

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ
СПРАВ
ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ



**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ:
ПРОБЛЕМИ, ІННОВАЦІЇ, РЕКОМЕНДАЦІЇ**

*Матеріали
регіонального круглого столу
(м. Дніпро, 22 квітня 2021 року)*



м. Дніпро
22 квітня 2021 р.

*Схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання
юридичного факультету Дніпропетровського
державного університету внутрішніх справ
(протокол № 17 від 28 квітня 2021 р.)*

Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації, рекомендації: матеріали Регіонального круглого столу (Дніпро, 22 квітня 2021р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 219 с.

Збірник містить матеріали Регіонального круглого столу, в якому взяли участь науковці, викладачі та здобувачі вищих навчальних закладів та наукових установ Дніпропетровського регіону та України, а також фахівці-практики з фізичного виховання та спорту. Тематика публікацій охоплює актуальні проблеми та розвиток фізичного виховання молоді в умовах карантинних заходів, актуальні питання фізичного виховання у закладах вищої освіти, інновації при організації занять спортом та фізичною культурою в сучасних умовах, здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні актуальні питання розвитку фізичних та спеціальних фізичних якостей, професійно-прикладна фізична підготовка, санітарно-гігієнічні вимоги та організація безпеки при заняттях спортом та фізичною культурою для різних груп населення, проблеми організації фізичного виховання при дистанційній формі навчання, актуальні питання оцінки здоров'я та функціонального стану молоді, яка займається спортом.

Матеріали круглого столу можуть бути використані в науково-дослідній роботі та навчальному процесі ЗВО.

**Матеріали подано в редакції авторів тез.
Оргкомітет не несе відповідальності
за їх зміст та автентичність**

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

д-р юрид. наук, канд.пед.наук, доцент **В.М. САВІЩЕНКО** (*голова*); канд.фіз.вих., доцент **І.Т. СКРИПЧЕНКО** (*заст. голови*); д-р біол. наук, професор **В.Г. ГРИБАН**, канд.фіз.вих., доцент **Н.А. НЕСТЕРЕНКО**.

© ДДУВС, 2021
© Автори, 2021

ЗМІСТ	
ГРИБАН В.Г., ФОМЕНКО А.Є. Координаційне тренування в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів до правоохоронної діяльності	5
ГРИБАН В.Г., БОНДАРЕНКО А.І., ОБОРНЕВ Д.В. Блискавка як природня небезпека та захист від неї	10
ГРИБАН В.Г., МЕЛЬНИКОВ В.Л., КОВІНЕНКО О.О., Механізм формування рухових навичок	14
ГРИБАН В.Г., СКРИПЧЕНКО І.Т., КОВІНЕНКО О.О. Етапи становлення цивільного захисту в Україні	18
ГРИБАН В.Г., ФЕДОНЕНКО О.В., НОСАЧ А.М. Роль фізичної культури для всебічного розвитку молодого людини	23
ВІЛЯНСЬКИЙ В.М., КРАВЧЕНКО К.Г. Популяризація кіберспорту серед студентської молоді	27
ГОЛУБЄВА В. А., СОЛОГУБОВА С. В., ЄМЕЦЬ А. С. Використання спортивного туризму в якості засобу фізичної підготовки в освітніх закладах під час пандемії	31
БУРЛАЄВ С. Ф., СОЛОГУБОВА С. В. Шляхи покращення працездатності під час пандемії	36
БОРИСОВ Є. В., імунна реактивність веслярів 11-14 років на етапі попередньої базової підготовки в умовах карантину	42
СОЛОГУБОВА С.В., ШИЯН В.М., ГІРКІНА Д.Д. Організація дистанційного навчання з дисципліни «фізичне виховання» у зво технічного профілю в умовах карантину під час пандемії	48
РИЖКО Ю.В., МАРКЕЧКО К.А. Зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу	54
КРЮКОВСЬКА О. С., БУБЛІК С.П. проблеми фізичного виховання здобувачів освіти в умовах карантину	58
КРЮКОВСЬКА О. С., ХМЕЛЕНКО К. М. Розвиток військово-прикладних видів спорту на території України	62
САМЕДОВ С. Е., ГОНЧАРЕНКО Г. П. Аналіз практики застосування фахівцями правоохоронної діяльності фізичної сили, бойових прийомів боротьби, спеціальних засобів	67
КАПЕЛЮШНИЙ О. Є., ЧОБОТЬКО М. А. Фізична культура як засіб боротьби від перевтоми	70
РОЖЕЧЕНКО В. М., МАРКЕЧКО К. А. Основні аспекти історії виникнення поліцейського кийка	72
СТРАШКО Д. О., ЧОБОТЬКО І. І. Авторська методика проведення занять з фізичної підготовки фахівців правоохоронної діяльності	78
СЕМКАНОВА С. О., СЧАСТЛИВЕЦЬ В. Методика організації та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки	82
АБДУЛЛАЄВ А. К., РЕБАР І. В. Правильний режим дня студентів-спортсменів закладів вищої освіти	85
БЛИЩИК К. В. Фізична і технічна підготовка юних футболістів	90
КОТОВА О. В., ПРОЦЕНКО А. А., УШАКОВ В. С. Ефективність використання ІКТ в професійній підготовці бакалаврів з фізичної культури	95
СУХАНОВА Г. П., НЕПША О. В., КУПРЄНКО М. В. Основні причини травматизму при проведенні занять з фізичного виховання та спортивно-масових заходів зі студентами ЗВО	100

КІДАЛОВ І.С. Засоби розвитку силових здібностей юнаків в умовах спортивно-оздоровчого клубу	105
ПРОДАЙВОДА О.О. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів	108
ТЕРЕХОВ С.О. Теоретична підготовка учнів середніх класів на секційних заняттях з футболу	113
ЧЕКМАРЬОВА Н.Г., ХАДЖИНОВ В.А. Інноваційні технології і їх застосування у фізичному вихованні студентської молоді	116
КРАВЧЕНКО А.В., ЛИТВАК В.К. Питання дистанційного навчання у закладах вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю в умовах пандемії коронавірусу	122
КРЮКОВСЬКА О.С., БІДНЯК С.С. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту: Сучасність та перспективи вирішення	127
ПОРОХНЯВИЙ А.В., КРЮКОВСЬКА О.С. Переваги та недоліки при дистанційній формі навчання з фізичного виховання у зво	130
ГОНЧАРЕНКО Г.П., СОТНИК Б. В. Проблеми та розвиток фізичної культури молоді в умовах карантинних заходів. Особливості змагальної діяльності	134
ГОНЧАРЕНКО Г.П., ТАРАНИНА М.В. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні	137
ПОРОХНЯВИЙ А.В., БРАТІШКО Н.А. Актуальні питання фізичного виховання здобувачів	143
ПОРОХНЯВИЙ А.В., ВЕРБИЦЬКА К.В. Особливості організації дистанційного фізичного виховання в умовах карантину для здобувачів вищих закладів освіти	148
ПОРОХНЯВИЙ А.В., НОСАЧ А.М. Актуальні питання оцінки здоров'я і функціонального стану молоді яка займається спортом	151
ПОРОХНЯВИЙ А.В., ШТУНДЕР В.Є. Проблеми організації фізичного виховання при дистанційній формі навчання	155
КАРАБАНОВ Є.О. Фактори реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах вищої освіти	158
ОХРОМІЙ Г.В., ІВЧЕНКО О.М. Інноваційні методи визначення фізичної витривалості студентської молоді до фізичних навантажень під час дистанційної форми навчання	163
КОТОВА О.В., КОВАЛШИНА А.С. Аналіз загальних тенденцій процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання	167
МЕЛЕШКО В.І., САМОШКІН В.В., КОЗЛОВСЬКА О.Г., МАЛЮТОВА О.М. Ергогенні засоби захисту імунітету молоді, яка займається спортом	172
КОШЕЛЕВА О.О. Особливості використання інноваційних технологій в системі позанавчальних занять з фізичного виховання студентів ЗВО	177
КОТОВА О.В., МУРІЧ О.С. Сучасні фітнес технології оздоровчого напрямку у фізичному вихованні студентської молоді	182
ПОЖИДАЄВ М.Ю. Концептуальні основи формування готовності курсантів до самостійних занять фізичними вправами	187
ХМЕЛЬ-ДУНАЙ Г.М., ХМЕЛЬ О.С. Фізична активність – запорука здоров'я населення Литви	190
СКРИПЧЕНКО О.Т. Фізичне навантаження, як боротьба з гіподинамією в умовах самоізоляції	194
ВАРАВА Л.В., Інклюзивна освіта та перспективні напрямки її реформування	199
ЛАЗАРЄВА Я.А., БЛАН Д.А. Закордонний досвід у запобіганні та протидії «булінгу»	204
ШАЙТАНОВА А.О., ЛАСТОВКІН В.А. Тактика затримання осіб, які чинять збройний опір. Заходи особистої безпеки при затриманні	207
ДАНИЛЮК Х. С. Проведення спортивних занять в умовах пандемії covid-19	212

ГРИБАН Віталій Григорович, професор
кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ, доктор
біологічних наук, заслужений працівник
народної освіти України
ФОМЕНКО Андрій Євгенович,
кандидат юридичних наук, ректор
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

КООРДИНАЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ ДО ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вдосконалення фізичних якостей та рухових навичок - серцевина фізичного тренування. Вирішальне значення для досягнення поставлених задач надається розробці та вдосконаленню методів спортивного тренування [1]. Спортивне тренування – це спеціалізований педагогічний процес, направлений на підвищення як загальної фізичної працездатності людини, так і спеціальної, забезпечуючи високі досягнення у вибраному виді спорту [2]. Велике інтерес в цьому аспекті викликає координаційне тренування.

