівець фізичної культури. А як же такі фахівці виховуються, загартовуються?

Наразі актуальним є дослідження стану морально-психологічної готовності здобувачів фізкультурної освіти до майбутньої професійної діяльності (досліджувались студенти Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання). Спостереження фахівців мають суперечливі думки, а як самі здобувачі освіти ставляться до своєї майбутньої професії, наскільки вони готові психологічно до своєї майбутньої справи?

В опитуванні взяли участь студенти коледжу другого року навчання (15-18 років) та ті, хто щойно почав вчитися на основі повної загальної середньої освіти (понад 18 років ...).

Всі опитані повідомили про те, що вчитися їм подобається. Серед цікавих заходів, учасниками яких були опитані студенти, 23% визначили групові культурно-масові заходи, майже 48% зазначили участь у спортивно-масових заходах, - у більшості студентів це пов'язане з особистою участю у таких заходах.

На питання «які б заходи хотіли провести, відвідати; у яких взяти участь?» пропонувались переважно заходи спортивного спрямування, прагнення взяти активну участь у змаганнях, спортивних турнірах, святах в ролі активних учасників (понад 75% опитаних), що свідчить про розвинені професійні інтереси. При цьому, студенти не обмежувались у виборі заходів, їм подобаються тематичні свята, конкурси художньої самодіяльності (як учасники, так і глядачі). Дехто згадує участь у мовних конкурсах (2 студенти), літературних вітальнях з конкурсом читців (3 студенти).

Слід відзначити: ті студенти, які вчаться вже другий - третій рік, цікавляться спортивними новинами, подіями у країні, світі, зокрема видом спорту, яким займаються (76%), мають власні досягнення (28%). Переважно студенти до 18 років (62%) з задоволенням виконують фізичні вправи, не відчують труднощів чи ускладнень, додатково тренуються, відвідують чи беруть участь у спортивних змаганнях (спеціалізації: гімнастики, легкої атлетики, футбол, кіокушин карате). Такі студенти самостійно виконують ранкову гімнастику, яка стала для них не тільки елементом режиму дня, а й невід'ємною частиною їх повсякденного життя: виконують ранкову гімнастику 15 і більше хвилин (16 осіб - 12%), більшість доволіно рухається, виконуючи танцювальні рухи, загальнорозвиваючі вправи під музичний супровід (43 студенти - 35%), та лише одиниці (7 студентів - 5%) використовують під час ранкової гімнастики спортивне обладнання (гантелі - 3, стрибали - 4).

Студенти першого року навчання на основі повної загальної середньої освіти - серйозні, працездатні, цілеспрямовані, мають певну фізичну підготовленість та досвід участі у спортивних заходах. Спостерігається більш свідоме ставлення до отримання професії та й до зміцнення власного фізичного здоров'я, рівня фізичного розвитку, позитивного психічного стану. Вони активні, відкриті, позитивно емоційні, толерантні. Аналізуючи стан успішності, спостерігаємо здебільшого хороші та відмінні показники знань; мають високий рівень розвитку комунікабельності, відкриті для співпраці. У спілкуванні спостерігається позитивний емоційний фон та оптимістичність. Таке ж ставлення до навчання, отримання професійної підготовки демонструють і здобувачі освіти заочної форми навчання. Їх свідомий професійний інтерес вражає, вони намагаються «наздогнати час», всебічно проявляють свої можливості.

Дослідження показали: студенти, які постійно і активно займаються фізичною культурою і спортом, більш впевнені у собі і в своїх силах, мають стабільний режим дня, активно відповідають на заняттях, емоційно діляться враженнями про власний досвід, ситуації, які вирішувались.

Вплив занять фізичною культурою і спортом відіграє суттєву роль у становленні особистості студента, має важливе соціальне значення, оскільки їх активність у суспільно-корисних справах зміцнює морально-психологічні властивості, сприяє формуванню почуття задоволення за якість виконаної справи, прагнення проявляти себе краще, активніше. Педагог в такій ситуації має гідно оцінити внесок здобувача у вирішення проблеми, заохотивши його психологічно, що сприяє впевненості, ініціативності, авторитетності студента на ґрунті співпраці та взаєморозуміння.

Використовуючи основні засоби фізичного виховання, такі як фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні чинники, викладач фізичного виховання формує необхідні уміння і навички, розвиває професійно значущі якості, сприяє морфо-функціональному вдосконаленню організму, виховує стійкий інтерес і потребу у систематичних заняттях фізичною культурою, залучає до придбання спеціальної системи знань й використання їх у суспільній практиці й повсякденному житті. Можливості до фізичного вдосконалення сьогодні є у кожного, було б бажання. Поряд з класичним спортом чи олімпійськими видами спорту утворюються нові види спорту на основі нових правил чи це суміш вже існуючих видів спорту.

В процесі систематичної підготовки студентів коледжу здійснюється комплексний вплив класичних напрямів морального, розумового, фізичного, трудового й естетичного виховання, що сприяє професійному вихованню особистості студента.

Фізичне виховання, в сучасному середовищі, виступає потужним інструментом для підтримки стану здоров'я, розвитку духу і сили волі. Слід проводити заходи, які спонукають до підвищення професійного інтересу шляхом активної демонстрації власних досягнень у змаганнях, спартакіадах, товариських зустрічах, показових виступах, конкурсах фахової майстерності тощо. Це не тільки прищеплення інтересу до обраної професійної діяльності, а й набуття практичного досвіду, що є незамінним в професійній підготовці.

Здоровий спосіб життя є одним з визначальних факторів, від якого залежить стан здоров'я. Наразі, у складній екологічній ситуації люди відчують значне зниження життєвих сил організму, коли значна частина випадків смерті трапляється від серцево-судинних захворювань, необхідно нам всім докорінно переглянути споживацьке ставлення до свого здоров'я і переорієнтуватися на ведення здорового способу життя.

Як визначають науковці, основні компоненти здорового способу життя, серед яких: праця (навчання); побутові умови; активний відпочинок; раціональне харчування; загартування сонцем, повітрям і водою; оптимальна рухова активність; медична активність; відмова від шкідливих звичок. Поняття «здоровий спосіб життя» більшість студентів ототожнюють з активною руховою діяльністю, активним відпочинком, відсутністю хвороб, шкідливих звичок та раціональним харчуванням. Вже добре, що з 8 загальновизнаних компонентів, 5 визначають наші студенти, дехто називає загартування організму.

А от питання, чи дотримуються вони цих категорій, майже риторичне: умови життя, надмірна зайнятість здійснюють вплив на стан здоров'я і не завжди дозволяють вести здоровий спосіб життя. Виконують фізичні вправи чи займаються спортивною діяльністю не завжди ритмічно, поспішають, не встигають, недосипають....; вживають страви швидкого приготування, «фастфуди», «мівіні», «чипси», «пепсі» т.п. Зовсім не насолоду, а втрати обирає людина. Це перше спотворення істини, оскільки насолоду (своїм тілом, грою м'язів, свіжістю обличчя, сучасністю поглядів та емоцій, активністю та спроможністю свого організму, поширеними на все життя) забезпечує саме здоровий спосіб життя.

Нам дуже «допомагають» пропагандисти здоров'я («не» їжте, «не» паліть, «не» вживайте, «не» пийте!, куріння вбиває....). Такі типові для санітарії поради, рекомендації санітарної пропаганди заборонного характеру спонукають «скоштувати», і психологічно, і фактично невірні, хибні. Крім того, необхідно зазначити, що у багатьох заборонах просто не було б потреби, вони відпали б за непотребою, якби були реалізовані конструктивні рекомендації щодо стимуляції здоров'я. Ні, звичайно, розумно не робити всього цього, але такий результат має бути наслідком внутрішнього спонукання, переконання, а не нав'язаним зовні рішенням, і слід, як радять психологи, переключати увагу не тільки малюків, а й дорослих, шукати альтернативу. А це завжди - здоровий спосіб життя. Фізично і психічно треновані, загартовані, розумні (останнє не менш важливо) люди можуть собі дозволити більш вільне життя.

Для підтримання нормальної життєдіяльності та збереження життя на високому рівні кожна людина повинна отримувати не тільки необхідну кількість різних харчових речовин, але і раціональне харчування, - що теж треба виховувати.

На питання «чи мають шкідливі звички» - студенти заперечують, відповідають не відверто. Вважаємо, що розуміння є, а для того, щоб це стало нормою, звичкою, треба ще працювати, роз'яснювати, прищеплювати, переконувати. Що б ця моральна норма стала звичкою, нормою поведінки, переконанням у поведінці фахівців галузі фізичного виховання слід здійснювати всебічну підготовку студентської молоді, оскільки лише їхні особисті погляди і переконання мають сприяти оздоровленню підростаючого покоління, широких верств населення, нації взагалі.

Отже, шляхом спостережень, опитування, аналізу і узагальнення архівних даних ми зробили спробу проаналізувати стан морально-психологічної підготовки до майбутньої професійної діяльності студентів коледжу фізичного виховання першого-другого року навчання, частково охопили здобувачів освіти заочної форми навчання. Молодь - це майбутнє України, вона вирішує багато проблем сьогодення. Отже, вона повинна бути здоровою та фізично загартованою. Важливість такого дослідження наразі неможливо недооцінити, оскільки, на превеликий жаль, здоров'я населення України, і зокрема молоді, бажає кращого, а це, в свою чергу, і якісна

професійна підготовка фахівців, здатних грамотно організувати свою діяльність і бути позитивно морально-психологічно налаштованим на продуктивну працю та її результат.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808 – XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр.
3. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / [упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова].- Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.
4. Круцевіч Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. К.: Олімпійська література, 2018.Т. 1.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Марія ПОЛКОВНИКОВА,

Олександр ПРОТАСЮК

*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання
м.Ка'мянське*

Анотація: Особливої актуальності останнім часом набувають питання здорового способу життя студентів. У сучасних умовах соціальної, економічної і політичної нестабільності (смертоносні війни, епідемії від невідомих і відомих захворювань і т.д.). нашого суспільства ця група молоді відчуває найбільший негативний вплив навколишнього середовища, так як їх статеве та фізичне становлення збігається з періодом адаптації до нових, змінених для них умов життя, навчання, високим розумовим навантаженням.

Ключові слова: студент, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.

Особливо схильні до забобонам сучасного життя студенти. Справа в тому, що студенти - це соціальна верства населення, який можна віднести до групи підвищеного ризику, тому що на непрості вікові проблеми студентів (адаптацію до фізіологічних і анатомічних змін, пов'язаних з процесами дозрівання: висока психоемоційна і розумове навантаження, пристосування до нових умов проживання і навчання; формування міжособистісних взаємин поза сім'єю) накладається негативний вплив кризи практично всіх основних сфер суспільства і держави. Це веде до значного посилення вікового погіршення адаптації студентів, наслідком чого є серйозні медичні та соціально - психологічні проблеми, що виникають в тій чи іншій формі у студентів.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я підліткової студентської молоді складна і багатогранна. Багато сучасних молодих людей, що навчаються у вищих навчальних закладах, є прихильниками певного способу життя, в якому певним еталоном є сигарети, наркотики і алкоголь. Причому деякі даний спосіб життя ведуть ще зі шкільної лави. Для виховання здорового

способу життя, необхідно проникнути углиб самої проблеми. Важливо з'ясувати, що послужило причиною ведення не здорового способу життя, і що сприяє веденню здорового способу життя. Для з'ясування цього, в багатьох вузах проводиться профілактична робота, спрямована на пропаганду здорового способу життя. А також у багатьох регіонах нашої країни проводяться дослідження, спрямовані на виявлення фізичного, соціального та психологічного здоров'я студентів. Діагностичний аналіз стану їх фізичного, соціального та психічного здоров'я показують: у всіх студентів є відхилення від норм здоров'я. Вони всі хворі в різному ступені, живуть у тривозі, багато хто в стресовому стані. Рідкісний студент веде здоровий спосіб життя. По суті, спосіб життя людини і є реальне об'єктивне освіта в дії, то, чим він є насправді. Це внутрішній і зовнішній вигляд його тіла, особи і душі в саморусі.

Слід зазначити, що зачатки способу життя закладаються в ранньому дитинстві. З бесід з батьками студенти виявляють, що їхні батьки і матері ніколи не замислювалися над цими питаннями. Головним стимулом для зачаття було бажання мати дитину. Більшість студентів бажані діти для своїх батьків. Але нерідко зустрічаються і зачаті випадково. Як правило, випадково зачаті діти отримували неадекватне сімейне виховання, на них сильний вплив робить "синдром предків". Так, деякі небажані діти, які відчують деякі обмеження і внутрішню тривогу для бажання самовираження, переходять на спосіб життя, в якому існує алкоголь і тютюн. Наприклад, студентка відчуває потребу звільнитися від стресу, жадає миру, спокою і відчуття задоволеності. Розуміє, що сама не може змінити ситуацію, однак не бажає беззастережно довіряти свою долю в чужі руки, навіть коханому чоловікові. Чинить опір обставинам і відносин, накладає на неї відповідальність, в якій вона бачить перешкоду. Вважає, що життя може запропонувати їй набагато більше. Прагнення вибратися з цього незадоволеного стану призводить до неспокою і нестійкості. З метою спрямування студентів на шлях ведення здорового способу життя у багатьох вузах зі студентами проводяться індивідуальні та групові консультації-тренінги щодо нормалізації їх стану.

Здоровий спосіб життя включає в себе такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування і т.п.

1. Плідна праця - важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця.

2. Раціональний режим праці і відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя. Одним з найважливіших факторів ведення здорового способу життя є дотримання студентами режиму дня, який встановлює для студента певний порядок поведінки протягом доби. Встановлення режиму дня дозволяє студенту встановити рамки своєї поведінки.

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

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

Перший закон - рівновага одержуваної і витрачається енергії. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і гарного самопочуття, - ми гладкішаємо. Зараз більше третини нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу.

Другий закон - відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Прийом їжі повинен складатися із змішаних продуктів, що є джерелами білків, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних факторів харчування, забезпечити не тільки високий рівень перетравлення і всмоктування харчових речовин, але і їх транспортування до тканин і клітин, повне їх засвоєння на рівні клітини. Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високої працездатності і продовженню життя.

Першим правилом у будь-якій природній системі харчування повинне бути:

- прийом їжі тільки при відчуттях голоду.
- відмова від прийому їжі при болях, розумовому і фізичному нездужанні, при лихоманці і підвищеній температурі тіла.
- відмова від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної роботи, фізичної або розумової.

5. Оптимальний руховий режим - найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін.

Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати в першу чергу саме цінну якість - витривалість в поєднанні із загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить зростаючому організму надійний щит проти багатьох хвороб.

6. Особиста гігієна - вона включає в себе раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон. У середньому ця норма становить близько 8 годин.

Систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості.

7. Загартовування - потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність.

Загартовування має загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин. Ще одним важливим елементом здорового способу життя є особиста гігієна.

Отже, здоров'я виступає однією з найбільш значущих засад людського щастя, радості та благополуччя. Особливу увагу в даний час слід приділяти формуванню здорового способу життя студентів.

Ми з'ясували, що на здоров'я впливають багато факторів. Істотне значення для формування здорового способу життя студентів має режим дня. Режим має не тільки оздоровче, а й виховне значення. З цього випливає найважливіша роль виховання у студентів в освітньому процесі ставлення до здоров'я як головної людської цінності.

Вирішення цього завдання можливе за поєднаної роботи за наступними напрямками:

- Необхідно спонукати студентів до збереження та зміцнення здоров'я, пропагувати і підтримувати культуру здорового способу життя серед молоді, культивувати свого роду «моду» на здоров'я;
- Впроваджувати в освітній процес знання, спрямовані на формування здорового способу життя починаючи з самого раннього віку;
- Самовиховання особистості - створи сам себе.

Таким чином, у формуванні здорового способу життя пріоритетною повинна стати роль освітніх програм, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування активної мотивації піклування про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Список використаних джерел

1. Брехман І.І. Валеологія - наука про здоров'я. М., 1999 р.
2. Васильєв В.М. «Стомлення і відновлення сил» - М., 1994.
3. Коробков А.В., Головін В.А., Масляков В.А. Фізичне виховання - М.: Вища школа, 1983р.
4. Маркова В. Здоровий спосіб життя студентів - М., 1998 р.
5. Сухов С. Альконскій В. Режим дня, як фактор здоров'я // Фізкультура і спорт, 1991 - № 3.

III. Фітнес, спортивна анімація та активний туризм в організації дозвілля

Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя.

Гіппократ

*Світ — це книга. І хто не подорожував по ньому —
прочитав у ній лише одну сторінку*

Августин Аврелій

*Подорож спочатку відбирає тобі мову, а
потім перетворює на казкаря*

Ібн Баттута



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Валерія ДРОБОТ

Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання

м. Кам'янське

Анотація. У наш час особливої уваги набула проблема корінних змін у системі фізичного виховання, а саме підвищення якості підготовки фахівців галузі «Фізична культура і спорт». Підготовка професіонала, справжнього фахівця своєї справи, має здійснюватися з використанням найновітніших технологій, методики, освітніх інновацій, з використанням набутого вітчизняного та зарубіжного досвіду.

Ключові слова: інновації, фізична культура і спорт, фізична підготовка, технології, методики, досвід.

Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт – загальновизнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Не випадково усі останні роки все частіше говориться про фізичну культуру не лише як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Історично фізична культура складалася передусім під впливом практичних потреб суспільства в повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. В той же час у міру становлення систем освіти і виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок. Нововведення, або інновації, характерні для будь-якої професійної діяльності людини і тому природно стають предметом вивчення, аналізу і впровадження. Інновації самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих вчителів і цілих колективів.

Аналізуючи сучасну методику організації фізичного виховання у ЗВО, необхідно вказати на її недосконалість. Заклади державної та комунальної власності використовують застарілу матеріально-технічну базу та, в більшості випадків, рівень сервісу з надання спортивних послуг, не відповідає сучасним вимогам. Ще негативний вплив має пріоритет нормативного підходу, коли навчальний процес і діяльність викладачів спрямовані не на особистість студента, а на зовнішні показники, які характеризуються контрольними тестовими нормативами чергової навчальної програми. Ця обставина вимагає примусового пристосування особистості студента під оцінювання його рухових можливостей усередненими нормативами, що суперечить ідеї свободи особистості і ніяк не сприяє залученню студентів до активних занять різними видами фізичної культури. Виходячи із зазначеного, можемо зробити висновок, що метою діяльності викладачів фізичного виховання у ЗВО має стати створення сприятливих умов для формування в студентів навичок самовдосконалення, що базуються на основі виховання особистісної мотивації, інтересу до фізичного виховання і стану власного здоров'я. Тому,

саме впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання ЗВО може допомогти оптимізувати процес фізичного виховання, вирішити питання, що гальмують упровадження передових методик в освітній процес. Сучасні технології також дозволять створювати розумні багатофункціональні та доступні об'єкти для занять оздоровчою руховою активністю.