У теорії і методикі спортивного тренування основна складовою координаційного тренування (КТ) розглядається перш за все ефективне формування та вдосконалення координаційних здібностей (КЗ)». Серед авторів [3,4,5,6] переважає стійка думка про те, що КТ є однією з найважливіших і невід'ємних частин комплексного навчально-тренувального процесу, але поряд з цим - найменш вивчене. У спортивній діяльності під КТ розуміють педагогічний процес, спрямований на формування КЗ як найважливіша передумова досягнення спортсменів у різних видах спорту. В системі ППФП студентів та курсантів до правоохоронної діяльності під координаційним тренуванням слід розуміти педагогічний процес, спрямованої на розвиток загальних, спеціальних і специфічних КЗ з метою розширення фонду рухових умінь і навичок.

В якості основних засобів (координаційних вправ) для розвитку КЗ застосовують різноманітні рухові дії:

- пов'язані з подоланням координаційних труднощів (вимагаючих прояви точності, швидкості, раціональності виконання складних рухових дій, а також винахідливості при виконанні цих дій в умовах, що змінюються);

- нові (незнайомі) для виконавця (навчання) технічні елементи);

- добре освоєні рухи, що потрібно виконувати в нових умовах або при зміні способу дії.

У координаційному тренуванні всі вправи діляться на загальні і спеціальні.

Загальні координаційні вправи:

- збагачують фонд життєво важливих навичок і умінь (нові вправи або варіанти вправ, рекомендовані в програмах для студентів і курсантів силових відомств);

- збільшують руховий досвід (одиначні та парні загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами (м'ячами, палицями, скакалками, обручами і ін.));

- загальні елементи гімнастики та акробатики, вправи під час бігу, стрибків і метання, рухливих і спортивних ігор з високими вимогами до координації рухів;

- з переважною спрямованістю на окремі компоненти КЗ, що забезпечують оптимальне управління та регулювання рухових дій.

Спеціальні координаційні вправи обумовлені специфікою обраного виду діяльності:

- сприяють освоєнню і закріпленню умінь і навичок, технічних і тактичних дій;

- розвивають специфічні координаційні здібності до орієнтування в просторі, диференціювання параметрів руху, ритму та ін. ;

- формують специфічні сприйняття (почуття часу, простору і ін.).

Загальні і спеціальні координаційні вправи потрібно чередувати і проводити у поєднанні з кондиційними, а також з техніко-тактичними

завданнями. Дані комплекси необхідно проводити в ігровій і змагальній формі, яка є дієвим засобом формування певних координаційних здібностей.

Відповідно до принципу переважного впливу на розвиток КЗ тренувальні засоби поділяються на аналітичні (спрямовані переважно на розвиток окремих КЗ) і синтетичні (спрямовані на виховання двох і більше КЗ). Ефективність застосування різних засобів на формування координаційних здібностей залежить від застосування відповідних методів, які поділяються на:

- *методи стандартно-повторних строго регламентованих вправ* для розучування нових, досить складних координаційних рухових дій, оволодіти якими можна лише після ряду повторень у відносно стандартних умовах;

- *методи варіативних вправ* - основні методи розвитку КЗ. Виділяють методи строго регламентованого і не строго регламентованого варіювання. Зокрема, за ступенем вибіркової впливу на КЗ можна говорити про методи вибірково спрямованих вправ з впливом переважно на окремі КЗ і методи генералізованих вправ (з загальним впливом на дві і більше КЗ).

Перспективним методом, що робить істотний вплив на прояв КЗ, називають метод спрямованого сполучення, який направлений на поєднання координаційних і кондиційних здібностей, координаційних здібностей і техніки рухів, технічної та фізичної підготовки. З цією метою використовують метод ідеомоторного тренування, ігровий і змагальний методи.

Для розвитку спеціальних КЗ в сучасній практиці все ширше використовують спеціалізовані засоби, методи і методичні прийоми. Основне їх призначення полягає в тому, щоб забезпечити відповідні зорові сприйняття і уявлення, дати об'єктивну інформацію про параметри виконуваних рухових дій, сприяти вдосконаленню окремих параметрів рухів у процесі їх виконан та впливати на ті органи чуття, які приймають участь в управлінні і регулюванні рухів. До названих вище спеціалізованих засобів і методів відносяться:

- кіноциклографічні і відеомагнітофонні демонстрації, що дозволяють аналізувати техніку рухових дій;

- метод ідеомоторної вправи, що полягає в спробі уявного відтворення окремого руху або відтворення чітких рухових дій в цілому, або окремих характеристик вправи перед виконанням руху;

- засоби і методичні прийоми, що дозволяють виконувати вправи під звукове або світлове супроводження, відтворювати просторові, тимчасові і ритмічні характеристики рухів і сприймати їх візуально, на слух або тактильно і т. д. ;

- прийоми і умови спрямованого відчуття руху, засновані на застосуванні спеціальних тренажерних пристроїв, які дозволяють відчувати окремі елементи руху (просторові, динамічні, тимчасові або їх сукупність);

- деякі методи термінової інформації, засновані на використанні технічних пристроїв, засобів автоматично реєструючих параметри рухів і завчасно сигналізувати про порушення окремих з них.

Таким чином, основними засобами і методами координаційного тренування в процесі ППФП студентів, курсантів є загальні і спеціальні координаційні вправи, виконувані в стандартних і варіативних умовах з вибірково спрямованим впливом як на окремі, так і загальні координаційні здібності. При цьому більш перспективним є метод спрямованого поєднаного впливу основних компонентів ППФП: кондиційних і координаційних; координаційних і техніко-тактичних; техніко-тактичних і кондиційних.

Також слід зазначити, що оптимальний тренувальний ефект в розвитку тренуваності буде досягатися тоді, коли змінюється черговість вправ від заняття до заняття і підвищується їх складність [7] .

Посилання на літературу:

1. Мельников В.Л. Профессиональный спорт: Учебное пособие. – Уральск. 2016. 216 с.

2. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии спортивной тренировки. Издательство «физкультура и спорт».-М., 1971.- 233 с.

3. Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физ. культуры. -1995, № 11. - С. 1624.

4. Координационная тренировка в системе профессионально-прикладной физической подготовки к военно-профессиональной деятельности : учеб. пособие [М. В. Пузиков и др.] . - Минск: ВА РБ, 2012. - 203 с.

5. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеистов. Теория и практика профессионального спорта. Учебное пособие. – М., Академический проект, 2006

6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие. – М., [Советский спорт](#), 2011

7. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

ГРИБАН Віталій Григорович,
професор кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ, доктор
біологічних наук, заслужений працівник
народної освіти України

БОНДАРЕНКО Анастасія Ігорівна,
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ОБОРНЕВ Денис Володимирович,
студент юридичного факультету
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

БЛИСКАВКА ЯК ПРИРОДНЯ НЕБЕЗПЕКА ТА ЗАХИСТ ВІД НЕЇ

Джерела природніх небезпек – це природні об’єкти, явища природи та стихійні лиха, які можуть спричинити шкоду людині або ж становлять загрозу для життя чи здоров’я людини (землетруси, зсуви, селі, вулкани, повені, снігові лавини, шторми, урагани, зливи, град, тумани, ожеледі, астероїди, сонячне та космічне випромінювання, небезпечні тварини, рослини, риби, комахи, гриби, бактерії, віруси, заразні хвороби) [1]. До них відноситься і блискавка.

Блискавка – електричний розряд в атмосфері між зарядженими хмарою і землею, між хмарами, що мають різнойменний заряд. Довжина каналу блискавки може досягти кількох кілометрів з потенціалом від 10^6 до 10^9 В. Внаслідок розряду на землю по каналу блискавки протікає струм силою до 230-250 кА, створюючи температуру більш як $30\ 000^\circ\text{C}$. Такі розряди мають високу пожежну небезпеку. Щосекунди земну кулю уражують в середньому більше 100 блискавок. Питома вага пожеж, що виникають від ураження блискавками, складає біля 1%. Розрізняють первинні (прямий удар) і вторинні прояви блискавки [2,3].

Прямий удар блискавки – це безпосередня дія блискавки на будівлю, споруду, тварину, людину, дерево, що супроводжується електричним, тепловим та механічним ефектами.

Вторинний прояв характеризується появою наведених потенціалів під час близьких розрядів блискавки на металевих елементах конструкцій, в незамкнених металевих контурах, які можуть викликати іскріння всередині будівель, споруд і тим самим ініціювати пожежу чи вибух.

Блискавкозахист – це система захисних заходів від блискавок, які гарантують безпеку людей, збереження будівель і споруд, обладнання та матеріалів від вибухів, загорання й руйнування. Найпростішими і надійними способами захисту від блискавки є створення блискавковідводів (громовідводів). Вони бувають стержневі, тросові (антени), сітчасті і комбіновані .

За рівнем блискавкозахисту будівлі і споруди поділяються на три категорії, що визначається, головним чином, класом вибухонебезпечності згідно з ПУЕ.