Інновація (відновлення, новинка, зміна) – це система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Застосування інноваційних технологій характерне не тільки для професійного спорту. Нові технології й методики тренування застосовуються під час фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти. Завдяки цьому досягається високий розвиток фізичних здібностей студентів і пробудження інтересу до занять фізичною культурою.

Фізична культура і спорт мають стати дієвим інструментом, що покращує здоров'я та якість життя населення в цілому та є природним прагненням громадян задовольнити свої потреби у фізичній активності.

Список використаних джерел

1. Васьков Ю.В. Педагогічні теорії, технології, досвід. - Харків: Скорпіон, 2000. 120 с.
2. Лясота Т.І., Левицька О.М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. // Молодий вчений. 2017. № 3. С. 202–205.
3. Інтернет ресурси.

ТУРИЗМ - ОДИН З НАЙДОСТУПНІШИХ, І НАЙУЛЮБЛЕНІША ФОРМА ВІДПОЧИНКУ МОЛОДІ

*Марія КЛИНДУКОВА,
Наталія ПРОТАСЮК*

*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання
м. Кам'янське*

Анотація. На основі наукового аналізу автор намагався розкрити роль пішохідного туризму в житті молоді, рекреаційній діяльності. Вплив туризму на здоров'я молоді. Проведений аналіз ділянок України призначених для туризму. Особливості та проблеми пішохідного туризму.

Ключові слова: пішохідний туризм, оздоровлення, психоемоційні навантаження, оздоровчий ефект, ейфорії.

Проблеми та зв'язок з науковими та практичними знаннями. Спортивно-оздоровчий туризм здійснюється шляхом подолання якоїсь відстані, території, маршруту активним способом, покладаючись на власні вольові і фізичні зусилля. На нашу думку, саме активна форма пересування на чистій або умовно чистій в екологічному плані території з гарними краєвидами дає великий оздоровчий ефект. Рухаючись у доступному ритмі, через деякий час людина починає відчувати ейфорію, яку можна назвати "м'язовим щастям".

Крім того, якщо такий рух супроводжується єднанням з природою, відбувається на фоні чудових ландшафтів, оздоровчий ефект значно посилюється. І дійсно людина відпочиває не лише тілом, а й душею. Дніпропетровська область має достатньо великий туристично-рекреаційний потенціал: природні можливості області, яка знаходиться на кордоні мішаних лісів та степової зони, і унікальні водні ресурси; культурно - історичну спадщину; етнографічно - культурний потенціал (народні промисли та ремесла) [1].

В області 114 природно - заповідних територій і об'єктів, у тому числі 15 заказників державного значення та 33 місцевого значення, 51 пам'ятка природи, 8 парків-пам'яток садово-паркового мистецтва, 3 заповідні урочища [2]. Сьогодні Дніпропетровщина для багатьох являє собою важливий індустріальний центр України, який пропонує чимало туристських об'єктів. Окрім історико-географічного (відвідання запорозьких святинь, історичних пам'ятників), гідрологічного та бальнеологічного (відпочинку на Солоному Лимані та Дніпровських водосховищах), геологічного (Волоські скелі), мінералогічного, геоботанічного, екологічного видів туризму Дніпровський край може запропонувати потенційним туристам знайомство із своїм промисловим комплексом, що є одним із найбільших в державі, а по деяких параметрах – й унікальним. Найвідомішими туристичними об'єктами є культурно-архітектурні світової війни, скіфські кургани IV ст. до н. е., місця розташування козацьких січей, майдани, музей мистецтва Петриківського художнього орнаменту в с. Петриківка [3].

Туристична сфера області усе впевненіше заявляє про себе, як конкурентоспроможна індустрія, що відчутно сприяє економічному розвитку Дніпропетровщини та зростанню добробуту громадян. За останні декілька десятиріч туризм став однією з найбільш популярних й поширених форм проведення вільного часу. Результати багатьох соціологічних досліджень показали, що він займає одне з головних місць серед інших форм рекреаційної діяльності. У 2016-му ДніпроОДА та молоді ІТ-спеціалісти створили перший мобільний додаток туристичних маршрутів Дніпропетровщини. У додатку «Тур Дніпро» можна обрати екскурсійний маршрут по місту Дніпро, знайти опис цікавих місць, їх фото та розташування на карті, підібрати найзручніший спосіб переміщення обраним шляхом. Планується створення аудіо екскурсія містом.

Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз наукової літератури дає змогу виділити такі напрями дослідження пішохідного туризму, як соціальний, історичний, економічний, правовий, міжнародний та ін. Окремі питання управління галуззю вивчали відомі вітчизняні вчені: Федорченко В.К., Цибух В.І., Матвієнко А.Т., Крачило М.П., Попович С.І., Науменко Г.П., Хлоп'як С.В., Школа І.М. та інші. Проблеми організації туризму та туристичної діяльності висвітлені у працях В.В. Абрамова [2], А.Я. Булашов [3] та ін. Теоретичні та прикладні аспекти пішохідного туризму, способів і методичного

забезпечення організації окремих його видів описані в публікаціях Гриньова Т. І.[4], Мулик К. В. [6,7], Трощенко В.О. [8] та інших.

Мета дослідження. Здійснити науковий аналіз і розкрити рекреаційні можливості пішохідного туризму, намагатися відкрити перспективу для розвитку пішохідного туризму молоді та обґрунтування оптимального варіанту для подальшого розвитку пішохідного туризму.

Виклад основного матеріалу дослідження. Роботу, здійснено на основі теоретичного аналізу, відповідно до цільової спрямованості, економічного і політичного розвитку, за умов доступності та доцільності пішохідного туризму. На сьогодні пішохідний туризм, як один із сучасних видів спортивного туризму, отримав велику популярність в Україні, так і за кордоном. Особливістю цього виду спорту є гармонійне поєднання в собі фізичних та психоемоційних навантажень, оздоровчі компоненти фізичної культури, розвиває в людині витривалість, волюві якості, дисципліну, вміння працювати в команді. У процесі походу інструктор навчає навичкам техніки туризму, правилам співіснування з навколишнім середовищем і дбайливому відношенню до неї, способам виживання в екстремальних ситуаціях і надання першої медичної допомоги постраждалим при отриманні травм [2].

Однак, крім особливостей у галузі туризму як категорії розвитку економіки держави, проблеми глобалізації набирають темпи. Туризм є однією з найбільш доступною галуззю світового господарства і тому вимагає регулювання і підтримки з боку держави. Перехід до ринкових відносин, жорстка конкуренція в туристичній галузі вимагають вирішення нових завдань, пов'язаних з потребою в реагуванні державою на значні зміни як зовнішнього так і внутрішнього середовища, функціонування організації індустрії туризму.

На нашу думку слід виділити різні напрямлення в пішохідному туризмі:

- Дитячий;
- Сімейний;
- Молодіжний;
- Для інвалідів;
- Для людей похилого віку.

Звичайно, мета таких подорожей різна. Для молодіжного туризму є спортивна та культурно-освітня мета. Для дітей, більш оздоровчо-лікувальна. Мета сімейного – оздоровчо-лікувальна, релігійна, пізнавальна. Для людей похилого віку та інвалідів, в основному, є оздоровчо-лікувальна, релігійна, культурно-пізнавальна. Туристи забезпечуються всім комплексом необхідного спорядження, ночівлею, харчуванням, медичним, культурно-видовищним, анімаційним та іншим обслуговуванням. Такі походи можуть включати і подолання окремих складних ділянок транспортом. Не складність маршрутів і повне забезпечення всім необхідним робить плановий туризм доступним навіть літнім і хворим людям [3].

Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що особливо великі перспективи не тільки національного, але й світового масштабу має

молодіжний спортивний туризм: пішохідний (Крим, Карпати, Поділля); водний (річки, озера, моря); велосипедний (гори і височини країни); спелеотуризм (Поділля і Крим); гірськолижний (Карпати і Крим). Крим і Карпати вважаються майже ідеальним місцем для молодих туристів. Карпати наділені бурхливими повноводними річками, красивими озерами, різноманітністю деревного складу, красивими краєвидами. Окремі частини Карпат притаманні навіть для екстремального туризму.

Проаналізувавши дослідження в галузі України, які стосуються проблеми розвитку пішохідного туризму молоді можна зазначити, що він є доступним і можливість займатися ним може кожна людина, не зважаючи на вік, стан здоров'я та пори року. Базовою умовою подальшого динамічного розвитку пішохідного туризму є створення його ефективної національної моделі масового самодіяльного спорту, яка б сприяла зростанню чисельності туристів [8].

Висновок. Науково-теоретичний аналіз дозволив встановити, що основними завданнями спортивного пішохідного туризму молоді є оздоровлення, попередження захворювань, гармонійний фізичний розвиток, забезпечення гарного відпочинку у взаємодії з природою. Сучасні економічні і соціальні передумови, що склалися в Україні, сформували суспільне замовлення на розвиток системи пішого спортивного туризму.

Україна має достатній ресурсно-туристський потенціал, а деякі групи ресурсів взагалі є унікальними для розвитку пішохідного, самодіяльного туризму: кліматичні, які можна оцінити як надзвичайно сприятливі; орографічні, серед яких провідне місце займають гірські ландшафти Українських Карпат, прибережна зона Одещини, спелеологічні ресурси Поділля, які можна оцінити як унікальні; водні, серед яких дуже важливими є ресурси морських узбереж Чорного та Азовського морів, річкові ресурси, культурно-історичні ресурси, які відіграють надзвичайно важливу роль для задоволення пізнавальних потреб туристів тощо. Задля подальшого інтенсивного розвитку пішохідного спортивного туризму необхідна розгалужена система туристських маршрутів та їх стабільне функціонування, що неможливо без державної та громадської підтримки, яка майже відсутня [7, с.26]. І це не єдина проблема, що стоїть на шляху повноцінного формування та вдосконалення цієї системи. Базовою умовою подальшого динамічного розвитку спортивного туризму є створення його ефективної національної моделі як масового самодіяльного спорту.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про туризм» від 18 листопада 2003 року.
2. Абрамов В.В Спортивний туризм. Підруч. Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х. : ХНАМГ, 2011. – 367 с
3. Булашов А. Я. Спортивный туризм: учебник. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с

4. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 . – Харків, 2014. – 20 с.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. - К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
6. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.
7. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Чернігів, 2016. – 40 с.
8. Трощенко В.О. "Окремі проблеми розвитку пішохідного туризму".[Електронні ресурси]: посилання за адресою isk-life.com/2009-12-19-00-42-38/114-internet-conference.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Григорій КОНОНЕНКО

*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання
м.Кам'янське*

Індустрія туризму – одна з найбільш швидко прогресуючих галузей світового господарства. Вона розглядається і як самостійний вид економічної діяльності, і як міжгалузевий комплекс.

Актуальність теми. На сьогоднішній день туризм став явищем, що увійшло у повсякденне життя майже третини населення планети. Більше того, на початку ХХІ ст. туризм за обсягами доходу справедливо посів третє місце серед провідних галузей світової економіки. В багатьох країнах і регіонах туризм є основним джерелом прибутків. За чисельністю працівників індустрія туризму також стала однією з найбільших у світі – в ній зайнято понад 260 млн. осіб, тобто кожний 10-й працюючий.

З отриманням Україною незалежності туристичний ринок нашої держави тільки починав розвиватися. Сьогодні – це одна з найперспективніших сфер соціального та економічного розвитку країни. Якщо розглядати Україну, можна сказати, що робота туристичного ринку впливає на діяльність майже 40 економічних галузей країни та на 10-15 % жителів нашої країни. Таким чином, туризм є дійовим об'єднанням, на яке можна розраховувати при вирішенні проблем виходу з економічної кризи.

У сфері українського туризму працює майже 10% жителів країни. Витрати на створення одного робочого місця в даній сфері в 20 разів менше, ніж в промисловості, а оборотність капіталу інвестицій в 4 рази вище.

Україна, маючи значний природний та культурний потенціал, володіє можливістю приєднатися до найбільш відвідуваних країн. Спеціалісти підрахували, що частина туризму у валовому національному продукті (ВНП) нашої країни не досягає 2%, в той час, як в прогресивних 10 країнах цей показник дорівнює 5-8% (в деяких країнах він сягає 50%). Частина прибутку

від туризму, наприклад в Швеції, перевищує частину автомобільного виробництва у структурі ВВП. Тому має сенс висвітлити ті проблеми, які заважають розвитку туристичної галузі в Україні та визначити заходи, які сприяли б її розвитку в нашій країні.

Обраний напрямок дослідження відповідає тематиці конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму у сучасному суспільстві».

Об'єктом дослідження є сучасний стан туристичної галузі в Україні.

Предметом дослідження є існуючі проблеми, які заважають розвитку зазначеної галузі в Україні.

Метою статті є виявлення необхідних для розвитку туристичної галузі заходів, які допомогли б їй вийти на рівень, який існує в провідних туристичних країнах світу. Реалізація мети передбачає вирішення таких задач:

1. Дати оцінку сучасному стану туристичної галузі в Україні.
2. Охарактеризувати основні проблеми, які заважають розвитку даної галузі в нашій країні.
3. Висвітлити ті заходи, які б допомогли подолати зазначені проблеми та сприяли б піднесенню туристичної галузі до рівня провідних країн світу.

Основна частина статті. Аналіз досліджень та публікацій вітчизняних вчених відмічають те що існує низка невирішених питань, які стримують розвиток вітчизняного туризму. Мова йде про такі проблеми, як недосконалість нормативно-законодавчої бази в галузі туризму, відсутність коштів на фінансування реконструкції існуючих та будівництва нових туристичних об'єктів та ін.

Згідно досліджень спеціалістами стану туристичної галузі України, визначення проблем та перспектив розвитку туристичних послуг в нашій країні, згідно ст.6 Закону України «Про туризм» Держава проголошує туризм одним з пріоритетних напрямів розвитку економіки та культури і створює умови для туристичної діяльності.

До поняття «туризм» не існує єдиного визначення, різні вчені трактують різні визначення.

На думку українського вченого Кифяка В.Ф., найбільш повне визначення до поняття «туризм» – це є вид економічної діяльності, спрямований на задоволення потреб споживачів, які у вільний від роботи час тимчасово перебувають поза місцем свого постійного проживання з певною метою.

Як вже зазначалося вище, туристична галузь в Україні та у світі в цілому досить стрімко розвивається. 2017 рік був визнаний генеральною Асамблеєю ООН Міжнародним роком сталого туризму. 16 березня 2017 року Кабінетом Міністрів України було прийнято Розпорядження № 168-р «Стратегія розвитку туризму та курортів на період до 2026 року», метою якого є формування сприятливих умов для активізації розвитку сфери туризму та курортів згідно з міжнародними стандартами якості та з урахуванням європейських цінностей, перетворення її на високорентабельну, інтегровану у

світовий ринок конкурентоспроможну сферу, що забезпечує прискорення соціально-економічного розвитку регіонів і держави в цілому, сприяє підвищенню якості життя населення, гармонійному розвитку і консолідації суспільства, популяризації України у світі.

Основними напрямками реалізації даної стратегії є:

- забезпечення безпеки туристів;
- удосконалення нормативно-правової бази у сфері туризму;
- розвиток туристичної інфраструктури, розвиток людських ресурсів (професійна підготовка фахівців, затвердження кваліфікаційних вимог до фахівців);
- формування позитивного іміджу України;
- інформація про туристичні можливості України.

Кабінетом Міністрів України, профільними комітетами Верховної ради, представниками туристичного бізнесу та громадськістю був опрацьований Проект Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України з питань туризму». Основна мета законодавчої ініціативи встановлення чітких та зрозумілих правил для підприємців та споживачів.

Туристична галузь очікує збільшення до 2026 р.:

- іноземних туристів, які в'їжджають до України у 2,5 рази;
- кількість суб'єктів туристичної діяльності у 5 разів;
- обсяг надходжень до місцевих бюджетів від сплати туристичного збору у 10 разів;
- обсяг надходжень до зведеного бюджету (податки та збори) від діяльності суб'єктів туристичної діяльності, у 10 разів;
- кількість робочих місць у сфері туризму у 5 разів;
- кількість внутрішніх туристів у 5 разів.

За даними Державної фіскальної служби України обсяг надходжень від сплати туристичного збору з року в рік збільшувався.

Найбільше іноземних громадян, які відвідували Україну були з Молдови, Білорусі, Росії, Угорщини, Польщі, Румунії, Словаччини, Туреччини, Ізраїлю, Німеччини.

Найбільша кількість громадян України виїжджали до Польщі, Росії, Угорщини, Молдови, Білорусії, Туреччини, Румунії, Словаччини, Єгипту, Німеччини.

Слід зазначити, що об'єктивно наша країна має всі передумови для інтенсивного розвитку внутрішнього та іноземного туризму: особливості географічного положення та рельєфу, сприятливий клімат, цінність природного, історично-культурного та туристично-рекреаційного потенціалів. На фоні світового туризму, який набуває міцності фантастично швидкими темпами, Україна виглядає досить скромно. На сьогодні українські громадяни є своєрідними інвесторами зарубіжних країн. Туризм, за розрахунками спеціалістів, лише у вигляді податків міг би кожного року приносити в державну казну до 4 млрд. дол.

На даний момент основні туристичні напрямки України – це Чорноморське і Азовське узбережжя, Карпатські гори, міста Київ, Львів і Одеса.

В Україні існує маса пляжних курортів. Незважаючи на втрату Криму, в Україні є популярні пляжні курорти на узбережжі Чорного моря – Коблеве і Затока. Затока в Одеській області, має репутацію найбільш галасливого та молодіжного курорту в Україні. Повною протилежністю Затоки, є тихий курорт Сергіївка, де знаходяться бальнеологічні санаторії. Також морські курорти є і в інших населених пунктах Одеської області – у Приморську, Лебедівці, Кароліно-Бугазі, Грибівці і навіть у промисловому місті Южне.

Основними туристичними напрямками для зимового відпочинку в Україні є курорти Івано-Франківської, Львівської й Закарпатської областей. Туристів приваблюють живописні краєвиди Карпат, кристально чисте повітря, лижні траси. Популярний гірськолижний курорт «Буковель», котрий славиться сучасною інфраструктурою та своїми лижними трасами. В Яремче знаходяться санаторії, розвинута інфраструктура розваг. Досить популярним є гірськолижний курорт Славське у Львівській області. Там є маса гірськолижних трас з різною висотою, протяжністю та рельєфом. Славське вважається найбільш відвідуваним зимовим курортом України, куди їдуть покататися на лижах зі всієї країни. Серед прихильників екстремального відпочинку зимою популярним є курорт «Драгобрат». Це найбільш високогірний курорт України. В останні роки в Україні відкриваються гірськолижні курорти зі штучними лижними трасами в областях, де немає гір.

З метою лікування та відпочинку у санаторіях України ідуть до Трускавця, Моршину, Східниці та курортів Закарпаття. Трендом останніх років став зелений, або аграрний туризм. Жителі великих міст їдуть у сільську місцевість, де вони можуть не тільки дихати свіжим повітрям, а й пожити сільським життям, познайомитися з традиціями та культурою, народними промислами і ремеслами самобутніх регіонів України.

Цілий рік проводяться екскурсійні тури всією територією України. Особливо популярні серед туристів міста з великою кількістю пам'яток історії та архітектури – Київ, Львів, Чернівці, Батурин, Одеса, Ужгород, Харків, острів Хортиця в Запоріжжі. Найбільш популярним містом серед туристів є Київ. За рік столицю відвідують більше 1 млн. іноземних туристів та понад 2 млн. внутрішніх туристів.

Як бачимо, Україна має досить великий потенціал для розвитку туризму, а всесезонність туристичної сфери відкриває великі можливості для отримання прибутків.

Однак існує багато проблем, які стримують розвиток туристичного бізнесу в Україні. Однією з таких проблем є туристична інфраструктура. Сьогодні в країні переважну кількість закладів для розміщення туристів складають великі комплекси, які збудовані ще у часи СРСР. Таких закладів налічується понад 4,5 тис. які можуть прийняти та розмістити понад 620 тис. відпочиваючих. Але головною проблемою є низький рівень комфорту та

невідповідність сучасним стандартам якості. Таким чином, значна частина об'єктів туристичної інфраструктури потребує кардинальних змін, які будуть відповідати міжнародним стандартам. Також, оновлення та реконструкції потребують пам'ятки культури та архітектури.

Наступною проблемою є низький рівень обслуговування туристів та майже відсутність кваліфікованих кадрів в даній сфері. В Україні діє ряд учбових закладів, які навчають спеціалістів у сфері туризму, але ці спеціальності здебільшого є новими, тому немає достатнього освітнього та практичного досвіду, як наслідок, часто персонал не відповідає кваліфікаційним потребам світових стандартів.

Незважаючи на зусилля влади нашої країни в області розвитку туристичної сфери все ж існує проблема недосконалості законодавчої бази та правового регулювання, що проявляється у складності проходження митного контролю, невирішеності проблем страхового захисту іноземців на території України. Так, досвід показує, що у разі виникнення шкоди, заподіяної здоров'ю туриста-іноземця, він з великою долею вірогідності не зможе отримати медичну допомогу та компенсацію збитків, так як переважна кількість договорів страхування не передбачає тих ризиків, з якими турист-іноземець може зіткнутися під час відпочинку.

Також має місце транспортна проблема, яка проявляється у відсутності бюджетного сегменту авіап перевезень (тобто, Lowcost перевізників), що не можна сказати про Європу, де послугами Lowcost перевізників користується велика частка туристів. Критичний стан автомобільних доріг, а також невідповідність міжнародним стандартам залізничного транспорту, також знижує привабливість авто мандрівок та пересування залізничним транспортом країною.

Складна політична ситуація, воєнні дії на території східних регіонів держави, а також високий рівень злочинності, особливо в туристичних регіонах країни також мають негативний вплив на туристичну привабливість України.

Страх за своє життя та здоров'я відштовхує іноземців від відвідування держав з нерегульованими озброєними конфліктами. Середньостатистичні європейські громадяни, які досить мало знайомі з суспільно-політичною ситуацією в Україні, сприймають нашу країну, як нову «гарячу точку» на карті світу.

Розглядаючи незадовільний стан екології, як стримуючого фактору в розвитку туризму в нашій країні, все ж можна вважати цю проблему двосторонньою. З одного боку туристів відштовхує несприятлива екологічна ситуація в нашій країні. Спричинено це аварією на Чорнобильській АЕС у 1986 році. Але з другого боку є категорія туристів які бажають відвідати «Зону відчуження». Розроблені спеціальні програми для відвідування даної території. Туристичні фірми пропонують авіатури, індивідуальні програми відвідування зони. Також розроблено проект створення «Чорнобильського національного парку» для збереження культурних, історичних та природних

скарбів Зони, а також надання території статусу об'єкту Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО.

Аналізуючи перспективи розвитку туристичної індустрії в Україні, необхідно підкреслити, що сучасний туризм – це та сфера економіки і життєдіяльності суспільства в цілому, яка в тій чи іншій мірі інтегрує практично всі галузі. Саме це і визначає одне з перших місць, яке займає туризм у світовій економіці. Саме цей фактор повинен стати головним у формуванні нового державного підходу до туризму як тієї галузі, пріоритетний розвиток якої може позитивно вплинути на економічний і соціальний стан країни в цілому, стимулювати ряд важливих галузей економіки, сприяти зміцненню нового позитивного іміджу України на світовій арені.

Демографічна структура населення України та аналіз вікових груп, які найбільше подорожують, ще раз підтверджують, що в Україні найбільш активна частина населення від 30 до 40 років, на відміну від економічно розвинених країн, де люди старшої вікової групи (55-60 років) відіграють все більш важливу роль у міжнародному туризмі. Основними постачальниками категорії туристів старшого віку є США, Канада, Японія та країни Європейського Союзу. Населення цих країн, незважаючи на швидкі темпи старіння, залишається фізично активним і, що не менш важливо, краще забезпеченим.

В останні роки досить швидкими темпами розвивається медичний туризм. До 2025 року його оборот може сягнути \$3 трлн. Медичний туризм добре розвинутий у Німеччині, Швейцарії, Ізраїлі, Туреччині, куди щорічно їдуть на лікування більше 600 тисяч пацієнтів з інших країн.

Україна також може стати активним учасником цього процесу. Але Україні поки що важко конкурувати зі світовими лідерами в медичному туризмі – США, Німеччиною, Туреччиною, Ізраїлем та Францією.

Україна надзвичайно багата на природні курортні ресурси, які мають лікувальні властивості, тому, в останні роки, Європейські туроператори зацікавились нашою санітарно-курортною базою, але ж наявність лише природних ресурсів не достатньо для привернення уваги іноземних та вітчизняних туристів. Потрібно залучення інвестицій для реконструкції існуючих та будівництва нових об'єктів інфраструктури: медичних центрів, санаторіїв, реабілітаційних клінік. Поряд з цим потрібне підвищення кваліфікаційний рівень персоналу та оснащення сучасним обладнанням.

Висновки. Стан туристичної галузі України багатопроблемний, але є і перспективи розвитку туристичного ринку нашої держави. На основі цього можна зробити висновок, що туристична галузь відіграє важливе економічне і соціальне значення для нашої держави. Розвиток туризму сприятиме створенню нових робочих місць та отриманню додаткових надходжень до бюджету, що сприятиме зростанню добробуту населення, в країні в цілому. Існує багато проблем, які потребують вирішення: удосконалення законодавства, оновлення інфраструктури, підвищення кваліфікаційного рівня

існуючого персоналу та навчання нових кадрів, вирішення транспортної проблеми та подолання політичної кризи, що дозволить туристичному ринкові України перейти на нову, вищу ступінь.

Список використаних джерел

1. Бейдик О.О. Словник-довідник з географії туризму, рекреології та рекреаційної географії.- К.: Палітра, 1997.
2. Данилишин Б.О перспективах и специфике развития туризма в Украине. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.facenews.ua/columns>.
3. Закон України «Про туризм».
4. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Навчальний посібник. - Чернівці: Книги-XXI, 2003.
5. Любіцева О.О. Ринок туристичних послуг. -К.: Альтерпрес, 2002.
6. Мальська М.П. Основи туристичного бізнесу. Навчальний посібник.- Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2003.
7. Орлова В.В. Актуальні проблеми розвитку економіки регіону. Науковий збірник. - Івано-Франківськ, 2012. – Вип.8. – Том 1.
8. Перспективы развития медицинского туризма в Украине.-[Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http:// medwio. com.ua /press/ news/ukrainian medical_tourism](http://medwio.com.ua/press/news/ukrainian_medical_tourism).
9. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Стратегії розвитку туризму та курортів на період до 2026 року» від 16 березня 2017 р. № 168-р. – Київ.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКТИВНИМ ТУРИЗМОМ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ

Євген РУБАНОВ

Олена ГАЙОВА

*Дніпровський транспортно-економічний фаховий коледж
м.Дніпро*

Анотація. Підтримання організму на високому функціональному рівні під час занять активним туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимуляції імунітету. Активний туризм розглядається як засіб ефективної реалізації формування здорового способу життя здобувачів освіти фахового коледжу.

Ключові слова. Активний туризм, фізична культура, здоровий спосіб життя, дозвілля, засоби оздоровлення.

Постановка проблеми. Великий обсяг неорганізованого вільного часу молоді та невміння розпорядитися ним нерідко призводять до соціальних проблем. Маючи можливість вибирати заняття на дозвіллі за власним бажанням, молоді люди часто не готові до усвідомленого вибору видів діяльності, що сприяє повноцінному формуванню особистості та здоровому способу життя.

Активний туризм, посідаючи важливе місце в суспільстві, виконує найважливіші соціальні функції: відновлення психофізичних ресурсів

суспільства; сприяє працездатності людини і раціональному використанню дозвілля. Тому актуальним є вивчення використання засобів активного туризму у формуванні здорового способу життя студентської молоді.

Мета статті - теоретично дослідити й обґрунтувати вплив занять активним туризмом студентів на формування здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зважаючи на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння фаховою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема молоді. Встановлено, що у фахових закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 7,45% на першому курсі до 21,24% на четвертому. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня і харчування[5].

Необхідність популяризації різних форм та видів рухової активності оздоровчої спрямованості, у тому числі й серед студентської молоді, підкреслюється в проєкті Національної стратегії оздоровчої рухової активності. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» до 2025 р. Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювання всіх систем організму і продовження активного способу життя. Позитивний вплив рухової активності під час занять активним туризмом безумовно, підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах. Отже, спортивно-оздоровчі походи із впливом на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я [3, 38].

Виклад основного матеріалу. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих і набутих) та соціальних чинників.

Освітній процес у фаховому коледжі передбачає не тільки навчання і виховання, але й оздоровлення студента. Великі обсяги інформації, які потрібно запам'ятати молодій людині, негативно впливають на її творчі здібності та здоров'я. Неправильний спосіб життя створює підґрунтя для прояву генетично закладених ендогенних факторів ризику захворювань внутрішніх органів. Саме тому усунення або зменшення впливу екзогенних факторів, які сприяють їхньому розвитку (гіподинамія, нераціональне харчування, паління, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси), є одним із провідних напрямів виховної роботи зі студентами. У цьому контексті формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді має стати однією з найважливіших сфер діяльності вищих навчальних закладів.

Здоров'я людини також значною мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у процесі використання оздоровчих сил природи (у тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань [1, 113]. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від людини певного рівня фізичного розвитку та свідомого ставлення до здоров'я, яке продовжує формуватися у студентів протягом усіх років навчання у фаховому коледжі шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності, на заняттях з фізичної культури та спорту.

Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування тощо. Раціональний режим праці та відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя. За правильного дотримання режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку, тим самим сприяючи зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці [4].

Заняття туризмом дають змогу виконувати зазначені норми здорового способу життя. Активний туризм є потужним засобом оздоровлення і фізичного розвитку молоді. Так, А. А. Остапеч, Ю. С. Константинов, В. М. Куликов доводять, що суботні й недільні походи усувають психічне напруження студентів.

Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо [2, 4]. Дії студента можуть бути і швидко-силовими, і власне-силовими, і складно координаційними.

Оздоровчий вплив активного туризму на людину справляється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід віднести загартовування, чіткий режим, міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо. Загартовування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами - сонячні, повітряні ванни, купання та інші гігієнічні процедури.

О. Л. Благій, М. Ю. Ячнюком було теоретично сформульовано й експериментально обґрунтовано технологію впровадження засобів активного туризму в оздоровчу діяльність студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, раціональну організацію активного дозвілля. Науковцями визначено педагогічні умови ефективно організації занять активним туризмом; виявлено фактори, що впливають на формування позитивної мотивації до фізичного самовдосконалення молоді засобами активного туризму.

Висновки.Проведений аналіз свідчить, що формування навичок здорового способу життя є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного студента. Займаючись активним туризмом, студенти мають змогу покращити стан свого здоров'я, дізнатися багато корисного, налагодити спілкування з однолітками та викладачами. Усе це уможливорює опанування нових умінь і навичок, що знадобляться як у навчанні, так і в дорослому житті сучасному студенту.

Перспективи подальших досліджень лежать у площині поглибленого вивчення можливостей використання активного туризму у фізичній культурі та оздоровчої діяльності сучасної молоді.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
2. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – 463 с.
3. Олексієнко Я.І., Гунько П.М. Теорія, види та технології оздоровчо - рекреаційної рухової діяльності. Навч.-метод. посіб.- Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. / [Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В.] - Луцьк: Вежа, 2000. 242 с.
5. Ткаченко Ю. Від туризму до здоров'я. / Ю. Ткаченко // Здоров'я та фізична культура - 2006. №26. С.5-7.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІАЛЬНОГО ТУРИЗМУ В ДНІПРОПЕТРОВСЬКІЙ ОБЛАСТІ.

Ігор СУБОЧЕВ

*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання
м. Кам'янське*

У статті досліджено зміст та надано класифікацію індустриального туризму. Виділена специфіка розвитку цього виду туризму. Розглянуто ресурсний потенціал індустриального туризму в Україні. Визначено стан і перспективи розвитку індустриального туризму в Дніпропетровській області.

Ключові слова: індустриальний туризм, промисловий туризм, об'єкт промислового туризму, Україна, Дніпропетровська область.

The article examines the content and provides a classification of industrial tourism. The specificity of development of this type of tourism is singled out. The resource potential of industrial tourism in Ukraine is considered. The possibilities of development of industrial tourism in Ukraine are considered. The state and prospects of development of industrial tourism in Dnipropetrovsk region.

Актуальність статті. Сьогодні індустрія туризму є одним із секторів світової економіки, що розвивається найбільшими темпами. Згідно з даними

світової організації торгівлі, востанні 20 років середньорічні темпи приросту валютних надходжень від міжнародного туризму складають 14%. Вважається, що туристична сфера в найближче десятиліття вийде на перше місце в обсязі світового експорту.

В національній економіці України, в умовах деіндустріалізації, ринок послуг буде займати все більш пріоритетне місце. Бізнес, пов'язаний з туризмом, представляє сьогодні найбільш перспективний та прогресивний напрямок розвитку даного ринку. У 2011 – 2013 рр. туристична галузь України виробляла 4 – 6% внутрішнього валового продукту та 21% від зовнішньоторговельного обороту. Але, туристична галузь України потребує новітніх напрямів відпочинку, оскільки інтерес до традиційних видів туризму дещо зменшується. Серед альтернативних видів туризму, особливої уваги, вважаючи на специфіку нашого регіону, заслуговує індустріальний (промисловий) туризм, перспективи розвитку якого і буде розглянуто у даній статті.

Обраний напрям дослідження відповідає тематиці конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму сучасного суспільства».

Об'єктом дослідження є такий різновид туризму, як індустріальний туризм.

Предметом дослідження є сучасне становище індустріального туризму в Україні та нашому регіоні.

Метою статті є визначення основних напрямків розвитку індустріального туризму в Дніпропетровській області. Реалізація мети передбачає вирішення таких завдань:

1. Висвітлити сутність індустріальному туризму, класифікувати його основні різновиди.
2. Охарактеризувати сучасне становище цього виду туризму в Україні та нашому регіоні.
3. Оцінити ресурсні можливості та визначити перспективні напрямки розвитку індустріального туризму в Дніпропетровській області.

Виклад основного матеріалу дослідження. Індустріальний, промисловий туризм – це дослідження туристами територій, будівель та інженерних споруд виробничого та спеціального призначення, а також будь – яких залишених споруд з метою отримання психологічного, естетичного або дослідницького задоволення. Серед основних видів індустріального туризму можна назвати наступні:

1. Відвідування залишених (занедбаних) об'єктів (сталкінг).
2. Постпаломництво, тобто відвідування занедбаних десакралізованих об'єктів релігійного вшанування.
3. Інфільтрація – проникнення на території, що охороняються, а також території діючих промислових зон та зон, не створених для перебування в них.
4. Дигерство – дослідження підземних споруд.

5.Руфінг – прогулянка дахами.

6.Психографія. Основним методом таких досліджень є «дрейф» (drift) – техніка швидкого проходу через мінливу атмосферу, засіб суб'єктивного перетворення міського простору.

7.Урбанізація – це любов до міських пейзажів, сформована в результаті розширення, розвитку або навпаки, занепаду міських територій.

8.Сурвівалізм – виживання в екстремальних умовах.

9.Індустріальна (промислова) археологія – досліджує зміни, що відбуваються в промисловості і технологіях. Інше завдання – збереження матеріальних свідчень індустріального розвитку.

Індустріальний туризм в Україні почав розвиватися лише наприкінці минулого століття. Найбільш привабливими регіонами для промислових туристів був Донбас, Криворіжжя, Закарпаття та Карпати. В цьому плані ще не так давно дуже популярними вважалися соляні шахти підприємницького об'єднання «Артемсіль», які знаходяться в містечках Соледар, Артемівське. Кожен бажаючий міг записатися на екскурсію в шахту, спуститися на глибину в 300 метрів, подихати свіжим повітрям. На території шахт було відкрито спеціалізований санаторій.

На початку 2010 рр. дуже популярними стали туристичні мандрівки в зону відчуження Чорнобильської АЕС (Прип'ять, Чорнобиль). Одна така мандрівка коштувала більше 800 гривень. Був також запит на відвідування пивоварних заводів у Миколаєві та Чернігові (такі екскурсії коштували більше 50 гривень).