До першої категорії належать будівлі та споруди з вибухонебезпечними зонами класів В-1 та В-2. В них зберігаються чи знаходяться легкозаймисті та горючі речовини, здатні утворювати газо-, пило-, пароподібні суміші, які можуть вибухнути за наявності іскри.

Друга категорія включає будівлі та споруди з вибухонебезпечними зонами. Газо-, пило-, пароподібні суміші в них можуть з'явитися лише у разі аварії чи порушення технологічного процесу. Сюди ж належать склади з вибухонебезпечними матеріалами, горючими та легкозаймистими рідинами.

До третьої категорії належать будівлі та споруди з пожежонебезпечними зонами класів П-1, П-2 та П-2а, зовнішні технологічні установки, відкриті склади горючих речовин, димові труби підприємств і котельних, башти та вишки різного призначення висотою 15 м і більше.

Будівлі та споруди першої і другої категорій необхідно захищати як від прямих ударів блискавки, так і від вторинних її проявів; третьої – як правило, лише від прямих ударів блискавки.

Будь-який блискавковідвід складається з блискавкоприймача, який безпосередньо сприймає удар блискавки; несучої опори, на якій розташовують блискавкоприймач; струмопроводу, яким струм блискавки стікає на землю; заземлювача, який забезпечує розтікання струму блискавки в землі.

Блискавкоприймачі виготовляють зі сталі довжиною 1-1,5 м і площею поперечного розрізу не менше 100 мм².

Струмопроводи виготовляють зі сталюого дроту діаметром не менше 6 мм.

Заземлювачі роблять з металевих труб, кутників або стержнів аналогічно до заземлювачів електроустановок.

Зона захисту громовідводу – це частина простору, всередині якого будівлі, споруди та інші об'єкти захищені від ударів блискавки з певним рівнем надійності 95% (тип Б) і понад 99% (тип А). Розкид зони захисту блискавковідводу визначають за спеціальними формулами.

Захист від електростатичної індукції (вторинний прояв блискавки) здійснюється приєднанням устаткування до заземлювача для відведення електростатичних зарядів в землю. Захист від занесення високих потенціалів у будівлю здійснюється приєднанням до заземлювача металокопструкцій. Перемички між металокопструкціями в місцях їхнього зближення менше ніж на 10 см зварюють, щоб уникнути проявів електромагнітної індукції та іскри.

Заходи безпеки при проявах атмосферної електрики здійснюються таким чином [4]:

- у приміщенні: зачинити кватирки і вікна; відімкнути непотрібне освітлення і радіотрансляційну мережу; не перебувати поруч із трубами центрального опалення, заземлення, телефоном (ближче 1 м);

- поза приміщенням: не шукати укриття поруч з лінією електропередач, місцями розміщення блискавковідводів і високих поодиноких дерев, спорудами, щитовими і трансформаторними підстанціями;

- не перебувати у водоймах під час грози;

- не їздити верхи на конях і т. п.

На основі вище зазначеного можна прийти до висновку, що чіткі знання про блискавку та дотримання відповідних правил поведінки в період її прояву - гарантія збереження життя, здоров'я та матеріальних цінностей (домівки, дачи і т.п.).

Використана література:

1. Охорона праці та цивільний захист: Підручник для студентів, які навчаються за спеціальностями галузей знань «Автоматизація та приладобудування» / О. Г. Левченко, О. І. Полукаров, В. В. Зацарний, Ю. О. Полукаров, О. В. Землянська. За ред. О. Г. Левченка. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 420 с.
2. *Стекольников И. С.* Физика молнии и грозозащиты. М.—Л., 1943.
3. . Хіміч О. С., Тертус Л. С. Лінійна блискавка, природа явища та захист. 2005.
4. Грибан В.Г. Охорона праці в органах внутрішніх справ: Підручник /В.Г.Грибан, О.В.Негодченко, -Дніпро: ДДУВС, 2щ16.-248 с.

ГРИБАН Віталій Григорович,
професор кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ, доктор
біологічних наук, заслужений працівник
народної освіти України
МЕЛЬНИКОВ Володимир Леонідович,
кандидат біологічних наук, доцент
Казахського державного університету
КОВІНЕНКО Орина Олександрівна,
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК

Спортивна діяльність виступає перед спортсменом у формі нормативно закріпленого способу діяльності, в якому узагальнені досвід та здібності попередників. У процесі спортивної підготовки нормативно закріплений спосіб діяльності перетворюється на індивідуальний спосіб діяльності. Засвоєння нормативно закріпленого способу діяльності відбувається на основі формування інтегрального образу дій, спрямованих на досягнення результату цих дій відповідно до образу-мети. Образ-мета як ідеальне уявлення про результат досягається завдяки програмі дій над реальним предметом, що динамічно змінюється в процесі діяльності. Оскільки формування навички має предметно-дійову та психологічну основу, то в процесі навчання формуються і засвоюються інтегральний образ дій та інформаційна основа діяльності (1).

В результаті навчання засвоюються певні поєднання різних рухових та розумових дій, які вирішують конкретне тренувальне завдання і знаходять підкріплення у вигляді корисного результату. Результатом навчання з фізіології фізичних вправ є формування системи таких фізичних навичок, як:

- сенсорно-перцептивні (сприймання-розпізнавання способів руху, форм, віддалі, швидкості руху);
- моторні (потужності виконання спортивних рухів, дій, операцій);
- інтелектуальні (прийоми, розв'язання задач).

Спортивні навички являють собою складні системи умовних рефлексів, об'єднаних окремим завданням. Формування їх пов'язане з формуванням і закріпленням динамічних стереотипів, тобто утворенням і функціонуванням в корі головного мозку стійких систем тимчасових нервових зв'язків між окремими елементарними рухами або розумовими актами.

В процесі формування трудових навичок у тренуваного поступово зникають зайві рухи, зменшується напруження, увага переноситься з процесу на результат, виробляється ритм дій і можливість довільно змінювати темп вправ. Таким чином, формується автоматизм рухів і дій та створюються умови для одночасного виконання більш складної аналітико-синтетичної діяльності.

Процес формування спортивних навичок включає декілька етапів, які різняться особливостями виконання дій і механізмами нейродинаміки (2).

Попередній етап — початок усвідомлення навичок, чітке розуміння мети, але недостатнє уявлення про способи її досягнення; при виконанні дій мають місце значні помилки.

Аналітичний етап — оволодіння окремими елементами дій, чітке розуміння того, як потрібно виконувати дії, поєднується з неточним, нестабільним їх виконанням, зайвими рухами при інтенсивній концентрації довільної уваги.

Синтетичний етап — формування цілісної системи рухів, дій, автоматизація навичок, коли виконання вправи стає все більш якісним, зникають зайві рухи, послаблюється довільна увага.

Етап закріплення і високої автоматизації дій. Точне, економне, стабільне виконання дій поєднується з виконанням інших більш складних дій під контролем свідомості.

Спортивні навички формуються в процесі фізичного тренування — цілеспрямованого систематичного повторення діяльності з метою підвищення її якості.

З фізіологічної сторони фізична вправа являє собою процес пристосування і відповідної зміни фізіологічних функцій організму людини для найбільш

ефективного виконання конкретної роботи. В процесі вправ по мірі формування фізичних навичок відбувається нарощування сили і визначаються способи її найбільш раціонального використання, досягається зменшення енергетичних затрат на виконання операції. Вправи є дієвим засобом розвитку резервів організму, методом удосконалення діяльності.

В процесі вправ встановлюється злагоджена взаємодія між центральною нервовою системою, рецепторами, серцево-судинною та іншими системами організму, оскільки на початкових етапах має місце неузгодженість в їх роботі, різна лабільність окремих ланок функціональної системи.

Узгодження ритмів забезпечується за рахунок адаптації фізіологічних систем, їх здатності змінювати свої характеристики в процесі роботи. Завдяки погодженню лабільності компонентів функціональної системи засвоюється ритм.

Досконалість спортивних навичок оцінюється кількісними і якісними показниками тренованої особи, а також такими фізіологічними показниками:

- стійкість навичок, яка характеризується варіабельністю часу виконання вправ, амплітудою і протяжністю траєкторії рухів;
- концентрація нервових процесів, коли сформовані умовні рефлекси виникають лише у відповідь на подразники певної якості і сили і не виникають на подібні подразники, які мають інше сигнальне значення.

Ефективне спортивного тренування досягається при забезпеченні таких умов:

- наявність в тренуванню установки на підвищення спортивної майстерності, досягненні поставленої мети, для чого обліковуються результати виконання вправ, проводиться аналіз допущених помилок на основі контролю і самоконтролю;
- постійний і поступовий перехід в процесі навчання від менш складного до більш складного, але посильного матеріалу;
- правильний розподіл повторень у часі. Повторення не повинні бути надто частими, щоб не порушувати сформовані умовнорефлекторні зв'язки.

Швидкість формування рухових навичок у різних людей і на різних етапах навчання неоднакова. В деяких вона на перших етапах висока, а потім зменшується, в інших — зберігається на одному рівні або зростає, що зумовлюється як типологічними властивостями, так і здібностями, минулим досвідом, мотивацією.

Використана література:

1. Мельников В.Л. Физическая подготовленность как важнейший фактор увеличения продолжительности жизни / В.Л.Мельников, В.Г.Грибан // Физиология. 2018. № 2. С. 49-52.

2. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

ГРИБАН Віталій Григорович,
професор кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ, доктор
біологічних наук, заслужений працівник
народної освіти України
СКРИПЧЕНКО Ірина Тарасівна,
кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ, кандидат
фізичного виховання і спорту, доцент
КОВІНЕНКО Орина Олександрівна,
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ В УКРАЇНІ

Нині сучасний світ досі залишається уразливим до надзвичайних ситуацій, що виникають або природним шляхом, або створюються штучно. Проводиться багато досліджень у сфері цивільного захисту заради забезпечення безпеки нації. Малоімовірно, що ці дослідження втратять свою актуальність.

Розберемо окремо поняття «цивільний захист». Згідно з Кодексом цивільного захисту України, який регулює відносини, пов'язані із захистом населення, територій, навколишнього природного середовища, а також майна від надзвичайних ситуацій, реагуванням на такі ситуації, функціонуванням єдиної державної системи цивільного захисту, і визначає повноваження органів державної влади, органів місцевого самоврядування, права та обов'язки громадян України, іноземців та осіб без громадянства, підприємств, установ та організацій незалежно від форми власності, цивільний захист — це функція держави, спрямована на захист населення, територій, навколишнього природного середовища та майна від надзвичайних ситуацій шляхом запобігання таким ситуаціям, ліквідації їх наслідків і надання допомоги постраждалим у мирний час та в особливий період [1].

Головна мета цивільного захисту — реалізація державної політики для забезпечення безпеки населення і територій, матеріальних і культурних

цінностей від негативних наслідків надзвичайних ситуацій, а також метою цивільного захисту є подолання наслідків надзвичайних ситуацій, у тому числі територіях іноземних держав відповідно до міжнародних договорів України.

На території України розміщена велика кількість потенційно-небезпечних об'єктів. До них відносяться підприємства нафтової, газової та хімічної промисловостей, підприємства, які застосовують і виготовляють радіоактивні, сильнодіючі, пожежо- і вибухонебезпечні речовини.

Техногенна небезпека є найбільш характерною і значною за питомою вагою серед загального кола небезпек. Надзвичайні ситуації техногенного характеру: транспортні аварії (катастрофи), пожежі, неспровоковані вибухи чи їх загроза, аварії з викидом (загрозою викиду) небезпечних хімічних, радіоактивних, біологічних речовин, раптове руйнування споруд та будівель, аварії на інженерних мережах і спорудах життєзабезпечення, гідродинамічні аварії на греблях, дамбах.

Україні властиві і техногенні, і природні ризики (зливи, град, сильна спека, сильні снігопади і заметілі, сильні морози, ожеледь, тумани) провалювання земної поверхні, зсуви, обвали)

Заради усунення проблем запобігання надзвичайних ситуацій в Україні була створена потужна система Цивільної оборони. Науково-технічний прогрес, з одного боку, покращує життя людей, з іншого — підвищує ризик виникнення аварій і катастроф, і Цивільній обороні все частіше доводилося ліквідувати їх наслідки.

Можна виділити певні кроки становлення цивільного захисту в Україні та в світі. Почнемо з того, що завжди існувала та продовжує існувати проблема захисту населення конкретно в місцях ведення бойових дій.

На початку 20-го століття, з появи значної кількості видів зброї великої потужності (ядерної, хімічної, біологічної), військових літаків, з поширенням навмисного нанесення повітряних ударів по об'єктах економіки, чи інших стратегічних об'єктах, виникла необхідність створення спеціальних сил для фізичного захисту людей, здійснення підготовки об'єктів господарювання до

стійкого сталого функціонування під час війни. У зв'язку з цим у 1932 році на території України були створені стаціонарні та мобільні системи протиповітряної оборони. На систему сил такого призначення покладались такі завдання, як будівництво і обладнання бомбосховищ, оповіщення населення, підготовка об'єктів господарської діяльності до постійного функціонування під час війни та в надзвичайних ситуаціях мирного часу, боротьби з десантами супротивника, гасіння пожеж, знешкодження вибухонебезпечних предметів, надання допомоги, в тому числі медичної, потерпілим та інші [2].

Друга світова війна втягнула в стан бойових дій 1 млрд. 700 млн. людей, це становило 75% населення Землі на той час. Підсумовуючи результати війни, світове товариство було змушено замислитись над своїм майбутнім. А тому вже у 1945 році була заснована Організація Об'єднаних Націй (ООН). У 1948 році ООН прийняла Загальну Декларацію прав людини (Хартію прав людини), яка зобов'язала держави учасниць, які підписали Декларацію, гарантувати «кожній людині право на життя (ст. 3)», «право на працю, на вільний вибір роботи, на справедливі сприятливі умови праці (ст. 23)» [3].

ООН у Женевських Конвенціях (12 серпня 1949 р.), в яких за основу береться принцип поваги до людської особистості та людської гідності, зобов'язала держави, що ведуть війну, суворо дотримуватись норм гуманізму і порядку реалізації цих норм [4].

За ініціативи Міжнародного Комітету Червоного Хреста 8 червня 1977 року в Женеві на конференції були прийняті два додаткових Протоколи до Женевських Конвенцій 1949 року, що послугувало розширенню діапазону захисту осіб, постраждалих від збройних конфліктів. На дипломатичній були присутні 102 представників від різних країн.

Через Додаткові Протоколи цивільний захист поширюється на кожну особу, якщо особа постраждала через збройних конфлікт. Сторони, які беруть участь у конфлікті, своєю чергою, утримуються від нападу на цивільне населення, на цивільні об'єкти, ведуть воєнні операції відносно до всіх загальноновизнаних правил та законів гуманності.

У 1961 році на території Радянського Союзу збудована система заходів щодо цивільного захисту було реорганізовано в систему цивільної оборони, системи оборонних заходів на загальнодержавному рівні, що здійснюються й у мирний, і у воєнний час для захисту населення і народного господарства від зброї масового ураження та інших засобів нападу супротивника, і для проведення невідкладних рятувальних відновлювальних робіт в осередках аварії або ураження.

Аварія на Чорнобильській АЕС призвела до забруднення більш ніж 145 тисяч кв. км всієї території України, Республіки Білорусь та Російської Федерації, щільність забруднення радіонуклідами якої перевищує 37 кБк/кв.м.

Внаслідок Чорнобильської катастрофи постраждало майже 5 мільйонів людей, забруднено радіоактивними нуклідами приблизно 5 тисяч населених пунктів. Чорнобильська катастрофа та інші тяжкі надзвичайні ситуації достатньо об'єктивно довели необхідність тотальних змін в призначенні цивільної оборони, формах функціонування її, забезпечення, фінансування та ще в багатьох сферах.

З набуттям Україною незалежності було розпочато кардинальну розробку зовсім нової концепції цивільної оборони і її обов'язкове законодавче оформлення як державної системи органів управління та сил для здійснення заходів стосовно надійного захисту населення від впливу надзвичайних ситуацій будь-якого характеру (техногенного, екологічного, природного та воєнного тощо). У 1993 році прийнято закон України «Про цивільну оборону України», згідно з яким цивільна оборона стала державною системою органів управління, сил і засобів, що створюється для організації, забезпечення захисту населення від наслідків надзвичайних ситуацій техногенного, екологічного, природного, воєнного характеру [5].

В структуру цивільної оборони увійшов Центральний орган виконавчої влади з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи, діюче положення, яке затверджено Указом Президента України від 5 березня 2004 року [6].

Подальше реформування цивільної оборони відбулося у 2012 році, коли був прийнятий Закон України «Кодекс цивільного захисту України», згідно з яким втратив свою чинність Закон України «Про цивільну оборону». З 1 липня 2013 року вступив в дію Кодекс цивільного захисту України, а з ним такий вид державної діяльності як Цивільний захист замість Цивільної оборони.

Підсумовуючи, визнаємо державу як гаранта цивільного захисту, який має своєю метою захист населення від небезпечних наслідків надзвичайних ситуацій техногенного, природного, соціального та воєнного характеру. Держава гарантує громадянам конституційне право на захист життя, здоров'я та їх майна, а юридичним особам – право на безпечне функціонування;

Використана література:

1. Кодекс цивільного захисту від 02.10.2012 № 5403-VI, «Цивільний захист»

2. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 червня 2017 р. № 398-р «Про схвалення Основних напрямів розвитку озброєння та військової техніки на довгостроковий період»: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/398-2017-%D1%80>

3. Загальна декларація прав людини:
https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015

4. Женевська конвенція про поводження з військовополоненими
https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_153

5. Закон України про Цивільну оборону в Україні (Відомості Верховної Ради (ВВР), 1993, N 14, ст.124)) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2974-12>

6. Указ Президента України від 5 березня 2004 року «Про внесення змін та визнання такими, що втратили чинність, деяких указів Президента України»: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/280/2004>

ГРИБАН Віталій Григорович,
професор кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ, доктор
біологічних наук, заслужений працівник
народної освіти України
ФЕДОНЕНКО Олена Вікторівна доктор
біологічних наук, професор
Дніпропетровського національного
університету ім.О.Гончара
НОСАЧ Анна Миколаївна, студентка
юридичного факультету
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура - це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (ст. 1) сказано, що «фізична культура - складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Ступінь їх прояву визначається багатьма чинниками, головними з яких є прояв різноманітності змісту, форм, методів і засобів діяльності людини та їх оптимальне поєднання.

У своїй основі фізична культура, як і кожна з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та

спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті.