Але найбільш динамічно індустріальний туризм розвивався у Кривому Розі, де існує багато діючих і непрацюючих підприємств і шахт. В місті була розроблена «Програма розвитку індустріального туризму». Задля виконання «Програми» було створено міський відділ промислового туризму у складі комунального підприємства «Інститут розвитку міста Кривого Рогу», розроблено 40 екскурсійних маршрутів об'єктами промислового туризму, розроблено туристичний логотип і гасла; створено новітню інфраструктуру вуличних показчиків у місті тощо.

Вважаючи, що не лише Кривий Ріг, а й інші міста нашого регіону мають значну кількість діючих і непрацюючих промислових об'єктів, індустріальний туризм має непогані перспективи у Дніпропетровській області. Так, у нашому місті існує багато придатних для індустріального туризму об'єктів, наприклад, таких як:

Дніпродзержинський завод електричних виконавчих механізмів;

Підприємство «Цирконій»;

ЄВРАЗ Баглейкокс;

ДніпроАзот;

Дніпродзержинський коксохімічний завод;

Дніпровський завод мінеральних добрив;

Дніпродзержинська ГЕС, ОАО Укргідроенерго;

Дніпродзержинський завод ЖБК;

Підприємство «Смоли»;
Дніпровагонмаш;
Дніпровський металургійний комбінат;
Дніпродзержинський сталеливарний завод;
Дніпродзержинська теплоелектроцентрально;
Цементний завод;
Завод продтоварів;
Хлібозаводи.

На зазначених підприємствах існують як діючі, так і залишені (законсервовані) промислові об'єкти. Екскурсії на такі об'єкти можуть мати такі напрями: *навчальний* – в першу чергу стосується студентів політехнічних закладів освіти, які отримали під час навчання ландшафтно-техногенні образи та уявлення конкретизують на практиці; *науковий* – розрахований на фахівців, що займаються вивченням та покращенням процесу виробництва; *професійний* – обмін досвідом працівників різних підприємств та їх структурних одиниць; *діловий* – відвідування підприємств з метою укладання договорів купівлі – продажу машинного устаткування, патентування певних технологічних процесів; *спортивний* – проведення різноманітних змагань на антропогенно – змінених ландшафтах; *екстремальний* – відвідування промислових ландшафтів з метою отримання гострих вражень; *екологічний* – ознайомлення з негативним впливом людини на навколишнє середовище; *пізнавальний* – відвідування підприємств та унікальних ландшафтів і спостереження за процесами виробництва на них; *соціальний* – формування позитивного ставлення до об'єктів індустріальної культури; *економічний* – отримання доходів від відвідування туристами промислових ландшафтів.

Одним із найпоширеніших видів індустріального туризму є відвідування залишених (занедбаних) об'єктів, яких достатньо на території Дніпропетровської області. З цього приводу можна згадати заводи «Дніпрошина», винний, важкого машинобудування, по виробництву паперу у Дніпрі, завод сілікатної цегли у Павлограді, стрічкоткацька, швейна та меблева фабрики у Марганці, занедбана фабрика по виробництву ниток у Нікополі, недіючий м'ясокомбінат у Кривому Розі. У Кам'янському величезна кількість занедбаних об'єктів знаходиться на території таких підприємств, як «ДніпроАзот» та Придніпровський хімічний завод.

На зазначених об'єктах можна організовувати індустріальні парки, музеї промислового розвитку; проводити змагання з таких екстремальних видів спорту, як пейнтбол, промисловий альпінізм, промислове орієнтування.

До проблемних питань щодо налагодження системи організації та проведення турів індустріального туризму можна віднести:

- недосконалість законодавчо – нормативної бази в цій області;
- необхідність впровадження техніки безпеки при проведенні екскурсій на об'єкти підвищеної небезпеки;
- відсутність достатньої кількості гідів та спеціалістів в області проведення екскурсій на об'єкти індустріального туризму.

Для розв'язання зазначених питань необхідно:

- розробити теоретичні засади та принципи промислового туризму;
- інвентаризувати та створити кадастр об'єктів промислового туризму;
- впровадити та розвинути нормативну базу для охорони промислових ландшафтів;
- здійснити розробку турів по промисловим містам;
- створити «Програму розвитку індустріального туризму в Україні»;
- внести зміни і доповнення до закону України «Про туризм».

Список використаних джерел

1.Афанасьєв О.Є. Промисловий туризм на Дніпропетровщині: напрями, перспективи та досвід використання// Індустріальна спадщина в культурі і ландшафті: матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. 2007.- С.-207-211.

2.Казакова Т.А. Екскурсії в шахту – перспективний напрямок розвитку техногенного туризму// Теоретичні, регіональні, прикладні напрями антропогенної географії та ландшафтознавства: Матеріали наукової конференції. – Кривий Ріг, 2005.- С. 124 - 127.

3.Про туризм: Закон України (324/95 – ВР)// zakon. Rada.gov/

4.Чередниченко О.Ю., Чередниченко А.О. Взаємозв'язок між туристичним сектором економіки та залізничним транспортом України // Вісник економічного транспорту і промисловості.Вип.21. – Харків. УкрДАЗТ,2008 – С.141-144.

ЗЕЛЕНИЙ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ, ЙОГО ПЕРСПЕКТИВИ

Ольга МІТЯШОВА

Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання

м. Кам'янське

Анотація: В Україні існують усі передумови розвитку відпочинку в сільській місцевості, який можна розглядати як специфічну форму підсобної господарської діяльності у сільському середовищі з використанням природного та культурного потенціалу регіону або як форму малого підприємництва.

Ключові слова: туризм, Україна, сільський туризм, добробут, історико-культурний потенціал

Перші паростки розвитку сільського туризму в Україні з'явилися в середині 90-х років XX ст. Відтоді його популяризацією займається створена 1996 р. громадська неприбуткова організація «Спілка сприяння розвитку сільського туризму в Україні».

В Україні існують усі передумови розвитку відпочинку в сільській місцевості, який можна розглядати як специфічну форму підсобної господарської діяльності у сільському середовищі з використанням природного та культурного потенціалу регіону або як форму малого підприємництва. Це надає можливість певною мірою вирішити проблему зайнятості сільського населення, покращити його добробут, повніше

використати природний та історико-культурний потенціал сільської місцевості.

Крім цього, українське село має багатий пізнавальний потенціал, пов'язаний з історико-етнографічною спадщиною, сільською культурою та побутом, маловідомими для сільського жителя видами туристичної діяльності та народними промислами. Мешканець великого українського міста сприймає сільський побут, культуру села як захоплюючу екзотику, особливо якщо це села гуцульські, молдовські, болгарські, грецькі тощо. Ще більшою екзотикою це видається іноземному туристові [5].

Українське село має багаті рекреаційні ресурси, що належним чином досі ще не використовувалися. Найціннішим туристичним ресурсом села є мальовнича українська природа, дефіцит спілкування з якою має більшість мешканців міст. Зелений туризм у різних регіонах України дозволяє використовувати різні фактори лікувального впливу природи: ландшафт терапевтичний, клімат терапевтичний, бальнеологічний тощо.

Пріоритетність розвитку сільського зеленого туризму в Україні зумовлюється необхідністю невідкладного розв'язання соціально-економічних проблем сучасного села. За роки незалежності України в сільській місцевості не спостерігається позитивних змін, багато проблем виникло в технічному оснащенні, в правовому регулюванні відносин власності на землю, розбудові соціально-культурного сектору [4].

Внаслідок цього відбулося значне зменшення населення, зростання безробіття, масова трудова міграція. Розвиток сільського зеленого туризму може призупинити таку сумну тенденцію в українських селах, підвищити матеріальний добробут та частково вирішити проблеми зайнятості сільського населення. Отже, розглянута сфера туристичних послуг потребує державного регулювання і підтримки, в тому числі і на регіональному рівні. [2].

У 2008-2020 рр. було обслуговано 9,96 млн. туристів, але відбувається спад обсягів туристичних потоків у 2008 р. та їх стабілізація у наступні роки. Це зменшення кількості обслугованих туристів можна пояснити:

а) підвищенням валютних курсів (євро та долар), що призвело до підвищення вартості путівок у гривні;

б) світовою економічною кризою, яка змінила ставлення українців до відпочинку.

Розвиток сільського туризму у будь-яких регіонах України ускладнюються кількома обставинами, головною серед яких недостатній рівень популяризації сільського туризму в Україні, як на внутрішніх, так і на зовнішніх ринках. Інформація про існуючі садиби найчастіше не доходять до споживача через недостачу засобів у самих власників [1].

Друга проблема – недосконала законодавча база та недостатність методичної, організаційної, інформаційної та матеріальної підтримки сільського населення з боку держави. Третьою проблемою є відсутність інноваційних проектів та наукових досліджень з питань розвитку перспективних видів туризму.

Становлення і розвиток інноваційної діяльності та наукове забезпечення сільського туризму сприятиме створенню нових оригінальних туристичних продуктів, комплексному використанню та збереженню навколишнього природного середовища та культурної спадщини, патріотичному вихованню, пропаганді здорового способу життя, зміцненню міжнародного авторитету України як туристичної держави.

Необхідним є розроблення загальнодержавної програми розвитку туризму і курортів на період до 2021 року, зокрема, щодо підтримки розвитку сільського туризму.

Сьогодні важливим є питання просування в Україні самої ідеї сільського туризму в цілому. Метою розробки цієї широкомасштабної програми повинно стати підвищення поінформованості населення і створення позитивного ставлення до цього виду відпочинку. Насамперед повинні бути задіяні такі види маркетингових комунікацій, як PR-статті, прес-конференції, семінари із залученням іноземних і вітчизняних організацій для вивчення та популяризації новітніх технологій у сфері туризму, телепередачі, що викликають довіру та позитивну реакцію населення. Реклама і пропаганда сільського туризму лягає головним чином на Спілку сприяння розвитку сільського зеленого туризму в Україні та заснований нею науково-популярний журнал «Туризм сільський зелений». [3].

Варто також активізувати значення місцевої влади у підтримці цілей сільського туризму. Адже відомо, що сільський туризм - це додаткові грошові надходження й поліпшення інфраструктури району, створення нових робочих місць.

Для розвитку науково-практичного підґрунтя розвитку сільського зеленого туризму пропонується запровадити безкоштовне навчання сільських господарів основам ведення туристичної діяльності, видання методичних посібників, навчальних фільмів. Враховуючи, що важливою підвалиною організації сільського туризму є також особисті якості господарів агроосель (адже вони повинні навчитися основам сервісу й культури гостинності, бути щирими, усміхненими та мати організаторські здібності) професійні вміння та навички власників агроосель потрібно вивчити на базі фахових навчальних закладів, де і запровадити відповідний напрямок підготовки. [7].

Важливим напрямом науково-практичного підґрунтя розвитку сільського туризму повинно стати відтворення соціокультурного середовища історичного поселення – «історичного села», «національного села» або відтворення соціокультурного середовища різних історичних об'єктів (садиби, замки, монастирі тощо). Даний підхід вимагає значних інвестицій, розробки спеціальних комплексних проєктів, великої науково-дослідної роботи.

Висновки. Перспективи розвитку зеленого туризму на території України. Україна має значні природні, кліматичні та рекреаційні ресурси для розвитку сільського туризму, оцінку яких у нашій державі лише почали здійснювати. Майже 15% території це зони відпочинку, гірські й приморські ландшафти, придніпровські зелені зони де чисті ріки, повітря, гори, де

збережені національні традиції, фольклор, музеї, церкви й інші прекрасні архітектурні пам'ятники. Більшість 500 населених пунктів мають унікальну історико-культурну спадщину. Охороняється державою близько 30 національних і регіональних парків і садіб відомих діячів української культури. Видатними є лікувальні ресурси – більше 400 джерел мінеральних вод і більше 100 родовищ цілющих вод, які є унікальні не тільки для України, але й для Європи. Проведені дослідження виявили, що кожний регіон України характеризується своїм напрямком розвитку сільського туризму. В той же час, в Україні «приймаюча» сторона сільського туризму зосереджена в традиційних для даного виду туризму регіонах: Карпати, Крим та Приазов'я, де й сконцентровані приблизно 90% сільських туристичних садіб.

Необхідність та пріоритетність розвитку сільського туризму в усіх регіонах України зумовлена такими обставинами:

- розвиток сільського туризму стимулює як форми сімейного господарювання, так і мале підприємництво, важливі для оздоровлення економіки аграрних районів країни;

- регіони України володіють малоосвоєним рекреаційним потенціалом, що потребує пошуку альтернативних та ефективних стимулів для його раціонального використання у відпочинково-туристичних цілях;

- створення та розвиток агрокреаційного сервісу вирішує низку напружених соціальних проблем багатьох регіонів, зокрема, масового безробіття, закордонного заробітчанства, складного соціального клімату, тощо;

- збережена етнокультурна самобутність історичних регіонів нашої держави виступає ексклюзивною, міжнародно-туристичною, конкурентною перевагою, що дозволить Україні бути серед основних осередків розвитку сільського туризму в Європі.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про особисте селянське господарство» від 15.05. 2003 р. № 742-IV [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/742-15>
2. Закон України «Про туризм» від 15 вересня 1995 р. № 324/95-ВР [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>
3. Аналітична довідка про роботу туроператорів та турагентів за 2019 рік (дані за формою № 1-ТУР) / Державна служба туризму і курортів // Режим доступу: <http://tourism.gov.ua/publ.aspx?id=2083>
4. Барановський М. Туризм як форма активізації розвитку сільських депресивних територій / М. Барановський // Вісник Львівського університету. Серія міжнародні відносини. - 2018. - Вип. 24. - С. 13-21.
5. Васильєв В. Десять років розвитку сільського зеленого туризму в Україні: проблеми та перспективи / В. Васильєв // Туризм: теорія і практика. – 2015. – № 1. – С.49-53.

6. Гетьман В.І. Екотуризм чи екологічний туризм: теорія і реальність / В.І. Гетьман // Рідна природа. - 2020. - № 3. - С. 24-29.
7. Гловацька В.В. Сільський зелений туризм: сутність, функції, основи організації / В.В. Гловацька // Економіка АПК. – 2016. - №10. – С.148-156.
8. Горішевський П.В. Сільський зелений туризм: організація надання послуг гостинності / П. В. Горішевський, В. О. Васильєв, Ю. К. Зінько. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2013. – 148 с.
9. Забуранна Л.К. Сільський туризм як чинник ефективного соціально-економічного розвитку сільських територій України / Л.К. Забуранна // Туризм сільський зелений. - 2020. - №1. - С. 3-5.

СПОРТ І НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. ЕКОЛОГІЯ СПОРТУ

Вадим РОЩИН

Дніпровський фаховий коледж енергетичних та інформаційних технологій.

Дніпро

На особистому досвіді я започаткував методику, яка поєднує ефективне позбавлення зайвої ваги для різних груп населення та захист навколишнього середовища. Роби навколишнє середовище кращим - і воно тебе зробить бездоганим!

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, екологія, навколишнє середовище.

Все своє свідоме життя я віддав футболу. Починав свою кар'єру в сосновому сквері ж/м «Придніпровськ» у м. Дніпрі. Разом з батьком ми ходили до скверу тренуватися. Робили бігові вправи та вправи з м'ячем. У першому класі середньої школи №136, я записався до секції футболу, де першим моїм тренером став Піскун Ю.І. Його професійний досвід і вміння виховувати підрастаюче покоління допомогло мені визначитися з улюбленим видом спорту, за що йому велика подяка. У шостому класі мені запропонували перейти до футбольної школи Дніпро-75, де я тренувався й грав до одинадцятого класу. Ця школа була базою з виховання футболістів для нашого футбольного клубу «Дніпро». У березні 2001 року разом з командою майстрів під керівництвом Бичкова та Трубікова наша команда брала участь в міжсезонних зборах. Сергій Перхун, видатний воротар, також був запрошений. Пишаюсь тим, що ми тренувалися, грали та виборювали перемогу як представники одного клубу. На жаль, життя Сергія обірвалося дуже рано, у 23 роки під час гри на футбольному полі, зіштовхнувшись з нападником ФК «Аланія» (Владикавказ). Саме в цей час, на зборах, я отримав травму спини. Через непрофесійність тренера та неправильне навантаження на несформований дитячий організм, лікарями було заборонено професійно займатися футболу. Реабілітація та відновлення тривали півтора роки. Не дивлячись на труднощі, які виникли, я відчував в собі покликання до спорту, не уявляв свого життя без забитих голів та відчайдушних вболівальників. Поступово, крок за кроком я почав тренуватися в тому ж сосновому сквері.

Через деякий час я почав грати за ФК «Дніпро» де грали ветерани, у складі якого були чемпіони. Цікавим було те, що вперше команда ФК «Дніпро» здобула чемпіонство СРСР у 1983 році, саме в рік мого народження. Потім грав в аматорський футбол за ФК «Енергія» та за збірну депутатів Самарського району, збірну міста Дніпра та збірну Дніпропетровській області. На Всеукраїнській спартакіаді серед депутатів усіх рівнів у м. Черноморськ, представляв Дніпропетровську область, забив найкращий гол усіх спартакіад: ножицями через себе від хрестовини воріт у дев'ятку.

Фото 1. ФК «Дніпро (Ветерани). Вадим Рошин - третій зліва, знизу



Фото 2. Збірна депутатів усіх рівнів Дніпропетровської області



З 2011 року по 2019 рік закрутився у буденному вирії життя і схаменувся лише тоді, коли моя вага досягла 90 кілограм, при тому що ігрова вага – 75 кілограм. І я знову вирішив побігти у сосновий сквер. Поєднання чистого повітря, хвойних дерев та фізичні вправи – це запорука ефективного результату схуднення. Прибігши до скверу, мені стало дуже гірко на душі, повсюди багато сміття, бруду, що перешкоджало гарному тренуванню. Мені нічого не залишалося робити, як брати рукавиці та пакети для сміття, тож я

бігав і збирав його. До мене приєдналося багато мешканців району, які підтримали мою ініціативу і поєднали «приємне та корисне». Таким чином ми зробили наш сквер чистим, а себе - здоровими та стрункими.