Матеріальна форма прояву фізичної культури - це розвиток фізичного здоров'я: формування фізичних якостей людини, зміни структурно-функціональних параметрів людського організму в цілому та його окремих систем і органів, а також вираження функціонального взаємозв'язку між ними,

Ступінь вираження як духовної, так і матеріальної форм прояву фізичної культури залежить від рівня розвитку суспільства (соціального, політичного, економічного, наукового, духовного тощо), а також наявності та стану матеріальної бази (стадіонів, басейнів, спортивних кортів і майданчиків, залів, палаців, спортивних приладів та інвентарю, спортивної форми тощо).

Залежно від того, в якій сфері діяльності використовується фізична культура, вона отримує відповідну назву: «дошкільна фізична культура», «шкільна фізична культура», «фізична культура в професійно-технічних училищах та спеціальних середніх навчальних закладах"», «фізична культура у вузах», «лікувальна фізична культура», «виробнича фізична культура», «особиста фізична культура» тощо.

Основними показниками розвитку фізичної культури на даному етапі розвитку нашої держави, як це сказано в главі 2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», є рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами; рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури; матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо.

У практиці фізичне виховання дуже часто носить професійно-прикладний характер, тобто спрямоване на певну трудову діяльність. В таких випадках

користуються терміном «фізична підготовка». Це відноситься, наприклад, до фізичного виховання правоохоронця, пожежника, підводника, космонавта, альпініста тощо.

Для формування фізично здорової та всебічно розвинутої людини виникла система фізичного виховання. Вона включає в себе ідеологічні, наукові, методичні, організаційні, правові, нормативні, контролюючі та інші елементи.

Особливого значення набувають заняття фізичною культурою і спортом на сучасному етапі у зв'язку з обмеженням рухової активності, з витисненням з нашого життя м'язових зусиль, що поруч з нервовим напруженням, стресовими ситуаціями, надлишковою вагою та іншими факторами сприяють розвитку різних захворювань, особливо серцево-судинних і нервових.

Виявлено, що систематичні заняття фізичними вправами запобігають виникненню хвороб, покращують імунну систему, а також прискорюють відновлення функцій всіх систем і органів людського організму. Найбільш позитивний результат дають заняття фізичними вправами на серцево-судинну, дихальну, нервову та інші системи. Однак, слід пам'ятати, що фізичні вправи мають оздоровчий ефект тільки при правильному підборі їх відповідно до захворювання та правильному їх дозуванні. При цьому також потрібно враховувати вік, стать, фізичну підготовленість і працездатність, функціональні можливості організму, тяжкість захворювання тощо.

Фізична культура і спорт – дієві засоби для виховання та всебічно гармонійного розвитку особистості, які поєднують в собі освітню, оздоровчу, виховну та інші ланки.

Одним із основних показників всебічно гармонійного розвитку людини є її здоров'я. Його збереження і зміцнення, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, продовження творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту.

Заняття фізичними вправами покращують процес компенсаторно-приспосувальних реакцій організму під час старіння, є запобіжним засобом його перебігу, сповільнюють інволюції дихальної системи і цим самим продовжують

життя і творчу активність людини.

Виховна сторона всебічно гармонійного розвитку забезпечує соціальне формування особистості відповідно до соціального стану суспільства. Сюди відносяться патріотичне, морально-вольове, естетичне виховання.

Заняття фізичною культурою і спортом, виступи на змаганнях, особливо великого рангу (першості Європи, світу, олімпійські ігри тощо) виховують любов до Батьківщини, за яку виступає колектив, де виховувався спортсмен, повагу до тренера. Особливо ці почуття проявляються під час підняття національного прапора та виконання державного гімну.

Використана література:

1. Амосов М.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. Киев: Здоровье, 1998. 216 с.
2. Грибан В.Г. Фізичне виховання: Підручник / В.Г. Грибан, В.Л.Мельников, Д.Г. Казначеев, Л.В. Хрипко.- Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
3. Мельников В.Л. Физическая подготовленность как важнейший фактор увеличения продолжительности жизни / В.Л. Мельников, В.Г.Грибан // Физиология, Алма-Ата, 2018. № 2. С. 49-52.

**ВІЛЯНСЬКИЙ Володимир
Миколайович**, завідувач кафедри
фізичного виховання та спорту
Національного технічного університету
«Дніпровська політехніка»
КРАВЧЕНКО Катерина Геннадіївна,
старший викладач кафедри фізичного
виховання та спорту Національного
технічного університету «Дніпровська
політехніка»

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ КІБЕРСПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

На сьогоднішній день кіберспорт, який розвиває, перш за все, навички командної роботи, вже отримав і продовжує набирати велику популярність серед молоді, особливо з моменту отримання статусу виду спорту у 2017 році та у 2020 році - статусу Національного виду спорту. Федерація кіберспорту України проводить багато змагань національного рівня, а провідні спортсмени активно приймають участь у міжнародних змаганнях. Провідні ІТ-компанії надають активну допомогу федерації з розвитку цього виду спорту, фінансуючи її заходи. Студентська молодь також не є виключенням і проводить між собою свої невеличкі змагання на своїх рівнях. Слід відзначити, що приймають участь у цих змаганнях студенти самих різних напрямків освіти та спеціальностей, а також аспіранти та викладачі.

В 2019 році, згідно міжнародних досліджень, аудиторія кіберспорту складала 454 млн. чоловік з приростом 22% на рік [1].

Серед світових брендів які підтримують розвиток кіберспорту, є: Intel, AMD, Dell, Asus, HP, Audi, Subaru, Honda, RedBull, Adidas, Nike, Coca-Cola, Comcast Xfinity та інші [1; 3; 4].

У 2019 році Національний університет фізичного виховання і спорту України та Федерація кіберспорту України розпочали спільну підготовку за освітньої програми для першої кіберспортивної магістратури в країні. [2]

За підтримки UESF, партнер Федерації - компанія LG Electronics Ukraine виступила головним спонсором обладнання нового кіберспортивного класу в університеті, надавши ультрасучасні ігрові монітори LG UltraGear™ і професійні 4K дисплеї, відкриття якого відбудеться найближчим часом [2].

23 березня 2020 світом прокотилася новина: вчитель із Сан-Дієго провів урок геометрії у середовищі нової гри Half-Life: Alyx. Він організував стрім та скористався віртуальними предметами: склом, кольоровими маркерами та губкою. Маючи VR-шолом і маніпулятори, він зміг доступно пояснити матеріал [1].

Яскравий приклад – Minecraft Education Edition. Це відкрита освітня платформа, створена спеціально для навчальних закладів. Учитель може залучити до цифрового світу всіх учнів класу та гейміфікувати процес навчання. Завдяки цьому зростає ефективність вивчення нового матеріалу та напрацювання навичок [1].

Федерація кіберспорту України активно організовує і проводить змагання серед людей з порушенням слуху з дисципліни Counter-Strike: Global Offensive. Трансляція цих змагань проводиться з сурдоперекладом [4].

Кафедра фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка» вирішила об'єднати зусилля своїх студентів і допомогти проводити змагання на більш цікавому і якісному рівні. Кафедрою в минулому навчальному році були організовані та проведені кілька змагань університетського рівня, включаючи Кубок ректора з кіберспорту з дисциплін Counter-Strike: Global Offensive і DOTA2. Співорганізатором турніру була українська федерація кіберспорту, а Приватбанк, виступив генеральним спонсором, надавши переможцям і призерам змагань серйозні призові нагороди. Слід відзначити, що високий рівень самоорганізації в підготовці змагань показали представники студентського самоврядування, особливо з факультету інформаційних технологій. Турнір визвав велику зацікавленість і серед студентів інших ВНЗ області, завдяки чому розширився рівень контакту між студентами, зацікавленими у розвитку цього виду спорту.

За ініціативи нашої кафедри і федерації кіберспорту України та з метою консолідації зусиль у напрямку популяризації кіберспорту серед студентів у березні 2021 року була створена обласна студентська асоціація кіберспорту, та обрані її керівні органи, куди увійшли представники трьох вишів дніпропетровщини. Також була спланована робота з розвитку організації, залучення студентів інших навчальних закладів та проведення спортивних заходів різних рівнів за участі студентів ВНЗ області.

Першим спортивним заходом асоціації був запланований Кубок співдружності між університетом НТУ «Дніпровська політехніка» та Дніпровським Національним університетом ім. О. Гончара з дисциплін Counter-Strike: Global Offensive і DOTA2, що проходив у квітні 2021 року на Кіберарені «WindigoArena» за підтримки Федерації кіберспорту України, та компаній «Yalantis» і «Softserve». До призового фонду цими компаніями додавались також грошові кошти. Загалом 26 команд (130 гравців) приймали участь у цих змаганнях. Змагання проходили на високому емоційному рівні.

Даний проект був реалізований у рамках розширення співпраці між Радою студентів НТУ «Дніпровська політехніка» та Радою студентів ДНУ ім. О. Гончара. Він є частиною серії заходів, які заплановані до проведення у 2021-2022 навчальних роках.

Захід був проведений з дотриманням усіх карантинних норм.

Розвиток кіберспорту серед студентської молоді продовжує набирати оберти. Активно приймають участь у змаганнях з цього напрямку багато студентів університетів та інших навчальних закладів таких областей, як Київська, Харківська, Львівська, Чернівецька, Запорізька, Тернопільська та інших областей.

Кіберспорт, як окремий вид спорту, сприяє розвитку комунікабельності, навичкам командної гри, швидкості реакції, розвитку мозкової активності, швидкому прийняттю рішень в екстремальній ситуації, розвиває лідерські якості та ін.

Також маємо зазначити, що майже всі професійні команди разом з безпосереднім тренувальним процесом, який стосується саме ігрових навичок, обов'язково проводять заняття з різних видів рухової активності всіх гравців. Для підтримки фізичної форми з гравцями займаються професійні тренери. Тому ми можемо з впевненістю сказати, що цей вид спорту вдало поєднує фізичні тренування з інтелектуальними.

Напевно, вже підходить час подумати над питанням активізації і залучення студентів інших вишів нашої області до розвитку кіберспорту та включення змагань з кіберспорту до плану-календаря студентських змагань серед ВНЗ області. На наш погляд це досить цікаве питання для кафедр фізичного виховання, і досить актуальним воно є в період карантинних обмежень та проведення заходів протидії розповсюдженню COVID-19.

Використана література:

1. Кіберспорт 2020. Нові виклики і тенденції у світі комп'ютерних ігор. URL: <https://lenovo.ua/ru/blog/kibersport-2020-novi-vikliki-i-tendenciyi-u-sviti-kompyuternih-igor>.
2. Магістратура з кіберспорту в Україні: спільний проект Національного університету фізичного виховання і спорту України, Федерації кіберспорту України та LG Ellectronics Ukraine. URL: <https://uni-sport.edu.ua/content/magistratura-z-kibersportu-v-ukrayini-spilnyy-proekt-nacionalnogo-universytetu-fizychnogo>.
3. Топ-10 найбільших спонсорів кіберспорту у 2021 році. URL: <https://themoney.co/uk/top-10-des-plus-grands-sponsors-de-le-sport-classes-en-2021/>.
4. Федерація кіберспорту України. URL: <https://uesf.org.ua/>

ГОЛУБЄВА Вікторія Антонівна,
студентка ДНВЗ «Придніпровська
державна академія будівництва та
архітектури»

СОЛОГУБОВА Світлана Вікторівна,
доцент кафедри фізичного виховання
ДНВЗ «Придніпровська державна
академія будівництва та архітектури»

ЄМЕЦЬ Анастасія Сергіївна
студентка ДНВЗ «Придніпровська
державна академія будівництва та
архітектури»

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В ЯКОСТІ ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Вступ. У сучасному світі констатується погіршення стану здоров'я дітей шкільного віку та студентів через малорухомий спосіб життя. Все більша кількість молоді має хронічні захворювання та вегето-судинну дистонію, спричинені гіподинамією. Пандемія COVID значно погіршила ситуацію у зв'язку із обмеженням рухової діяльності, пов'язаним з впровадженням карантину на всій території нашої країни [5]. Усі ці фактори призводять до зниження працездатності в освітньому процесі та погіршення фізичного стану молоді та спонукають до пошуку способів залучення молоді до занять спортом не зважаючи на карантин. Під час пандемії, заняття у спортивній залі збільшують вірогідність зараження. Спортивний туризм – один з небагатьох засобів, що можна використовувати в умовах карантину, оскільки заняття цим видом спорту проходять на відкритій місцевості. Саме тому, застосування засобів спортивного туризму з метою покращення фізичного та психоемоційного стану молоді є перспективним напрямком дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В своїх дослідженнях В. М. Гузар та С. О. Моїсеєв (2020) підкреслюють, що переважна частина молоді під час загальнонаціонального карантину почала менше рухатись, а значну

кількість часу проводить вдома за комп'ютером та телевізором. З метою збільшення рухової активності вони рекомендують використовувати піші прогулянки, пробіжки в парку, прогулянки на велосипедах, фітнес-тренування на свіжому повітрі та інше [5].

Л. Є. Цюкало (2015) наголошує, що оздоровчий туризм – це важлива частина фізичного виховання студентів. Серед різних форм організації оздоровчого туризму у ЗВО він виділяє: походи, прогулянки, екскурсії та змагання. На його думку: особливе значення оздоровчого туризму полягає у загартовуванні організму, розвитку витривалості та формуванні необхідних у житті рухових навичок і вмінь. За результатами його досліджень, під час впровадження елементів оздоровчого туризму у фізичне виховання, у студентів нормалізувалися показники маси тіла, артеріального тиску та частоти серцевих скорочень, а також покращилися показники загальної витривалості та відновлення після фізичного навантаження [8].

Ю. С. Константинов у своєму посібнику «Дитячо-юнацький туризм» (2006) розглянув можливість і способи використання спортивного туризму в навчальних програмах школярів та такі питання як: педагогічний потенціал, форми діяльності, організація та безпечне проведення туристичних заходів [4].

І. А. Асташкін (2018) обґрунтовує використання спортивного туризму, як методу підвищення фізичної витривалості в процесі тренувань дітей середнього шкільного віку [1].

П. С. Борисов, Ф. Д. Смик та Б. К. Валієва (2010-2011) розглядають педагогічні технології спортивного туризму з точки зору розробки та застосування засобів, що сприяють формуванню моделі культури здорового і безпечного способу життя учнів [2, 3].

Мета роботи: розглянути можливість використання засобів спортивного туризму в роботі освітніх закладів під час пандемії, а також узагальнити вплив спортивного туризму на фізичний та психоемоційний стан молоді.

Результати дослідження. Спортивний туризм – це масовий вид спорту, що має за ціль спортивне вдосконалення людини через подолання природних

перешкод. Він має свою історію та традиції, що включають не тільки спортивну складову, а й особливе світосприйняття та незвичний спосіб життя [4, с. 12].

Спортивний туризм можна класифікувати за видами: автотуризм, велосипедний туризм, водний туризм (сплави по річках), парусний туризм, кінний туризм, лижний туризм, пішохідний туризм, гірський туризм (пішохідні походи в умовах високогір'я), спелеотуризм (дослідження печер) та комбіновані види. Паралельно існують інші класифікації, за віковими й соціальними обставинами виділяють: дитячий, юнацький, дорослий, сімейний туризм та туризм для людей з обмеженими можливостями [4, с. 13; 6].

Історія туризму, як виду спорту, розпочалася в СРСР у 1949 році, коли його було внесено до складу Єдиної всесоюзної спортивної класифікації. У 1963 році була створена Центральна рада з туризму, та розпочалося масове створення туристичних секцій при спортивних клубах та колективах фізичної культури. З 1976 року на території усієї країни організовують федерації спортивного туризму, що об'єднують представників різних видів туризму [5, с. 13].

В Україні спортивний туризм здійснюється під керівництвом федерації спортивного туризму України, що була створена 22 вересня 2000 року і зареєстрована Міністерством юстиції України 8 лютого 2001 року, як всеукраїнська громадська фізкультурно-спортивна організація [6].

Існує багато різновидів спортивно-туристичної діяльності. Найпоширеніші з них – багатоденні туристичні походи та змагання з техніки окремих видів спортивного туризму [3, с. 433].

Спортивні туристичні ресурси України є досить великими та можуть слугувати для організації різноманітних пішохідних, гірських та водних маршрутів для походів. Частіше за все туристичні маршрути для багатоденних походів прокладають в Карпатах, на Олешківських пісках (Херсонська область) та на каньйони Миколаївської області [6].

Спортивно-туристична діяльність є досить вдалою для покращення фізичного стану молоді із різним рівнем спортивної підготовленості через існування різних категорій важкості маршрутів туристичних походів та шляхом

регулювання програми тренувань. Також заняття з туризму дозволяють вдосконалювати вміння, навички та знання відповідно до індивідуальних психоемоційних та фізичних особливостей, що буде сприяти поліпшенню навичку комунікації та взаємодії в колективі [1, с. 35; 2, с. 206].

Спортивний туризм розвиває фізичну витривалість, швидкісні якості та координаційні здібності, а також вміння приймати рішення в нестандартних ситуаціях та сприяє гармонійному розвитку особистості. Навантаження під час тренувань зі спортивного туризму можна адаптувати до функціональних можливостей дітей та студентів різного рівня фізичної підготовленості шляхом регулювання програми тренувань.

В межах України є можливість створення різноманітних маршрутів: як за протяжністю й складністю, так і за видом туристичних походів та тренувань. Ці заходи, крім покращення фізичної підготовленості молоді, забезпечують високий оздоровчий ефект, що є необхідним під час пандемії.

Таким чином, в умовах карантину, спричиненого пандемією, основним критерієм до спортивної діяльності є можливість проводити заняття на «свіжому повітрі». Саме тому, спортивний туризм є досить вдалим засобом покращення фізичного та психоемоційного стану молоді в умовах карантинних обмежень. Оптимальними варіантами діяльності за таких умов є туристичні походи та тренування на природі із застосуванням протиепідемічних заходів.

Висновки: В ході дослідження обґрунтовано можливість використання спортивного туризму в якості засобу фізичної підготовки в освітніх закладах під час пандемії та доведено позитивний вплив спортивного туризму на фізичний та психоемоційний стан молоді.

Використана література:

1. Асташкин И.А. Спортивный туризм как метод развития общей выносливости у детей среднего школьного. *Проблемы педагогики*. 2018. №4(36). С. 35-40.