Моя методика щодо схуднення та очищення навколишнього середовища досягла гарних показників. За один місяць таких тренувань позбавила мене перших зайвих 12 кілограмів. Під час бігу, нахилів за сміттям працює багато груп м'язів, інтенсивне кардіонавантаження сприяє швидкому втрачання зайвих калорій, а також порушується стереотип: «що не за ким я не повинен прибирати». Це гарний приклад для нашого підростаючого покоління зберегти навколишнє середовище чистим та дозволить зупинити екологічну катастрофу. Цією методикою зацікавилися засоби масової інформації, декілька редакцій навіть висвітлили в місцевих газетах та інтернет виданнях. Зараз у нашому сквері така методика не працює, сквер чистий та доглянутий. Займатися спортом і худнути стало вдвічі приємніше.

Посилання на відео у фейсбуці:

<https://www.facebook.com/groups/161304034551209/permalink/299711314043813>
<https://www.facebook.com/groups/161304034551209/permalink/307214769960134>
<https://www.facebook.com/groups/161304034551209/permalink/301898790491732>
<https://www.facebook.com/groups/161304034551209/permalink/312527439428867>
<https://www.facebook.com/groups/161304034551209/permalink/305233726824905>
<https://www.facebook.com/100003077156937/posts/pfbid0256MDU7tJSv6VAaHG4Pe6ihgKvuczra3qKsaqZNnPW51YpN7hQGvYrRfavsG7PHk7l/>
<https://www.facebook.com/groups/161304034551209/permalink/300032294011715>
<https://www.facebook.com/100003077156937/posts/pfbid0MFUvnSAyDhxNziSVCstrx2CmQuHFPos2G7qaGbaQUozzurcAcG5kvi9AwvFnQGd5l/>

Посилання на статтю:

https://nashemisto.dp.ua/ru/2019/03/26/predotvrashhaem-jekologicheskiju-katastrofu-na-zh-m-pridneprovsk-v-dnepre-pridumali-unikalnye-trenirovki/?fbclid=IwAR1g8ULht_IpJKWuECOTHBkR1oECTdtXV4DDwJs-Vp0BUKo718RF9xe3U8k

Фото 3, 4 Це фото з моїми першими помічниками



Використовуючи вищезазначену методику, я і мої однодумці привітали жінок зі святом 8 березня. Прибрали сквер та виклали привітання із яскравих метеликів. Журналісти Дніпра написали про це статтю.

Посилання на статтю:

https://dv-gazeta.info/dneprnews/v-dnepre-nastoyashhie-muzhchinyi-podarili-damam-na-8-marta-chistotu-foto-video.html?utm_source=facebook.com&utm_medium=referral&utm_content=311352&utm_campaign=ref&fbclid=IwAR2TIVlFiMvXGM50fN0LQEb4yDoKASOqfHluSiWjnw8x_OqPb7cnGD2rYw

Фото 5. Привітання жінок з 8 березня



Посилання на фейсбук:

<https://www.facebook.com/100003077156937/posts/pfbid02vhi2DotQCWnokL1t94LJ7DYenKcVoy2exiM2EG6aUiXzHXj1Nn9XxtBtFXbnLfScl/>

На Всеукраїнській спартакіаді серед депутатів усіх рівнів у Черноморську, я теж робив пробіжку з прибиранням сміття, та перевіряв на чистоту місто. Про це місцеві журналісти написали статтю.

Посилання на статтю:

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.04868.com.ua%2Fnews%2F2417397%2Fdeputat-iz-dnepra-stavit-v-primer-cernomorsk%3Ffbclid%3DIwAR2d6xJPins7CEm6ldk7j7aFEBED4ijmNgOI0RGugW9w54T0_1cjQv-w9g&h=AT2K2gWM8s5FE6CFULggH921GKbrRyY07ahPlaCLbkt1rrhDBt0hZZUoiP-z9pJPRx0cyAkCd-EBt-WN7y2i9v99Yl4OMY4J_hLb6YJEbe9zph0wwUmnXe2sK9fR_JQ&s=1

Посилання на відео у фейсбуці:

<https://www.facebook.com/100003077156937/posts/pfbid02uNc5xj3WmkpNRz96ESfLxaKUoCXXN3pfHkKSrh6h6Z2eXXMAfRY8GnyTYXZx9sgsl/>

Таким чином – з гордістю стверджую, що це дуже крута методика. Рекомендую всім займатися підтримкою чистоти навколишнього середовища, а воно віддячить вам сповна. Тренуйтеся, займайтесь фізичною культурою та бережіть природу. Ще маю на меті розповісти про започаткування

безкоштовного спорту в наш нелегкий час, але це вже зовсім інша історія.
Посилання залишаю.

Посилання на публікацію у фейсбуці:

<https://www.facebook.com/100003077156937/posts/pfbid01FksMFkPazP4fmzEBdW2w68YNUHYAYz1SeTsChUJMUmbEkSVLftVU8mPQGcWkX1l/>

IV. Підготовка спортсменів в дитячо-юнацькому спорті та спорті вищих досягнень



Не можна перетворювати спорт зі способу фізичного виховання дітей у спосіб боротьби за особистий успіх, не можна ділити дітей на здібних і нездар до спорту, не можна розпалювати нездоровий потяг навколо боротьби за гідність школи.

В.А.Сухомлинський



Спорт: розвага до сьомого поту.

Маріс Декобра



ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Анна ПОГРЕБНЯК

Кам'янський фахів коледж фізичного виховання

м. Кам'янське,

Ключові слова: працездатність, відновлення, педагогічні засоби, психоологічні засоби, медичні засоби, фізичні засоби, фізіологічні засоби.

Актуальність питання підвищення працездатності та процесів відновлення організму спортсмена зростає з кожним роком [6;12]. Це пов'язане з високим рівнем спортивних досягнень у різних видах спорту, а, відтак, і з значним сумарним навантаженням (фізичним, психічним, емоційним), перенесеним спортсменом задля їх досягнення. Адаже постійно збільшуються вимоги до спортивного результату; змінюються умови його досягнення; з'являються нові види діяльності. З часом погіршується стан навколишнього середовища, має місце збалансоване харчування, все більш актуальними стають питання екологічного характеру тощо. Наслідком цього є порушення окисно-відновлювального процесу організму спортсмена. Вплив названих факторів часто перевищує наявні адаптаційні можливості людини, що призводить до різноманітних відхилень у стані її здоров'я [1;7].

В зв'язку з цим, первинне значення має активна дія на процеси відновлення після фізичних навантажень шляхом їх стимулювання з метою підвищення спортивної працездатності [4; 9].

Мета роботи полягала у висвітленні педагогічних, психологічних та медико-біологічних факторів і засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів.

Результати досліджень. Працездатність – категорія, що характеризує можливості людини до виконання конкретної діяльності. До основних компонентів комплексної характеристики працездатності слід віднести: стан здоров'я, функціональний, фізичний і психічний стан організму і характер енергопродукції [7, 75].

Найбільш повне визначення даного поняття полягає в тому, що працездатність – це здатність людини ефективно виконувати в заданих параметрах і конкретних умовах професійну діяльність, що супроводжується оборотними, в терміни регламентованого відпочинку, функціональними змінами, що проходять в організмі (Сапов І.А., Солодков А.С., Щеголев В.С. та ін., 1986).

Таким чином, працездатність слід оцінювати за критеріями професійної діяльності і стану функцій організму, тобто за допомогою прямих і непрямих показників [2].

Непрямі критерії працездатності містять різні клініко-фізіологічні, біохімічні та психофізіологічні показники, що характеризують зміни функцій організму в процесі роботи. Вони дозволяють оцінити реакцію на пропонуване навантаження і вказують фізіологічну ціну виконуваної роботи [2].

Фізична працездатність – це фундамент для розвитку специфічних якостей, спеціальної працездатності, здатності переносити великі фізичні й інтелектуальні навантаження.

Фізичною працездатністю називають «потенційну здатність людини виявити максимум фізичного зусилля в статичній, динамічній або змішаній роботі». До компонентів комплексного механізму фізичної працездатності відносять: статуру та антропометричні показники, потужність, ємність та ефективність механізмів, силу й витривалість м'язів, нейром'язову координацію (спритність), стан опорно-рухового апарату [5, 35].

Під процесом відновлення в спорті слід вважати систему використання педагогічних, психологічних, медико-біологічних та фізичних засобів для прискорення процесу переходу систем життєзабезпечення до рівня, якого достатньо для наступної спортивної діяльності. Найчастіше відновлення пов'язують з ліквідацією перевтоми, яка викликана виконанням вправ [1; 5; 6].

Нині всі заходи, спрямовані на збереження, підвищення та відновлення працездатності спортсменів, поділяють на педагогічні, психологічні, медичні та фізіологічні [7,75].

Педагогічні засоби – основний шлях оптимізації відновлювальних процесів, який забезпечує прогресивне підвищення рівня тренуваності за допомогою спрямованого впливу на процеси відновлення самих засобів тренування і режиму. До педагогічних засобів відносять: раціональне поєднання і послідовність навантажень; правильне поєднання навантаження і відпочинку на всіх етапах підготовки; переключення на інші види м'язової діяльності; варіативність засобів підготовки, вправ, їх ритму, чергування, тривалості інтервалів відпочинку, поєднання специфічних і неспецифічних засобів, статичних і динамічних навантажень; введення в заняття ігрових елементів, вправ, які виконуються при меншій ЧСС, вправи для розслаблення м'язів, вправи у воді, кроси, тощо.

Психологічні засоби направлені на зняття нервово-психологічної напруги, що в свою чергу, сприяє швидкому відновленню рухової сфери і фізіологічних функцій організму. Ці засоби прийнято поділяти на дві групи: психолого-педагогічні засоби і засоби, що направлені на регуляцію і корекцію психічного стану (гіпноз, навіювання, психореґулююче тренування та ін.) [4, 24].

Значна роль в забезпеченні повноцінного відновлення спортивної працездатності належить медичним засобам, механізмдії яких пов'язаний як з підвищенням захисно-приспосовних властивостей організму, ферментної активності, стійкості до різних несприятливих факторів середовища і стресових ситуацій, так і з швидким зняттям загального і локального стомлення. Медичні засоби сприяють відновленню функцій регулюючих механізмів і ефektorних органів, ліквідації почуття стомленості, підвищення працездатності, що дозволяє зміцнити природний хід відновлення, полегшити адаптацію організму до наступного навантаження [10]. До них, в першу чергу,

відноситься спеціалізоване харчування, ерогенна дієтика, вітамінізація. Використовуються деякі фармакологічні препарати рослинного і синтетичного походження. Широко застосовуються гігієнічні засоби – раціональний режим, сили природи тощо [3; 5].

Виділяють також фізичні засоби відновлення, починаючи від масажу і бань і закінчуючи термо-, тепло-, електро-, баро-, магніто- та іншими впливами [5, 48].

Фізіологічні заходи передбачають контроль за функціональним станом організму, динамікою працездатності в період тренувань і змагань, мобілізацією і відновленням функціональних резервних можливостей, вишукування ефективних способів корекції працездатності [7, 78].

Безпосередній набір відновлювальних засобів обумовлений видом спорту, періодом тренування, його режимом (кількість занять у день, характер змагань тощо). Одним із напрямків рішення проблеми відновлення є перебудова раціонального поєднання в навчально-тренувальному процесі тренувальних і відновлювальних засобів, особливо в період роботи над підвищенням рівня загальної фізичної та спеціальної підготовки [1; 5; 6].

Висновки.

Працездатність – багатокомпонентна властивість організму, що проявляється в здатності підтримувати стійкий стан при значних фізичних, емоційних і інтелектуальних навантаженнях. Вона характеризується, як ступінь функціональної готовності організму до виконання (або продовження) конкретної діяльності, що протікає в конкретних умовах середовища перебування, режиму, тривалості, ефективності, надійності тощо.

Під процесом відновлення в спорті слід вважати систему використання педагогічних, психологічних та медико-біологічних засобів для прискорення (інтенсифікації) процесу переходу систем життя забезпечення рівня, якого достатньо для наступної спортивної діяльності.

Список використаних джерел

1. Білоус В. І. Спортивно-педагогічне вдосконалення / В.І. Білоус: Ч. 1. – Кам'янець-Подільський, 1998 – 241 с.
2. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.
3. Дубинский Р.А. Отдых спортсмена как фактор повышения его работоспособности / Р.А. Дубинский // ТПФК. – 2001. – №6. – С.28–31.
4. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов – К.: Здоров'я, 1990 – 296 с.
5. Іванюта Н.В Специфічні і неспецифічні фактори підвищення працездатності і прискорення процесів відновлення при заняттях фізичною

культурою і спортом / Іванюта Н.В. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Вип. 10 (80) – 2016 – С. 47-50.

6. Платонов В.Н. Физическая підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова – К.: Олимпийская литература, 1997 – 367 с.

7. Яловик В.Т. Педагогічні засоби відновлення працездатності.– Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – 64 с.

8. Radko N., V. Yachnyuk, Vorobyov Y., O. Yachnyuk. Renewable capacity in physical culture and sport / M. Radko, Yachnyuk Y., Vorobyov Y., Yachnyuk I. – Tutorial – Chernivtsi, 2005 – 212 p. 3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_atletychnykh_vydiv_sportu/vazhka.../20.pdf

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Анатолій НЕЛЬГА,

Сергій САМОХВАЛОВ,

Ігор ТІТОВ,

В'ячеслав ЩЕРБИНА

*(Кам'янське, Техніко-економічний фаховий коледж
Дніпровського державного технічного університету)*

Запропоновано методику регламентації тренувальних навантажень спортсменів залежно від енергетичних показників серцево-судинної системи. Визначено доцільність під час тренувань у реальному часі оцінювати величину енергії спортсменів, яка витрачається, та прогнозувати її зменшення впродовж тренувального циклу. Функціональний стан, серцево-судинна система, енергетичні показники, масаж.

При підготовці спортсменів високого класу важливу роль відіграє проведення регулярних діагностичних процедур, що використовуються тренерами для вироблення коригувальних заходів у тренувальних циклах.

Колективами співробітників Придніпровської державної академії фізкультури і спорту, Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання та Дніпровського державного технічного університету була запропонована методика регламентації тренувальних навантажень спортсменів – байдарочників залежно від енергетичних показників серцево-судинної системи. Ця методика лягла в основу розробки біотехнічного комплексу моніторингу і контролю функціонального стану спортсменів гребного спорту під час їх тренувального процесу [1, стор. 24-26].

Оцінка функціонального стану спортсменів – веслувальників здійснюється на основі потокової інформації, яка зчитується з електронного тонометра, вимірювача артеріального тиску, пульсоксиметра та кардіореєстратора.

Алгоритмом обробки вихідних даних указаних вище приладів передбачається визначення показників геодинаміки й відповідних їм показників фізико-механічних властивостей міокарда лівого шлуночка серця, аорти, пересердя, а також показників роботи клапанного апарату [2, с. 14-16]. Розраховуються енергозатрати спортсмена та прогнозується величина енергії,

яка може бути максимально використана спортсменом у процесі його професійних дій. Виміри виконуються відразу ж і через 1 хвилину, протягом установленого часу.

Знаходиться співвідношення величин енергії при частоті серцевих скорочень (ЧСС) 170 ударів за хвилину і при ЧСС спокою, приблизно 70 ударів за хвилину. Тобто цей показник оцінює здатність серця спортсмена виконувати функції виробника енергії, що витрачаються на певні професійні навантаження.

Визначається і тривалість зміни енергетичного потенціалу лівого шлуночка серця від величини відповідної ЧСС, що становить 170 уд. за хв., до величини ЧСС спокою спортсмена, тобто знаходиться показник, що характеризує можливість лівого шлуночка відновлювати свої можливості. Очевидно, чим більше перший показник і чим менше другий, тим вище спортивна форма.

Діагностична інформація може виконувати також і роль керуючої при активному впливі відповідних електромагнітних випромінювань на м'язові тканини людини для поліпшення функціонального стану певної біологічної системи [2, стор. 61-63, 3, стор.48-50].

Суть методики реалізації зовнішнього впливу на м'яз серця фізичним чинником визначається у наступному. На ділянку м'яза серця здійснюють дію ультразвуковими коливаннями частотою 790–910 кГц, інтенсивністю 0,2–0.45 Вт/см² за 10 сеансів по 7–11 хвилин кожен. Цей вплив у часі регламентований. Проведення масажу здійснюється тільки у фазі ізометричного розслаблення серцевого м'яза в діастолу. Це необхідно для того, щоб здавлювання стінки не перешкоджало процесу наповнення кров'ю коронарних судин у систолу. Момент подавання ультразвукових коливань та їх тривалість регулюються щодо фаз діастолу та систоли циклограми роботи лівого шлуночка. При цьому п'єзокристал аплікатора – випромінювача джерела ультразвукових коливань змінює свої розміри, будучи прикладеним до поверхні грудей пацієнта-спортсмена, ударяє по ній і ударна хвиля поширюється в тіло, масажуючи ділянку серцевого м'яза.

Прийнято виділяти три вектори збудження шлуночків, що утворюють комплекс QRS. Початковий (перегородковий) вектор характеризує електрико рушійну силу (ЕРС) серця в перші 0,015-0,03с деполяризації шлуночків, відображає початок збудження правого шлуночка і спрямований вправо, вперед і вгору. Основний вектор напрямків представляє ЕРС збудження шлуночків у період 0,03–0,05с. ЕРС лівого шлуночка значно перевищує ЕРС правого, тому основний вектор орієнтований вниз та вліво. Кінцевий вектор відбиває деполяризацію шлуночків в останні 0,06-0,08с, зумовлений збудженням міокарда основи шлуночків і спрямований вгору, назад і вправо або вліво.

Традиційна схема реєстрації включає 12 відведень: три стандартні (I, II, III), три посилені однополюсні відведення від кінцівок (aVR, aVL, aVF) і шість грудних однополюсних відведень (V1-V6). Така система ЕКГ реєстрації

може бути забезпечена 8-канальною біполярною реєстрацією з накладенням 4-х електродів на кінцівки та 6 грудних електродів:

R – права рука;

L – ліва рука;

F – ліва нога (нейтраль);

G – права нога (загальна земля для апаратури, що реєструє); G_i – грудні електроди $I = 1 - 6$, з підключенням до біопідсилювача у наступній послідовності полярності електродів: відведення $I = L(+)$, $R(-)$; відведення $I = R(-)$, $F(+)$; відведення $G_{fi} = G_i (+)$, $F(-)$; $I=1-6$.

ЕКГ складається з зубців, що позначаються латинськими літерами P, Q, R, S, T і U, сегментів та інтервалів. Амплітуда зубців вимірюється від нульової лінії (ізолінії, яка, зазвичай, відповідає положенню горизонтального майданчика PQ у мілівольтах, а тривалість у секундах.