2. Борисов П.С. Смык Ф.Д. Спортивный туризм как педагогическая технология. *Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения*. 2010. №1. С. 205-207.

3. Борисов П.С. Смык Ф.Д. Валеева С.Н. Модель формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся средствами спортивного туризма. *Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения*. 2011. №1. С. 432-435.

4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. *Учебно-методическое пособие*. М.: ФЦДЮТ и К. 2006. с. 63.

5. Моїсеєв С.О., Гузар В.М. Організація фізичного самовиховання учнів закладів загальної середньої освіти в умовах загальнонаціонального карантину. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* 2020. Вип. 57, С. 362-365.

6. Москаленко В. М. Дунаев К. С. Спортивный туризм: история и современность. *Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире*. 2016. С. 11-15.

7. Птахина Е.В. Назаренко В.К. Развитие спортивного туризма в Украине. *Перспективные вопросы мировой науки*. 2012. Режим доступа: https://tourlib.net/statti_tourism/ptahina.htm (станом на 20.03.2021).

8. Цюкало, Л. Є. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання студентської молоді *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*. 2015. № 3 (47). С. 451–458.

БУРЛАЄВ Сергій Федорович, директор
ВП Дніпродзержинський Хімічний Завод
ДП «Схід ГЗК»

СОЛОГУБОВА Світлана Вікторівна,
доцент кафедри фізичного виховання
ДНВЗ «Придніпровська державна
академія будівництва та архітектури»

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Вступ. В умовах глобалізації формування стабільного, конкурентоспроможного та високотехнологічного виробництва можливо лише за умови збереження та відтворення здатної ефективно функціонувати висококваліфікованої робочої сили [15]. Досконалий рівень виконання виробничих завдань потребує пошуку нових шляхів формування, корекції й підтримки високої працездатності робітників підприємств та вимагає особливої уваги керівників до оптимізацію трудових процесів на підприємстві [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Працююча людина проводить на виробництві значну частину свого життя. На думку І. В. Нонка (2014), для нормальної життєдіяльності працівників в умовах виробництва, треба створити умови, які б дали змогу їй плідно працювати, не перевтомлюючись та зберігаючи своє здоров'я [12]. Під терміном «умови праці» розуміють не лише умови виробничого середовища, а й сукупність чинників трудового процесу, які впливають на здоров'я і працездатність людини під час виконання нею трудових обов'язків [7, 12].

На кожному підприємстві, на працюючих постійно діють шкідливі та небезпечні виробничі фактори, що негативно впливають на здоров'я людини та призводить до зниження їх працездатності. При цьому, небезпечні чинники часто призводять до травми, а шкідливі чинники – до захворювання [11].

Згідно з Законом «Про охорону праці» роботодавець зобов'язаний створювати відповідні умови праці та забезпечувати дотримання прав працівників, гарантованих законодавством про охорону праці [7, 11].

Велика кількість наукових робіт присвячено дослідженню безпеки праці, так, наприклад: В. М. Андрієнко (2012) та О. М. Ярошенко (2019) обґрунтовують необхідність формування системи безпеки праці та підкреслюють право працівника на належні, безпечні та здорові умови праці [1, 16]; Д. В. Тарадуда (2016) працює з моделями цивільної безпеки, а також розробляє заходи для підвищення рівня безпеки з урахуванням аналізу доцільності їх застосування [14]; а Ю. Вовк та Г. Моритко (2012) присвячують свої дослідження технологіям управління охороною праці на підприємстві [7].

На думку Ю. Вовк та Г. Моритко (2012) основною причиною травматизму на підприємстві є відсутність чітко вираженої системи відповідальності та «формальне» проходження інструктажу працівниками пенсійного віку не зважаючи на постійні зміни правил та норм інструктажу внаслідок певних змін норм та правил технологічних процесів [7].

На думку В. В. Родіонова, А. О. Лисенко, С. В. Собко, О. В. Мужчиль (2006), Б. П. Кузьміна, У. Б. Лотоцької-Дудик (2016), М. І. Завада (2018) професійні чинники здійснюють значний вплив на здоров'я працівників майже всіх виробничих галузей. Більш поширеними чинниками ряду виробничих процесів виступають шум, локальна вібрація, несприятливий мікроклімат, вимушена робоча поза та підвищене м'язове напруження, тощо [13, 9, 8].

А. С. Атрощенко (2018), аналізуючи взаємозв'язок фізіології праці та працездатності, вивчав вплив фізичних та розумових навантажень на працездатність робітників підприємств, а також динаміку взаємозв'язків фізичної і розумової працездатності і механізмів їх формування, виявив, що постійні навантаження та проблеми, пов'язані з фізичним станом, значно впливають на працездатність працівників будь якого підприємства [3].

А. М. Маліковою (2012), в якості фактору покращення фізичного стану та збільшення працездатності, запропоновано комплексну програму фізкультурно-оздоровчих заходів на підприємстві [10], а дослідження О. А. Блінова (2009) підтверджують, що застосування різних форм професійного тренінгу, сприяє

збереження і оновлення працездатності фахівців, а також підготовці їх психіки до роботи в специфічних або екстремальних умовах професійної діяльності [4].

І. П. Гайдайчук та Н. С. Данилевич (2011), аналізуючи ступені втоми при розумовій праці, стверджують, що одним з кращих засобів профілактики втоми є своєчасний відпочинок, а кращім засобом для зупинки процесу мислення є переключення з розумової діяльності на фізичну. Для боротьби з втомою вони пропонують збільшення мікропауз, регламентацію фізичного та розумового навантаження, виконання виробничої гімнастики, самомасажу, дихальна гімнастика, провітрювання приміщення та використання обідньої перерви не тільки для прийому їжі, а й для відпочинку [5].

Відповідно до стратегії сталого розвитку хімічної промисловості України передбачається «... створення сприятливих умов для залучення висококваліфікованих фахівців у галузеву науково-технічну сферу, стимулювання відтворення трудових ресурсів та покращення кадрового потенціалу галузі» [2].

Дослідження впливу пандемії та карантину на різні сфери людського життя ще тривають. На думку І. М. Гресько (2020) змішання ролей, коли батьки вимушено замінюють дітям шкільних вчителів, та перетворення домівки на місце роботи, в першу чергу, позначається на самопочутті людини, а також її психологічному благополуччі, працездатності та професійному здоров'ї [6].

Мета дослідження: дослідити шляхи покращення працездатності робітників хімічного заводу, а також обґрунтувати підбір та використання засобів покращення працездатності робітників, що можна застосовувати під час пандемії.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час аналізу наукових публікацій з'ясовано, що саме працездатність робітників є одним з провідних ресурсів функціонування та розвитку підприємства, а основними факторами погіршення працездатності робітників на сучасному підприємстві є професійні захворювання, передчасне виникнення трудової втоми та травматизм, пов'язаний із недотриманням технологічних вимог до організації трудових процесів та умов

праці. Окремо слід відзначити, що відсутність постійної підтримки та підвищення певного рівня професійних знань також негативно впливає на працездатність робітників.

Аналіз нещасних випадків на виробництвах України показав, що існує проблема розробки сучасних способів профілактики запобігання травматизму та професійних захворювань [11]. У всіх країнах світу в системі заходів щодо профілактики травматизму, істотна роль приділяється розробці і впровадженню комплексних підходів безпеки праці [5].

За останній рік пандемія стала новим викликом для населення, адже звичні види діяльності зазнали суттєвих змін, зокрема навчання та робота перейшли в дистанційний формат. І дітям, і дорослим донині приходится пристосовуватися до нового режиму дня, до освоєння нових он-лайн-платформ для зустрічей з колегами та виконання робочих обов'язків вдома [2].

Карантин, пов'язаний з пандемією COVID, вносить певні зміни у життя кожної людини, спричинені не лише з перебігом важкого захворювання та його ускладненнями, а й з певними обмеженнями: виробничої, розважальної та фізкультурно-спортивної діяльності, застосування інфраструктури міста та спілкування, тощо. Усе це призводить до погіршення фізичного та психоемоційного стану людини, а також до зниження її працездатності.

Висновки. Періоди карантину, особливо під час тимчасових обмежень, пов'язаних зі збільшенням захворюваності в регіоні, раціонально використовувати для розвитку та удосконалення виробничих та трудових ресурсів підприємства. Саме у цей час керівникам структурних підрозділів заводу слід додатково впроваджувати засоби, спрямовані на збільшення працездатності, а також покращення фізичного та психоемоційного стану робітників використовуючи он-лайн-технології та Інтернет-простір, а саме: організувати професійне навчання та забезпечувати підвищення кваліфікації спеціалістів підприємства у відповідності до посад та кваліфікації; проводити інструктажі з техніки безпеки та організації нових технологічних процесів у відповідності до посадових інструкцій з метою профілактики та запобігання

травматизму на підприємстві; організувати навчальні семінари щодо використання засобів підтримки та покращення працездатності впродовж робочого дня; впроваджувати тематичні семінари та фізкультурно-оздоровчі заняття, спрямовані на профілактику профзахворювань та покращення фізичного стану працівників підприємства; організувати психологічні тренінги за професійною спрямованістю; впроваджувати заходи, що сприятимуть створенню безпечних та здорових умов праці робітників підприємства, а також організувати роботу над створенням та оновленням виробничої та звітної документації. На наш погляд, усі ці заходи будуть не лише сприяти впровадженню комплексних підходів безпеки праці та раціональному проведенню часу в період карантину, пов'язаного з пандемією COVID, а й сприятимуть зменшенню депресивних думок у робітників підприємства та збільшенню їх впевненості у своєму трудовому майбутньому і, що саме головне, покращенню їх працездатності поза межами карантину.