Зубець P характеризує збудження (деполяризацію) передсердь у перші 0,02-0,03с. У наступні 0,02-0,03с збуджує праве передсердя, міжпередсердна перегородка, ліве передсердя (вершина зубця P0 в останні 0,2-0,03с ліве передсердя (низхідне коліно зубця P). Загальна тривалість зубця P становить 0,06с. Зубці P у стандартних відведеннях завжди позитивні і мають амплітуду не більше 20-25 мкВ.

Можливості використання описаного вище алгоритму оцінки спроможності спортсмена не обмежується тільки діагностикою функціонального стану спортсменів - веслувальників. Система сумісна з сучасною первиною медичною апаратурою і може бути адаптована до діагностики функціонального стану біологічного об'єкту, діяльність якого пов'язана з рухливістю зв'язку [4, с. 44-46]. За цієї умови, характерних для гребного спорту переміщень човна й спортсмена чи спортсменів, які у ньому знаходяться, ефективно вирішення цієї проблеми вирішується шляхом використання бездротової мережі $W_i - F_i$. Її використання дає змогу об'єктивно призводити оцінку функціонального стану спортсменів під час їхнього тренувального процесу.

Інформація про функціональний стан, дозволяє оцінювати готовність спортсмена до виконання тренувальних навантажень заданого обсягу і інтенсивності, а також здійснювати корекцію тренувальної програми, що дозволяє удосконалювати спортивну майстерність веслувальників.

Висновки. Визначено, що з метою підвищення професійних результатів спортсменів, доцільно під час тренувань у реальному часі оцінювати величину енергії, яка витрачається, та прогнозувати її зменшення впродовж тренувального циклу. Розглянуто механізм функціонування серцево-судинної системи людини за підвищених фізичних навантажень.

Наведено основні параметри ультразвукових впливів на м'яз серця (закритий масаж), які покращують стан серцево-судинної системи.

Список використаних джерел

1. Гребной спорт. Сб. научно-прикладных статей, Днепропетровск, 2001.

2. Новые компьютерные технологии в тренерской практике. Сб. науч. трудов, “Проблеми та шляхи розвитку вищої технічної освіти”, Київ, 2002.

3. Бойко В.І., Нельга А.Т., Чибісов В.І., Рейдерман Ю.І. Біотехнічний комплекс корегування фізичного стану спортсменів. /Електроніка и связь/, №19, 2004.

4. Nelga A., Bojko W. Telemetric transmission diagnostic indexes of sportsmen. Materials of theses of international conference - TCSET'2008», Lviv-Slavsko, February 19 - 23, 2008.

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ІСНУВАННЯ ЛЮДЕЙ З ПРОБЛЕМАМИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я

Анастасія МЕЛЬНИЧЕНКО,

Марія ШАПОВАЛ

(Камянський фаховий коледж фізичного виховання)

Анотація: Проблема відношення суспільства до людей із стійкими порушеннями здоров'я проходить через всю історію людства і свідчить про жорстоке знищення тривало хворіючих або, в кращому разі, безжальній байдужості до них. Навмисне усунення від людей з фізичними дефектами має як психологічне, так і соціальні корені.

Ключові слова: гіпокінезія, адаптивне фізичне виховання, нозології, нестандартні заняття, реабілітаційні заняття з тваринами.

На території України за старих часів людей з фізичними дефектами опікали центри духовного життя того часу – монастирі. В середині ХХVIII сторіччя у виховних будинках виділилися спеціальні групи для аномальних дітей. Зростання суспільної свідомості виділилося в суспільний рух в захист рівних прав людей незалежно від їх фізичних можливостей. Сьогодні у всьому світі наголошується великий прогрес у сфері соціальної і фізичної реабілітації інвалідів, розробки педагогічно – реабілітаційних методів.

Міжнародний фізкультурний рух людей з обмеженими фізичними можливостями успішно розвивається завдяки активній роботі численних суспільних організацій, таких, як : Міжнародна організація глухих, Міжнародна асоціація спорту і відпочинку осіб з наслідками дитячого церебрального паралічу, Міжнародна спортивна асоціація інвалідів і т д. В кінці ХХ ст. з метою розвитку нових видів спорту для залучення ще більшої кількості людей з фізичними недоліками була створена Міжнародна організація рекреаційного спорту, розвитку і стимуляції інвалідів.

До початку III тисячоліття адаптивне фізичне виховання виділилося в самостійний напрям фізкультурно – спортивного руху і представлено численними організаціями [5].

Сучасне АФВ в Україні має юридичне забезпечення і входить в державну систему реабілітації інвалідів. Державна політика України по відношенню до людей з функціональними порушеннями базується на принципах гуманності, заборони дискримінації, державних гарантій реалізації

їх прав (у тому числі пільгових); створення необхідних умов для активної життєдіяльності і. т.д. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» звертається безпосередньо до питань фізичної культури інвалідів. Заняття фізичною культурою і спортом інвалідів є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації і соціально – трудової адаптації.

За наслідками медичних оглядів, що проводяться в школах Росії і України в кінці XX— початку XXI ст., до категорії здорових можна віднести не більше 10 % школярів. Інші страждають тими або іншими відхиленнями в стані здоров'я [4.5].

Причини спостережуваного неблагополуччя виділені в державних програмах, таких, як "Діти—інваліди, "Фізичне виховання - здоров'я нації" і ін. і пов'язані з різними соціальними проблемами, до числа яких відносяться:

- погіршення екології (в Україні одна тільки Чорнобильська аварія збільшила число природженої уродства в 5,7 рази);
- соціально-економічні проблеми і обумовлене ними стан хронічного стресу у більшості населення;
- низький духовний і культурний рівень суспільства: зростання алкоголізму, наркоманії, токсикоманії, інфекційних захворювань, обумовлюючий високий рівень захворюваності батьків;
- гіпокінезія, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом;
- нераціональне харчування;
- погані побутові умови.

Метою адаптивного фізичного виховання є адаптувати людей, що мають функціональні обмеження, до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища. В процесі адаптивного фізичного виховання розв'язуються такі проблеми: визначення характерних особливостей розвитку і функціонування організму, пов'язаного з дефектом тієї або іншої функціональної системи; визначення сутності спеціальної організації процесу виховання і навчання при окремих нозологіях;

- розробка принципів і методів подолання наслідків дефекту, шляхів і способів підготовки аномальної дитини до життєвих ситуацій;
- встановлення взаємозв'язку між вихованням аномальної дитини в умовах сім'ї і спеціально організованого процесу;
- розкриття змісту, засобів, методів і організаційних форм виховання і навчання відповідно кожному типу спеціальної установи [5].

Місцеві органи державної виконавчої влади, органи місцевого і регіонального самоуправління, суспільні організації фізкультурно – спортивної спрямованості і організації інвалідів створюють спеціалізовані фізкультурно – оздоровчі заклади (клуби і центри), які забезпечують їх спеціальним обладнанням, сприяють участі інвалідів у спортивних змаганнях. Цілеспрямовану роботу з аномальними дітьми різних нозологій, у нашому місті здійснюють реабілітаційні центри у Південному, Дніпровському районах, реабілітаційний клуб в основу якого покладено оволодіння мистецтвом бою,

яке базується на східній філософії. На обліку у цих центрах знаходиться діти з захворюваннями. В центрах застосовуються такі засоби АФВ: фізичні вправи, рухливі і спортивні ігри, засоби загартування елементи хореографії, танці. Із загальних методів використовуються: репродуктивний, проблемний.

Одним із спеціальних методів є пропедевтика — вивчення уявлень учня, його пам'яті, мислення, мови, моторики; навчання його орієнтації в просторі і типових ситуаціях; корекція серйозних недоліків сприйняття; привиття навиків дисципліни і підвищення працездатності; формування мотивації до тренувань. Велику увагу надається нестандартним заняттям: інтегрованим, ігровим, змаганням, хореографічним, міжпредметним, бінарним, заняттям з різновіковими групами [5].

Різноманітні форми АФВ - гарний засіб підвищення мотивації до занять. В центрах застосовують: ранкову гігієнічну гімнастику; уроки, заняття фізичними вправами; фізкультурні паузи; самостійні заняття фізичними вправами; прогулянки; загартовуючі процедури; рухливі і спортивні ігри; елементи спорту; спортивні змагання, спортивні свята; заняття з тваринами. Матеріально – технічна база потребує відповідно до сучасності модернізації, це і різноманітні тренажерні пристрої.

Висновок.

Підводячи підсумок можна стверджувати адаптивне фізичне виховання виділилося в самостійний напрям фізкультурно – спортивного руху і представлено численними організаціями. Сучасне АФВ в Україні і входить в державну систему реабілітації інвалідів. Державна політика України по відношенню до людей з функціональними порушеннями базується на принципах гуманності, заборони дискримінації, державних гарантій реалізації їх прав [2.4]. У зв'язку з тим що з кожним роком на Україні погіршується стан здоров'я школярів які страждають тими або іншими відхиленнями в стані здоров'я актуальним постає питання про адаптацію дітей до фізичних і соціальних умов.

Досвід реабілітаційних центрів є свідомством про те що за допомогою цілеспрямованих заходів застосовуючи різноманітні засоби фізичного виховання найбільш ефективно відбувається адаптація дітей з різними нозологіями, до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища.

Список використаних джерел

1. Алябьева М.Н. Роль физической культуры в предупреждении острых респираторных заболеваний у школьников. — К.: Здоров'я, 1984. — 120 с.
2. Апанасенко Т.Д. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. — 1999. — Спец. выпуск. — С. 56—60.
3. Бабенкова Т.Д., Боброва Л.И. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития // Дефектология. — 1983. — № 5. — С. 15-18.
4. Бадалян Л.О., Журба Л.Т. Детские церебральные параличи. — К.: Здоров'я, 1998. - 480 с.

5. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов: В 2-х частях. — Одесса, 1991. — 170 с.

6. Іванова І.Б. Социально-психологические проблемы детей-инвалидов. — К.: Логос, 2000. — 86 с.

7. Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах. — К: Олімпійська література, 2006. 122, 260, 279 с.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДОЗВОЛЯЄ ВИЗНАЧИТИ ФІЗИЧНЕ І ДУХОВНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ

*Наталія ГУМЕНКО, Вікторія ЛАБА
(М. КРИВИЙ РІГ, ВСП «КФК ДУЕТ»)*

Анотація: фізичне виховання різних груп населення - це напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі виступає, з одного боку: як фізкультурно-спортивна діяльність, а з другого – направлена на підготовку гармонійно розвиненої особистості спеціаліста, який повинен мати високий рівень здоров'я. Тому мета і завдання занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти є підтримка рівня фізичної підготовленості студентів, протидія негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання у ВНЗ, використання засобів фізичної культури в праці і відпочинку, формування загальної та професійної культури. Але низька мотивація до занять фізичним вихованням студентів стає перешкодою до вирішення цих завдань. В умовах сьогодення особливого значення набуває підготовка здорового, сильного, патріотичного молодого покоління, готового до захисту Батьківщини. Ці важливі завдання повинні розв'язуватися не лише під час фізичного виховання в навчальних закладах, а й під час дозвілля, оскільки в умовах дозвілля підліток набуває досвіду, який визначає її поведінку, сприйняття духовно-культурних цінностей, що забезпечує спадкоємність поколінь, передачу традицій, а також стимулює розвиток її творчих задатків і здібностей. Здобувачі освіти віком від 14 до 20 років люблять фізичну культуру. Тому, що займаються для пізнання можливості свого тіла, вони розуміють, як важливо робити фізичні вправи особливо в теперішній час при дистанційному навчанні. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно, по-перше, компенсувати недолік рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя, по-друге, удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність несприятливим впливам. Дозвілля як сукупність занять у вільний час, за допомогою яких задовольняються безпосередні фізичні, психічні й духовні потреби, переважно відновлювального характеру. Фізичне дозвілля як спрямоване зняття фізичної та розумової напруги, спортивні й рекреаційні

заняття. Концептуальні засади фізкультурно-спортивного дозвілля студентів в основі фізичного виховання лежить оздоровчо-виховний процес, який є логічним продовженням навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах. Значну роль у формуванні дітей та молоді інтересу до занять фізичною культурою й спортом, відіграють телебачення, Інтернет, соціальні мережі, а крім того, тренери, викладачі, керівники фізкультурно-спортивних організацій вважають не менш корисною для дітей інформацію, отриману від друзів та товаришів, а також пропаганду спорту на державному рівні. А ще є підлітки та молоді люди, які знімають у титок різні спортивні та танцювальні відео, вони таким чином зацікавлюються фізичною та художньою культурою. Показуючи, що спорт може бути не таким нудним.

При цьому державна політика у сфері фізичної культури повинна спрямовуватися на формування в населення світогляду, орієнтованого на активний спосіб життя, престиж фізичного здоров'я, патріотичне виховання за допомогою використання можливостей засобів масової інформації й збільшення обсяги соціальної реклами. Як свідчить сучасна практика, найчастіше спортом займаються ті діти, батьки яких усвідомлюють важливість фізичної культури в їхньому житті. Так, наприклад, батьки віддають дітей до навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку для залучення до систематичних занять фізичною культурою й спортом, досягнення високих спортивних результатів, формування потреби в здоровому способі життя, організації активного дозвілля, формування гармонійно розвиненої особистості та для того, щоб відвернути від негативного впливу девіантної поведінки однолітків. Мотивувальними чинниками фізкультурно-спортивного дозвілля дітей та молоді є, по-перше, усвідомлення особистістю значимості причин такої діяльності, яке формується на рівні держави та соціальних інституцій; по-друге, бажання батьків, щоб дитина займалася фізичними вправами; по-третє, громадська думка щодо необхідності ведення здорового способу життя та популярності фізичної культури й спорту, яка формується завдяки ефективній пропаганді та рекламі в засобах масової інформації. Фізичне виховання являє собою соціально обумовлений, педагогічно організований процес оволодіння цінностями фізичної культури.

Історія фізичної культури дає нам знання про причини виникнення і розвитку фізичного виховання, про ті українські національні традиції і звичаї, які пов'язані з використанням засобів фізичної культури у процесі фізичного виховання. Звернемо увагу лише на те, що виникнення фізичного виховання це процес об'єктивний, і вже в первісно общинному суспільстві воно було всезагальним і обов'язковим. Таким чином, фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з знаннями. Це дозволяє визначити фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя.

Список використаних джерел

<https://core.ac.uk/download/pdf/229326377.>,
<https://core.ac.uk/download/pdf/229325527.pdfpdf>
<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/7498/1/%D0%92%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D0%91%D0%B0%D0%B1%D1%96%D0%B9.pdf>
<https://repo.dma.dp.ua/2219/1/%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B8%D1%88.pdf>
https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/49219/1/Formuvannia_zdibnostei
https://www.academia.edu/30662629/%D0%A4%D0%86%D0%97%D0%98%D0%A7%D0%9D%D0%90_%D0%9A%D0%A3%D0%9B%D0%AC%D0%A2%D0%A3%D0%A0%D0%90_%D0%A2%D0%90_%D0%AF%D0%9A%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%AC_%D0%96%D0%98%D0%A2%D0%A2%D0%AF%D0%A0%D0%86%D0%97%D0%9D%D0%98%D0%A5_%D0%93%D0%A0%D0%A3%D0%9F_%D0%9D%D0%90%D0%A1%D0%95%D0%9B%D0%95%D0%9D%D0%9D%D0%AF

V. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

*О Спорт! Ты прогрес! Ты сприяєш
вдосконаленню людини – найбільш
прекрасного творіння природи.*

П'єр де Кубертен



ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ОДНЕ З ГОЛОВНИХ ЗАВДАНЬ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Марія ШАПОВАЛ

*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання,
м.Кам'янське,*

Анотація. Здоров'я людини є одним із найважливіших показників економічного, соціального та духовного благополуччя суспільства. Одночасно нинішні соціально-економічні та екологічні загострення в нашій країні зумовили неабияке погіршення здоров'я населення, особливо підростаючого покоління, що спричиняє необхідність посилення уваги до збереження та зміцнення здоров'я учнів школи, а також формування в них умінь та навичок здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, енергійне життя, Всесвітньої організації охорони здоров'я, екологічні обставини, соціокультурне середовище.

Аспекти формування здорового способу життя людини досліджувалися з погляду медицини, психології (Г. Апанасенко, І. Муравов, Є. Булич, С. Болтівець, С. Максименко та інші). Вчені з погляду педагогіки теоретично та практично висвітлювали проблему формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, становлення світогляду й ціннісних орієнтацій (В. Бобрицька, Т. Бойченко, О. Дубогай та інші) [2,3].

Метою статті є пропагувати та формувати здоровий спосіб життя школярів та молоді. Здоров'я є основною потребою кожної людини, яка визначає його здібність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Тому ми вважаємо, що здоров'я є найважливішим початком до пізнання навколишнього середовища та щастя людини. Енергійне життя – це ціннісна складова людського чиннику. Типовим для міжнародного спілкування за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я в 1948 р. (ВООЗ), якою було визнано, що «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або до фізичних вад» (Резолюція ООН № 38/54, 1997) [3].

Тому спосіб життя найсуттєвіше впливає на здоров'я підростаючого покоління. Змінити його відповідно до принципів здорового способу життя складно, але можливо, бо це залежить від самої людини. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження та зміцнення здоров'я. Люди, які підтримують здоровий спосіб життя, дотримуються правил безпеки навчання та праці, яким властива висока духовність, залишаються здоровими.

Як зазначає видатний український вчений Микола Амосов: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі та жадобу, а інколи – й від нерозумності» [1]. Останніми роками в нашій державі спостерігається стійка тенденція погіршення здоров'я підростаючого покоління. За даними Міністерства охорони здоров'я, 90 % учнів загальноосвітніх шкіл мають відхилення у стані здоров'я [2].

Причинами такого стану є економічні проблеми, екологічні обставини в державі, несприятливе соціокультурне середовище, що руйнують стан духовного, психічного, соціального й фізичного розвитку підростаючого покоління. Медицина зауважує, що погіршення здоров'я спостерігається ще з раннього віку. Але практика доводить, те, що розв'язати цю проблему лише потрібно педагогічними правилами.

Отже, основні проблеми лягають на школу, адже саме тут формується світогляд підростаючого покоління. Від ставлення особистості до свого власного здоров'я багато залежить його збереження та зміцнення. Навчити учнів зберегти та зміцнити своє здоров'я є найважливішою проблемою сучасної школи.

Наслідком сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як якість особистості та є показником вихованості, який задовольняє певний рівень компетентності, формування та зміцнення здоров'я та має високий рівень культури поведінки щодо свого здоров'я так і до здоров'я тих людей, які нас можуть оточувати. Тому формування культури здоров'я, ціннісного ставлення до власного здоров'я, навичок здорового способу життя повинно починатися зі школи [3].

Збереження здоров'я пов'язане із особливими умовами, також сюди можемо віднести й широке використання інформаційного навантаження та ін. Питання здоров'я учнів багато в чому залежить від навчально-виховного процесу. Однак, щоб зберегти та покращити здоров'я, навчальний заклад має створити середовище, яке буде сприятливе для розвитку та навчання підростаючого покоління.

Саме тому питання здоров'я школяра потребує насамперед уваги, бо від стану здоров'я учня багато чого залежить: фізичний розвиток та психічний стан, успіх у навчанні, положення у класному колективі, стосунки з товаришами. Тому, здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціональної організованості, активності, працьовитості, що загрожує і, в той же час, захищає від неблагополучних дій оточуючого середовища, що дозволяє зберігати здоров'я.

Висновок. Таким чином, становлення здорового способу життя є тривалою в часі, систематичною, усвідомленою діяльністю у напрямі поліпшення успадкованих резервів фізичного, психічного здоров'я як основи виконання біологічних і соціальних функцій, духовного розвитку, досягнення життєвого та професійного довголіття.

Тому основним завданням сучасної школи є виховання компетентної особистості, яка уміє застосовувати їх у своєму житті, а також діяти адекватно на різні ситуації, пристосовуватися до складних соціальних пропозицій, долаючи життєві проблеми, підтримуючи своє здоров'я на належному рівні, надаючи протидію негативним впливам.

А системою компонентів такої діяльності є формування мотивації на здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : ФиС, 1987. – 364 с.
2. Бабич В.І. Актуальні питання підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до позакласної роботи з учнями основної школи / В.І. Бабич, В.О. Зайцев // Вісник ЛНУ імені Т. Шевченка. – 2010. - № 8(195). – С. 13-17.
3. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава : ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с. 4.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Ганна ЧЕКАННІКОВА

*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання
м. Кам'янське*

Анотація. Пошук способів зміцнення здоров'я дітей та студентської молоді особливо актуальні на цей час, який характеризується постійними стресами, хвилюваннями, негараздами. Дуже важливо дбати про здоров'я на різних етапах життя. Реалізація таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно – і мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя впродовж усього життя.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, здоровий спосіб життя, мотивація, спорт.

На сучасному етапі розвитку суспільства гостро постала проблема зміцнення й збереження здоров'я населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків [1; 8]. Збереження фізичного й психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства та, насамперед, системи освіти. Утім, здоров'я, як фізичне, так і психічне, залежить від багатьох чинників: соціальних й економічних умов, сімейних стосунків. Значну роль у розв'язанні цього завдання відіграють педагоги й медики. Протягом останніх років навчання й виховання відбувається за дуже складних соціально-економічних, соціально-психологічних та екологічних умов. Стан здоров'я населення, зокрема дітей та підлітків, продовжує погіршуватись.

Пошуки способів зміцнення здоров'я дітей особливо актуальні на цей час, означений постійними стресами, хвилюваннями, негараздами. Дуже важливо дбати про здоров'я на різних етапах життя, адже тільки здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій талант [4,15].

Розв'язання таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно – і мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану свого здоров'я впродовж життя [9,25].

На сьогодні успішне оволодіння освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу

життя, зокрема фізичної активності й позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, – важливий елемент організації фізичного виховання студентської молоді. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. Формування дбайливого ставлення до власного здоров'я – визначальний чинник у досягненні кар'єрного й життєвого успіху студентської молоді [1; 2; 7].

Нова сучасна освіта повинна визначати нове культурологічне та гуманітарне мислення як студентів, так і викладачів освітніх закладів. Студентське життя – це етап становлення людини, пов'язаний із періодом розквіту його фізичних і духовних можливостей, адже в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості та розуміння важливості власного інтелектуального й фізичного розвитку. Сьогодні молоді потрібно оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, а й прикладними навичками, такими як гнучкість та здатність працювати в команді; самостійність й уміння розв'язувати проблеми; витривалість, мобільність, швидкість реакції; культурна та інтелектуальна компетентність. Відомо, що загальна культура, рівень розвитку молоді розкриваються в умінні вести здоровий спосіб життя й використовувати свій вільний час з користю. Не можна не погодитися з висловом: «...проблема вільного часу – це одна з найважливіших проблем не тільки навчання, а й інтелектуального виховання, всебічного розвитку». Традиційний об'єкт вивчення в галузі фізичної культури й спорту – постійне зростання ролі вільного часу в житті суспільства та окремої людини. Саме тому однією з основних соціальних функцій фізичної культури й спорту вважають практичне створення дозвілля, у якому емоційна наповненість та інтелектуальний зміст повинні стати характерними рисами.

Спортивно-масові, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі заходи, що проводяться в закладах освіти об'єднують студентів. Саме під час таких проєктів слід орієнтувати молодь у напрямі ведення здорового способу життя, вести роз'яснення щодо важливості забезпечення високого рівня здоров'я задля ефективної професійної та громадської діяльності. Усе це є дієвим обґрунтуванням у формуванні культури й здоров'язберігальної поведінки сучасної студентської молоді. Кінцевий результат таких проєктів – їх висвітлення в засобах масової інформації. Зазвичай, це формує культуру відпочинку. Після таких заходів фізична культура й спорт стають для студентів обов'язковими, а головне – цікавими атрибутами дозвілля на основі здорового способу життя. Отже, чим більше молодь пов'язана з наколишнім світом, чим більш активну та багатограну участь бере в громадському житті, тим змістовніший її духовний світ, вищий її культурний рівень.

Суттєва перевага позаурочної роботи полягає в самостійному виборі та відповідності обраного виду заняття здібностям і побажанням студентів. Ця робота відрізняється від навчальної більш вільними формами, відсутністю регламентації в часі, невимушеністю оточення, можливістю широкого застосування новітніх технологій. Потрібно відзначити, що колективна налаштованість і відносини – істотний фактор впливу на індивідуальні

інтереси студентів, а взаємна причетність у колективній діяльності супроводжується вихованням відповідальності [5, стор.90].

Студенти під час позаурочної роботи набувають досвіду розв'язання реальних проблем самостійного життя в майбутньому. Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи повинні розглядатися як невід'ємний компонент професійної підготовки студентів. При цьому культурні стандарти відіграють у розвитку особистості студента не менш важливу роль, ніж закони біологічного виживання. Однак слід пам'ятати про основні принципи фізкультурної діяльності:

- вибір виду спорту й фізкультурної діяльності кожним студентом індивідуально;
- урахування інтересів та психологічних особливостей певної вікової групи студентів;
- рівень фізичної підготовленості й здоров'я студентів;
- формування основ загальної та фізичної культури;
- дотримання правил безпеки під час реалізації спортивних заходів.

Робота над спортивно-масовими заходами вимагає від викладачів із фізичного виховання не стільки викладання, скільки створення умов для прояву в студентів інтересу до такого виду діяльності, до самоосвіти й використання отриманих знань на практиці. Більшості студентів необхідні зміни способу життя. Однак слід виконувати деякі рекомендації щодо покращення ефективності процесу фізичного виховання, серед яких:

- 1) допомога викладачів у зміні поведінкових навичок студентської молоді;
- 2) досягнення розуміння студентом зв'язку між способом життя й станом здоров'я;
- 3) формування зацікавленості студентів у певному виді діяльності;
- 4) контроль і самоконтроль студентів.

На сьогодні існує необхідність перебудови занять із фізичного виховання за тенденцією більш активного залучення молоді до самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час, у формуванні здорового способу життя й культури відпочинку, при цьому не виключаючи обов'язкових практичних занять. Стратегічної важливості набуває створення умов, які б надавали студентам можливість брати участь у руховій активності не менше 8–10 годин на тиждень. При менших енерговитратах фізична діяльність не діє позитивно на стан здоров'я з погляду зниження розвитку захворювань і збільшення тривалості життя. Одним із таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити розв'язання проблеми здоров'я студентської молоді, на наше переконання, є формування в неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом усього життя.

Висновки. Аналізуючи та узагальнюючи вищезазначене, можна дійти висновків, що формування здорового способу життя – необхідна умова самовдосконалення та самореалізації, а також усебічного розвитку студентів.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Еволюція біоенергетики здоров'я людини / Г. Л. Апанасенко. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Бахтін М. М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді / М. М. Бахтін // Вища освіта України : теорет. та наук.-метод. часоп. / МОН України. АПН України, Ін-т вищої освіти України, Вид. «Педагогічна преса». – 2007. – № 1. – С. 117–120.
3. Бондин В. И. Здоров'язберігаючі технології в системі вищої педагогічної освіти // Health Saving Technologies in System of Higher Pedagogical Education / В. И. Бондин // Теорія та практика фізичної культури. – 2004. – № 10. – С. 15–18.
4. Крайг Г. Психологія розвитку / Г. Крайг. – СПб. : Львів, 2000. – 992 с.
5. Круцевич Т. Ю. Концептуальні передумови вдосконалення системи фізичного виховання молоді / Т. Ю. Круцевич // Зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2000. – № 24. – С. 15–21.
6. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю. Б. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. – № 2–3. – 2003. – С. 126–133.
7. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / [О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.] ; за ред. О. М. Пехоти. – К. : АСК., 2002. – 255 с.
8. Сухарев А. Г. Рухова активність і здоров'я підростаючого покоління / А. Г. Сухарев. – Львів. : Знання, 1991. – 60 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАВДЯКИ ЄДИНОБОРСТВУ.

Аврашова Г.Ф.

*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання
м. Кам'янське*

Говорячи про спорт, слід поділити спорт вищих досягнень і масовий спорт. Два ці напрями відповідають державним запитам і замовленням - на престиж нації і на здоров'я нації.

Залучення у спортивну діяльність сприятливо позначається на розвитку можливостей організму, підвищенні працездатності та стійкості до навантажень.

В сучасних умовах актуальною є проблема фізичного розвитку та фізичної підготовленості здобувачів освіти. Погіршення екологічної ситуації негативно впливають на здоров'я дітей та підлітків, знижують їхню фізичну підготовленість.

Особливо це позначається на здоров'ї дітей шкільного віку, тому що саме в цей період найбільш активно йде формування основних систем організму.

Мета фізичного виховання полягає у забезпеченні такого рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, який сприяє становленню та збереженню здоров'я, успішному вирішенню завдань повсякденного життя, трудової та спортивної діяльності. Поговоримо про такий вид спорту, як єдиноборства. Введення у програму фізичного виховання єдиноборств дає можливість творчо використати програму фізичної культури у школі.

Роль фізичного виховання дітей, нині привертає увагу багатьох фахівців, тому що низька фізична підготовленість юнаків, майбутніх воїнів, захисників України. Організація фізичного виховання та використання різних засобів фізичного виховання та спорту з метою зміцнення здоров'я та поліпшення фізичних кондицій є актуальним завданням як для теорії, так і для практики фізичного виховання.

Потрібно формувати інтерес до самостійного освоєння рухових дій як у навчальний, так і поза навчальний час з урахуванням морально-етичних аспектів. На сьогодні акценти в науці розвитку фізичної культури роблять у бік спорту найвищих досягнень. Але, на жаль, у великому спорті незначна кількість спортсменів, а значний відсоток здобувачів освіти залишаються без уваги спортивних тренерів та вчителів. Прикро визнавати, що фізична культура в умовах загальноосвітньої школи не формує у дітей глибоких та повних знань про свій фізичний стан та шляхи його підготовленості.

В спортивних єдиноборствах існують чітко визначені правила проведення бою, що покликані звести травматизм до мінімуму. Учасник може перемогти в поєдинку достроково завершивши його або набравши більше балів ніж опонент у підсумку.

Єдиноборства є унікальними за своєю сутністю, розробленою, своєрідною системою рухів, що дозволяє володіти тілом як гармонійно єдиним організмом, спрямовано розвивати фізичні якості та контролювати фізичну та функціональну підготовленість.

Потрібно розмежувати поняття єдиноборство і бойове мистецтво.

У шкільному віці розвиваються фізичні якості дітей. Основною формою організованого навчання фізичних вправ у загальноосвітніх школах є урок фізичної культури. Традиційна система освіти і фізичного виховання, не має адекватних можливостей цілеспрямованої його організації. У зв'язку з цим існує суперечність між вимогами до розвитку особистості учнів та сучасною системою освіти та фізичного виховання. Сучасний рівень фізичного виховання вимагає тривалої та наполегливої роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою умінь та навичок, виховання психологічної стійкості.

Для розвитку фізичних якостей школярі повинні проводити велику за обсягом та інтенсивністю тренувальну роботу.

У питанні підвищення рухової активності фізичної підготовленості практики йдуть шляхом розширення застосування нетрадиційних засобів: використання приладів, макетів, різних видів, обладнання та методичних прийомів, що дозволяють повніше розкрити функціональні резерви організму

дітей шкільного віку. Застосування єдиноборств як засобу фізичного виховання в навчальному процесі, у секціях та на факультативах у позаурочній формі дає ряд переваг перед іншими засобами підготовки.

Використання нетрадиційних форм, зокрема, запровадження вправ і комплексів єдиноборств як засобу фізичного виховання в урочних та позаурочних формах може суттєво підвищити рівень фізичної підготовки учнів. Вправи з елементами єдиноборств як засіб фізичного виховання одночасно сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню фізичної та функціональної підготовленості, спортивної та оздоровчої спрямованості.

Значення занять єдиноборствами для фізичного та розумового розвитку не можна недооцінити. Але те саме можна сказати про будь-який вид спорту. Особлива перевага єдиноборств для дитини – вони розвивають упевненість у собі. Більшість тренерів відповідають однаково на запитання: «Чому діти приходять до секції?». Як правило, прагнення освоїти єдиноборство пов'язане з бажанням дитини набути впевненості після образи. Звичайно, йти на компроміс з однолітками дуже важливо, але й уміння постояти за себе необхідно кожній дитині. Почуття незахищеності страшне і для дорослої людини, але для дитини – особливо. Крім того, єдиноборства розвивають силу, швидкість, координацію рухів. А ще – дисциплінованість та цілеспрямованість. У дитини, яка відвідує такі секції, зазвичай починають вироблятися лідерські якості

Список використаних джерел

1. Гагонін С. Г. Спортивно-бойові єдиноборства : від древніх ушу і будзюцу до професіонального кікбоксингу : монографія. СПб. ГАФК ім. П. Ф. Лесгафта, 1997. 352 с.
2. Дахновський В. С., Лещенко С. С. Підготовка борців високого класу. - К. : «Здоров'я», 1989.
3. Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу : методичний посібник. К., 2009.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

К.В.Белія, Н.М.Ковжизжина

Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання

«Фізичне виховання – величезний,

прекрасний, але таємничий космос.

Осягаючи його, можна наблизитися до

Істини і Щастя...»

М.М.Єфіменко

У статті розкрито особливості впровадження у практику роботи дошкільних закладів здоров'язберігаючих технологій. Дано характеристику психолого-педагогічних основ технології реалізації фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Ключові слова: діти дошкільного віку, здоров'язберігаючі технології, діагностика, фізичний розвиток, руховий розвиток.

Постановка проблеми. Система фізичного виховання дітей дошкільного віку в Україні створювалася протягом багатьох десятиліть. За цей час було вивчено майже всі актуальні проблеми фізичного виховання дітей, що сприяло поглибленню його науково-методичних основ.

На кінець 80-х років склалася чітка, доцільна й відпрацьована система фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку, яка характеризувалася наявністю соціально-цілових установок, науково-методичних та науково-практичних знань закономірностей, правил, засобів і методів фізичного виховання, розробленим програмним матеріалом, систематизованим відповідно до мети та завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Кінець ХХ- початок ХХІ ст. характеризується погіршенням стану здоров'я дітей дошкільного віку, зниженням рівня їх рухової активності, фізичної підготовленості. Зміни у соціально-економічному житті суспільства, занепокоєння станом здоров'я дітей, їх фізичною підготовкою до життя та шкільного навчання, нова концепція дошкільної освіти, спрямована на особистісно-орієнтований підхід, спричинили потребу у педагогічних інноваціях, нових підходах до вирішення проблем у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Здоров'я – це основа життя людини, не самоціль, а необхідна умова розвитку та підготовки дитини до життя. [3, с.29]

Метою статті є розкриття особливостей реалізації здоров'язберігаючих технологій виховання дітей в умовах дошкільного закладу.

На сучасному етапі розвитку дошкільної освіти існує потреба у педагогічних інноваціях у галузі фізичного виховання, яка вимагає вирішення. Для ефективної організації фізичного виховання дітей дошкільні працівники мають осмислити поняття «інновації», «технології», тому що тільки професійні знання можуть бути головним інструментом у реалізації будь-якого педагогічного впливу. Цей аспект, на нашу думку, є важливим, оскільки спостерігаються спроби або відкидання педагогами накопиченого досвіду фізичного виховання дітей дошкільного віку, або ж використання наукових досліджень без урахування сучасних вимог, умов дошкільного закладу, родини та інших факторів.

Інновація – процес передачі в практику і засвоєння нового (нової ідеї, методу, засобу, технології, системи тощо). Інноваційні процеси – це не експеримент чи упровадження окремих новацій. Інноваційна діяльність характеризується системністю, цілісністю. Педагогічні інновації у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку повинні являти собою певну внутрішню систему і органічно вписуватися в освітньо-виховну систему дошкільного закладу, фізична культура повинна зайняти у ній чітко визначене місце. [2, с.284]

Одним із інноваційних напрямків учені вважають розробку саме оздоровчої спрямованості фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання передбачає домінанту здоров'я в усіх формах роботи з дітьми. Доцільність проведення будь-якого педагогічного проекту, заходу, впливу необхідно розглядати з позиції здоров'я дитини. У разі введення «нового» в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку важливо пам'ятати основне правило – «не зашкодити здоров'ю». [3, с.61]

Ураховуючи оздоровчу спрямованість фізичного виховання, російський учений, доктор медичних наук Змановський Ю. Ф. розробив основні положення здоров'язберігаючого аспекту діяльності дошкільного закладу: використання психогігієнічних засобів і методів; реалізація оригінальної системи загартовування дітей; створення умов для оздоровчих режимів.

Науково-методичні основи створення здоров'язберігаючого середовища визначаються, насамперед, пріоритетом засобів фізичної культури у збереженні та зміцненні здоров'я дітей. У класифікацію засобів фізичного виховання закладені переважно функціональні можливості кожного з них. Хоча вони і впливають на організм дитини в цілому, але кожний засіб має свій специфічний вплив на певну систему або орган. Тому важливе значення має доцільне гармонійне поєднання різних за видами фізичних вправ з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами. [4, с.85]

Здоров'язберігаюча технологія – своєрідна конкретизація методики, змістова техніка реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми; системний педагогічний процес, спрямований на реалізацію прогнозованих індивідуальних показників здоров'я, фізичного, рухового, загального розвитку дітей, побудований на певних алгоритмах діяльності. [2, с.245]

У фізичному вихованні якісними показниками здоров'я дітей є їх фізичний і руховий розвиток. Технологія передбачає точний і визначений опис цих показників, наявність «інструменту» для діагностування певної якості у процесі об'єктивного контролю її сформованості; визначення інтенсивності діагностованої якості на основі даних моніторингу здоров'я, фізичного, рухового розвитку дітей.

У технології реалізації фізичного виховання особливого теоретичного обґрунтування та опрацювання вимагає такий важливий її компонент, як діагностика та прогнозування здоров'я, фізичного і рухового розвитку дітей дошкільного віку. Проблема діагностики – одна із важливих в освіті, оскільки виховання неможливе без всебічного вивчення дитини. Уміння вивчати дитину – обов'язкова вимога до професійної діяльності кожного педагога.

Для оцінки початкового фізичного стану дитини та створення програми подальшого розвитку життєво важливих рухових умінь і навичок педагог повинен володіти методами діагностики. Знання про фізичний стан дитини, про її руховий досвід необхідні вихователям для того, щоб відповідним чином організувати процес фізичного виховання, побудувати раціональний режим дня, підібрати нетрадиційні засоби оздоровлення, визначити оптимальність фізичних та розумових навантажень тощо. [1, с.41]

Процедура педагогічної діагностики включає в себе постановку мети, визначення критеріїв, відбір системи методів, безпосереднє здійснення діагностики, аналіз отриманих результатів, визначення рівнів розвитку, фіксацію результатів діагностування. Критерії оцінки та оцінні методики повинні здійснюватися у системі, забезпечувати об'єктивність аналізу, простоту і зручність у практичній діяльності педагога.

На основі отриманих на початку року діагностичних даних проводиться корекційна робота щодо зміцнення здоров'я дітей, покращення фізичного розвитку, рухової підготовленості. Вона повинна проводитися індивідуально чи підгрупами кожного дня та займати відповідне місце в режимі дня. Напрями корекційної роботи визначаються результатами діагностики. [1, с.43]

Отже, діагностування фізичного і рухового розвитку дітей дошкільного віку використовується для оцінки вихідного стану організму дитини з тим, щоб визначити зону найближчого розвитку її здоров'я, створити умови для нарощування фундаментальних можливостей систем і органів, розвитку життєво важливих рухових умінь, відповідним чином побудувати режим дня і підібрати процедури для загартовування, забезпечити оптимальність фізичних і розумових навантажень у руховій, навчальній діяльності.

У системі оздоровчого фізичного виховання значне місце відводиться загартовуванню. Оздоровча спрямованість фізичного виховання передбачає таку систему загартовування, яка повинна будуватися з урахуванням об'єктивних можливостей дошкільного закладу й органічно вписуватися в режим дня. Найважливішим принципом загартовування є врахування індивідуальних особливостей дітей. Для проведення будь-якого загартовувального заходу необхідно визначити час і місце, дібрати індивідуальне дозування для кожної дитини, враховувати стан здоров'я, а також бажання приймати процедури, великі зусилля від самих педагогів.

Таким чином, реалізація оздоровчих технологій у дошкільних закладах передбачає теоретичне обґрунтування і практичне відпрацювання діагностування здоров'я і розвитку дітей, критеріїв оцінок кінцевого результату педагогічної діяльності, а також інших її елементів (оздоровчо-розвиваючого середовища, системи здорового способу життя, співпраці з родинами).

Список використаних джерел

1. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: навч.- метод. посібник / О. Богініч. – К.: Шк. світ, 2007. – 120 с.
2. Великий тлумачний словник / гол. ред. В.Т. Бусел. – К., 2005. – 1728 с.
3. Гаращенко Л. Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання дітей дошкільного віку: реалії та перспективи / Л. Гаращенко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 9. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: збірник наукових праць. – К.: Видавництво Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, 2010. – 157 с.

4. Пехарєва С.В. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку / С.В. Пахарєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – № 1. – С. 84–89

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.

*Вікторія Савічева
Анастасія Гальченко*

*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання
м.Кам'янське,*

Визначення проблеми. Аналіз досліджень та публікацій. Суттєві зміни, які відбуваються в соціально- політичному та економічному житті нашого суспільства, вимагають якісно нового підходу до виховання сучасної людини. Екологічні катаклізми, нестабільність життя, зміна моральних орієнтирів – все це спричиняє реальну гуманістичну кризу людства. Особливо це впливає на дітей та підлітків.

Умови для дорослішання та розвитку молоді є не дуже сприятливі. Особливі тривогу викликає здоров'я дітей. Згідно медичних досліджень, тільки біля 20% дітей є практично здоровими. Інші мають функціональні відхилення та хронічні захворювання.

У зв'язку з цим є закономірним, що виріс інтерес до проблем здоров'я дітей не тільки з боку медичних працівників, а й усього населення. Пріоритет здоров'я людини повинен стати основним принципом політики держави.

Але дослідження джерел показали, що навчальні заклади ще недостатньо впроваджуються системи ознайомлення дітей з проблемами формування, збереження та зміцнення здоров'я. Випускники загальноосвітніх шкіл не мають, в достатньому обсязі, знань про збереження здоров'я; в них немає достатніх навичок ведення зорового способу життя.

Згідно досліджень вчених в області педагогіки та психології (В.А. Сухомлинський, Л.С. Вигодський, С.Т. Шацький та інші), саме в дитинстві закладаються ціннісні орієнтири. [2]

Вищезазначене дозволяє стверджувати, що проблема формування здорового способу життя є найважливішою проблемою сучасності.

Мета дослідження – формування здорового способу життя школярів через педагогічно-психологічний супровід.

Об'єкт дослідження – цілеспрямований процес формування здорового способу життя школярів в загальноосвітніх закладах

Розглянемо спочатку, що включає поняття «здоровий спосіб життя». Для того щоб мати правильне уявлення про це, необхідно розглянути всі складові: раціональне харчування, фізична активність, загальна гігієна організму, загартування, повна відмова від ваших шкідливих звичок.

В цілому ми можемо говорити про три типи здоров'я: фізичне, психічне та моральне. Слідуючи тематиці конференції зупинимось на фізичному здоров'ї.

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, яке базується на нормальному функціонуванні всіх його органів та систем.

Одним із компонентів фізичного здоров'я є раціональне харчування. І тут є 2 закони, які не можна порушувати:

- Баланс між отриманою та використаною енергією. Якщо ми отримуємо більше енергії, ніж використовуємо це може призвести до ожиріння. Майже третина дітей мають надлишкову вагу. І тому важливим є така організація життя дитини та школяра, де фізичним вправам, рухливому способу життя приділятиметься значна увага. В цьому випадку зусилля школи та батьків повинні бути об'єднані. Завдання викладачів фізичної культури в школі донести до дітей важливість занять спортом: ранкова гімнастика, відвідування секцій та гуртків, рухливі ігри на перервах та в позаурочний час, спортивні заходи і т.д.

- Дієта повинна бути збалансованою та задовольняти необхідність і білках, жирах, вуглеводах, вітамінах тощо. [3]

Чотириразове харчування найбільш доцільне для дітей та школярів.

- Сніданок – 25% денного раціону
- Другий сніданок – 15% денного раціону
- Обід – 40% денного раціону
- Вечеря - 20% денного раціону

Але, все ж таки, одним із найважливіших аспектів здорового способу життя, на мою думку, є фізичний розвиток дитини та підлітка.

Оптимальна моторика ґрунтується на фізичній активності та спорті, розвитку фізичних здібностей, здоров'я та рухових навичок. А також фізична культура і спорт є важливим засобом освіти. Наприклад: по слова м американських вчених дуже корисно підніматися сходами без допомоги ліфта: кожен крок подовжує життя на 4 секунди, 70 кроків спалюють 28 калорій.

Крім того експериментально доведено , що регулярні заняття спортом сприяють не тільки зміцненню здоров'я, а й підвищують продуктивність діяльності. Було встановлено, що школярі, які займаються спортом, фізично більш розвинуті, мають більший об'єм легеней та м'язову силу. Фізична культура і спорт тренують серцево-судинну систему, збільшують фізичну активність, сприяють розвитку опорно-рухового апарату.

Спектр занять фізичною культурою дуже різноманітний. Зупинимось га гімнастиці та її різновидах. В наш час гімнастика - це система спеціально підібраних вправ та методів, які використовуються для всебічного фізичного розвитку. Покращення рухових навичок та відновленню сил.

Розглянемо зарядку. «Немає кращих ліків від хвороб – роби вправи до старості»,- говорить старе індійське прислів'я. [1]Ранкова зарядка 10-15 хвилин після сну допомагає організму швидше перейти від пасивного стану до активного, необхідного для роботи та навчання, створює хороший настрій та дає заряд енергії. Тому багато загальноосвітніх закладів ввели ранкову зарядку пере початком уроків. Також для школярів молодших класів проводяться фізкультхвилинки на уроці.

Важливим є творення в школах груп здоров'я. Ці заняття включають спеціально підібрані вправи для кожного окремого випадку.

Хотілося б відзначити ще важливість загартування. Є широкий спектр методів загартування, від повітряних ванн до обливання холодною водою. Також відома ходьба босоніж, яка застосовується ще з давніх часів.

Висновок.

Кожна людина хоче бути фізично здоровою, сильною, рухливою, мати гармонійно розвинене тіло. Хороший фізичний стан є запорукою успішного навчання та праці.

Нажаль, не всі люди від природи наділені цими якостями. Але вони можуть бути придбаними, якщо ви дружите з фізичною культурою з дитинства. Тому важливо дати зрозуміти школярам важливість занять спортом. І у великій мірі це завдання покладено на школи. Тому, що з дитинства закладаються основи фізичного розвитку та здоров'я. необхідно пояснювати школярам необхідність регулярного відвідування занять з фізичної культури. Там вчать гімнастиці, легкій атлетиці, грі в баскетбол та волейбол, катанню на лижах, плаванню і т.д.

Фізична культура і спорт набувають особливої важливості у наш час, так як все більше та більше молоді веде малорухомий спосіб життя, що призводить до різних захворювань.

Фізична культура і спорт також впливає на виховання високих моральних якостей молоді. Вона культивує волю, мужність, наполегливість у досягненні мети, почуття відповідальності та товариства.

Фізичне виховання молоді є питанням держаної важливості.

Список використаних джерел

1. Голіков Н.А. Школа здоров'я. - Т.: Вектор Бук, 2006.
2. Образование и здравоохранение. Сборник научных статей / под ред. В.И. Загвязинского, В.М. Чимарова. - Т.: Вектор Бук, 2004.
3. Столбова В.В. История физической культуры и спорта.- К.: Фізична культура і спорт, 1996.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Людмила ЧЕХЛАТА

*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання
м.Кам'янське,*

На мою думку у сучасному суспільстві не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загально визнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо.

За моїм спостереженням всі останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки, як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Проте, феномен фізичної культури в визначній особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла

ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій. Спробую більш детально розглянути цю тему на своєму прикладі, прикладі моїх учнів з тренерської діяльності та студентів з вчительської діяльності. Вивчаючи це питання, розумієш, що фізична культура як феномен загальної культури унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура з властивим, їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини та формування її особистості.[1]

Історично фізична культура складалася, перш за все, під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Разом з тим у міру становлення систем освіти і виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок. У сьогоденні школярів і студентів фізична культура і спорт не тільки є засобом зміцнення здоров'я, його фізичного вдосконалення, однією з форм проведення дозвілля, засобом підвищення соціальної активності, але і істотно впливають на інші сторони людського життя: на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості; на процес самопізнання і самовдосконалення, на формування волі. Сам процес регулярних цілеспрямованих занять фізичною культурою або спортивним тренуванням передбачає виховання не тільки певних умінь і навичок, фізичних якостей, але і психічних якостей, рис і властивостей особистості студента. У процесі фізичного виховання формування психічних властивостей студента відбувається шляхом моделювання життєвих ситуацій, «програти» які можна за допомогою фізичних вправ, спортивних і особливо ігрових моментів. Цілком очевидно, що, займаючись спортом, людина в першу чергу вдосконалює і зміцнює свій організм, своє тіло, свою здатність керувати рухами і руховими діями. На мою думку це дуже важливо. Ще в 1927 році, в першій вітчизняній монографії, присвяченій психології фізичної культури, професор О.П. Нечаєв писав: «Пора, нарешті, визнати, що не можна говорити про повну вихованні там, де відсутня виховання рухів. Спритність, витривалість і наполегливість, в даному разі, можуть бути названі м'язовими чеснотами, а стомлюваність, апатія, примхливе настрій, нудьга, занепокоєння, неуважність і неврівноваженість - м'язовими пороками » [2]

Враховуючи мій особистий досвід у сфері фізичної культури і спорту, стає зрозуміло, що якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання. І якщо немає особливої потреби доводити величезний вплив занять фізичними вправами на біологічну сутність людини: на його здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, то її вплив на розвиток духовності вимагає особливих пояснень і доказів.

Якщо розглянути завдання педагогічних працівників, зокрема Кам'янського коледжу фізичного виховання, то в цілому навчання студентів

розглядається як педагогічна система, завдання якої є цілеспрямований, різнобічний розвиток особистості. У ряді концепцій розвитку фізичної культури особлива увага приділяється питанням освіти, але в більшій мірі стверджується необхідність докорінної зміни ставлення людей до фізичної культури, загальне розуміння її величезною загальнонародної і особистої людської цінності. [1]

Пропоную звернутись до самого поняття «Культура». Культура - це творча діяльність людини. Основу і зміст культурно-психологічного процесу розвитку «культури» становить, насамперед, розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей людини, його моральних і естетичних якостей. Виходячи з цього, фізична культура - частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини і використання їх відповідно до потреб суспільної практики. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві: рівень здоров'я і фізичного розвитку людей; ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, структурі вільного часу; характер системи фізичного виховання, розвиток масового спорту, спортивні вищі досягнення. [3]

У суспільстві фізична культура, будучи надбанням народу, є важливим засобом «виховання нової людини, яка гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість». Вона сприяє підвищенню соціальної та трудової активності людей, економічній ефективності виробництва, фізкультурний рух спирається на багатосторонню діяльність державних і громадських організацій у сфері фізичної культури і спорту.

Фізична культура народу є частиною його історії. Її становлення, подальший розвиток тісно пов'язане з тими ж історичними факторами, які впливають на становлення та розвиток господарства країни, її державності, політичного і духовного життя суспільства. У поняття фізичної культури входить, природно, все, що створено розумом, талантом, рукоділлям народу, все, що виражає його духовну сутність, погляд на світ, природу, людське буття, на людські відносини.

Передісторія фізичної культури сягає корінням в той період, коли вся фізична і розумова діяльність людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов існування. Я у своєму аналізі цієї теми задалась питанням, які фактори в цих умовах, в безперервній боротьбі з природою, спонукали наших предків розробити комплекс фізичних вправ, які формують людину? На сучасному етапі розвитку в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають і вимоги до фізичної підготовленості громадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності. Із сукупності поняття «здоровий спосіб життя», що об'єднує всі сфери життєдіяльності особистості, колективу, соціальної групи, нації, найбільш актуальною складовою є фізична культура і спорт. [4]

За моїми спостереженнями сфера фізичної культури виконує в суспільстві безліч функцій і охоплює всі вікові групи населення. Поліфункціональний характер сфери проявляється в тому, що фізична культура - це розвиток фізичних, естетичних і моральних якостей людської особистості, організація суспільно-корисної діяльності, дозвілля населення, профілактика захворювань, виховання підростаючого покоління, фізична і психоемоційна рекреація і реабілітація, видовище, комунікація. Фізична культура виникла і розвивалася одночасно з загальнолюдською культурою і є її органічною частиною. Вона задовольняє соціальні потреби в спілкуванні, грі і розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально-активну корисну діяльність. [5]

Гармонійність розвитку особистості цінувалася всіма народами і в усі часи. Спочатку слово «культура» в перекладі з латинської означає «обробіток», «обробка». У міру розвитку суспільства поняття «культура» наповнювалося новим змістом. Таким чином приходжу до висновка «культура» - це творча діяльність людини. Основу і зміст культурно-психологічного процесу розвитку «культури» становить, насамперед, розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей людини, його моральних і естетичних якостей. Виходячи з цього, фізична культура, є однією із складових частин загальної культури, вона виникає й розвивається одночасно і поряд з матеріальною та духовною культурою суспільства. На мою думку нашої країні та нашої молоді, буде корисно звернути увагу на більшість найрозвиненіших країн у світі. За кордоном фізкультура і спорт на всіх своїх рівнях є універсальним механізмом оздоровлення людей, способом самореалізації людини, його самовираження і розвитку, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ. Саме тому за останні роки місце фізкультури і спорту в системі цінностей сучасної культури різко зросла. [6]

Список використаних джерел

1. Давиденко Д.Н. Соціальні та біологічні основи фізичної культури: Навчальний посібник. 2001. - с.208.
2. Миколаїв Ю.М. Теорія фізичної культури: функціональний, ціннісний, діяльнісний, результативний аспекти / Ю.М. Миколаїв. 2000. - с.456.
3. Нечаєв О.П. «Монографія», -К 1927.
4. Столбов В.В. Історія фізичної культури і спорту / В.В. Столбов // Москва, Фізкультура і спорт.- 1984. -с.179
5. Паначев В.Д. Спорт і особистість: досвід соціологічного аналізу. СОЦІС. - 2007. - №11. - с.125-128.