Використана література:

1. Андрієнко, В. М. (2012). Обґрунтування необхідності формування системи безпеки праці як елементу системи економічної безпеки підприємств України. *Ефективна економіка*, (9).
2. Астрелін, І. М. (2011). Стратегія сталого розвитку хімічної промисловості України. *Збірник наукових праць під ред. Силантьєва С.О.* Київ. 235.
3. Атрощенко, А. С. (2018) Взаємозв'язок фізіології праці та працездатності. *Матеріали 30-ї студент. науково-теоретичної конференції. МНАУ.* 103-106.
4. Блінов О. А. (2009). Історія використання тренінгу у психологічному забезпеченні професійної діяльності. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету: Психологічні науки* 13. 18–33.
5. Гайдайчук, І. П., Данилевич, Н. С. (2011). Аналіз ступенів втоми при розумовій праці. *Вісник КНУТД.* (6). 12-16
6. Гресько, І. М. (2020). Професійне здоров'я особистості в умовах пандемії. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*, 39-42.

7. Вовк, Ю., Моритко, Г. (2012). Удосконалення системи управління охороною праці на підприємстві. *Розвиток навчально-науково виробничих комплексів в умовах трансформаційної економіки*. 57-57.
8. Завада, М. І. (2018). Аналіз умов праці в текстильній промисловості та їх вплив на стан здоров'я працюючих. *Теоретична медицина*, (81 / 14), 1–2
9. Кузьмінов, Б. П., & Лотоцька-Дудик, У. Б. (2016). Професійні чинники та їхній вплив на здоров'я працівників взуттєвих виробництв. *Український журнал з проблем медицини праці*, (1 (46)), 74-83.
10. Малікова, А. М. (2012). Комплексна програма фізкультурно-оздоровчих заходів на підприємстві як фактор підвищення фізичного стану. *Автореферат дисертац. канд. наук з фіз. виховання [24.00.02.]*. 22с
11. Москалюк, І., Петренко, С. О., Хамід, К.(2019). Сучасні методи профілактики та дослідження професійних захворювань, травматизму з важкими наслідками у сільськогосподарському виробництві. *Аграрний вісник Причорномор'я*. (94). 166-176.
12. Нонка, І. В. (2014). Загальні підходи до оцінки умов праці та забезпечення належних, безпечних та здорових умов праці працівників на об'єктах галузі за фахом. *Охорона праці в галузі освіти*. Полтава: ПНПУ. 74-78.
13. Родіонова, В. В., Лисенко, А. О., Собко, С. В., & Мужчиль, О. В. (2006). Вплив несприятливих факторів виробничого середовища на стан бронхолегеневої системи у працівників газового господарства. *Український журнал з проблем медицини праці*, (4 (8)), 21-25.
14. Тарадуда, Д. В. (2016). Забезпечення промислової та цивільної безпеки в Україні та світі: управління, технології, моделі. Режим доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/3171> (станом на 27.03.2021).
15. Таран, І. О. (2012). Вплив процесів глобалізації на стан ринку праці України. *Доступ: <http://library.kr.ua/orhus/taran.pdf>* [Дата зверн. 26.02.2016].
16. Ярошенко, О. М. (2019). Право працівника на належні, безпечні та здорові умови праці. *Дисертація 12.00.05 «Трудове право» Юридичні науки. Харків*.

БОРИСОВ Євген Вікторович,
старший викладач
Придніпровської державної
академії фізичної культури і спорту

ІМУННА РЕАКТИВНІСТЬ ВЕСЛЯРІВ 11-14 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Актуальність. Фізичні навантаження в сучасному спорті за останніх 20 років зросли практично у 4-5 разів та являються граничними для організму здорової людини. Сучасний спорт вищих досягнень іноді пов'язаний з навантаженнями на межі фізіологічних можливостей організму. Зростання навантажень у спортсменів, обумовлене збільшенням об'ємів тренувань, кількістю змагань, все частіше почало поєднуватися з порушеннями функцій різних органів і систем організму (найчастіше центральної нервової та імунної систем).

Цілком зрозуміло, що більшість науковців і фахівців (Виноградов, А. Ю., Дьяченко А. Ю., Ильин В. Н., Алвани А., Довгодько И. В.) приділяють увагу спортсменам високої кваліфікації, тому що на етапі спеціалізованої базової підготовки до несприятливих чинників зовнішнього середовища додаються великі об'єми виконуваної роботи з бажанням підвищити тренуваність і приводять до розвитку втоми, як наслідок «коливання» імунної системи, розвитку хворобливих станів і захворювань. В результаті більше 50 % спортсменів мають відхилення в стані здоров'я [2].

Дослідження, що були проведені на кваліфікованих веслярах вказують на те, що з підвищенням спортивної кваліфікації кількість спортсменів із ознаками хронічного стомлення збільшується незначно – на 3-4 %. У порівнянні з КМС (6 %), серед МС та МСМК зростає кількість спортсменів із вираженим і значним ступенем хронічного стомлення (16 % и 18 % відповідно).

Треба відмітити, що в сучасних умовах пандемії коронавірусної інфекції додаються додаткові санітарно-епідеміологічні і організаційно-педагогічні

вимоги і заходи до навчально-тренувального процесу веслярів, що у свою чергу знижує адаптивні спроможності спортсмена до фізичного навантаження.

Як зазначила професор А.В. Передерій: – «Все життя спортсмена проходить під знаком адаптації до чогось. Це можуть бути різноманітні чинники, як фізичного, так і психологічного характеру. І от зараз абсолютно всі спортсмени стикнулися з нестандартною ситуацією, коли ніхто не має розв'язання цього питання: ні спортсмени, ні тренери, ні науковці». Важливу роль грає база підготовки, закладена за десятків років у спорті. От чим вона більша та якісніша, тим менший вплив та наслідки матиме зниження навантажень в умовах карантину [5].

Цілком зрозуміло, що на фундаменті великого набору базових знань, умінь і навичок, освоєних на етапі попередньої базової підготовки, повинна початися цілеспрямована спеціалізована підготовка. Виходячи з сучасних уявлень про теорію спортивного тренування описану в роботах Шкрєбтія Ю.М., Футорного С.М., Корягіна В.М., Борисова Є.В. – на цьому етапі доцільно застосовувати диференційований підхід до побудови занять, який полягає в розподілі спортсменів на групи за різними ознаками й застосуванні до цих груп засобів та методів підготовки, адекватних типологічним властивостям спортсменів. Її сутність полягає в тому, що в ДЮСШ потрібно створювати об'єднані групи перспективних спортсменів без урахування їхнього віку [1;3;4].

При цьому треба враховувати, що сьогоденне проведення навчально-тренувального процесу в умовах карантину вимагає від керівників, тренерів і спортсменів ДЮСШ виконання Постанови Кабінету Міністрів України № 211 від 11 березня 2020 р. «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» [6].

Мета наших досліджень витікала з припущення про те, що шляхом упровадження індивідуального імунологічного контролю з диференційованим підбором тренувальних навантажень можна оптимізувати систему тренування веслярів, що знаходяться в середині і наприкінці етапу попередньої та на початку етапу спеціалізованої базової підготовки і мінімізувати можливість

виникнення хронічних і професійних захворювань.

Завдання:

1. За даними літератури визначити шляхи вдосконалення й адаптації навчально-тренувального процесу веслярів в умовах сьогодення;
2. Дослідити рівень імунної реактивності та її співвідношення у веслярів 11-14 років різної кваліфікації;
3. Визначити ефективність розподілу спортсменів по умовних “групах здоров'я” при карантинних обмеженнях тренувального процесу.

Для вирішення завдань ми використовували наступні методи:

- Вивчення і узагальнення літературних джерел за проблемою;
- Аналіз медичних карток спортсменів;
- Педагогічне спостереження і тестування загальної і спеціальної підготовленості;
- Визначення МСК (по Сергієнко Л.П., 2015);
- Проба Руф'є;
- Методи математичної статистики.

У період 2019-2020 рр. ми досліджували веслярів-байдарочників 11-14 років, вихованців ДЮСШ №8 та МДЮСШ з веслування на байдарках і каное міста Дніпро, загальною кількістю 38 чоловік. Спортивна кваліфікація: КМС і I розряду – 15 веслярів, II-III розрядів – 17, без розряду – 6.

Аналіз особистих медичних карт веслярів на предмет захворювань, інфекційних і неінфекційних, за останні три роки дозволив умовно розділити спортсменів на три групи по «рівню здоров'я». Умовний «рівень здоров'я» враховував: кількість звернень до лікаря за місцем проживання і в Лікарняно-фізкультурному диспансері, загальну кількість скасованих тренувань за лікарняним, вид, характер та тривалість захворювань.

Було визначено, що вид і характер захворювань впливають на імунологічну реактивність організму спортсмена та рівень його спортивної підготовленості. Так веслярі – КМС і I розряду більш за все хворіють ЗРВ – 40% і ангіною – 20%. У веслярів II і III розрядів переважають захворювання

ЗРВ – 33,3% і гнійничкові ураження шкіри – 33%. У новачків переважають інфекційні захворювання – 60%, ангіни – 40%, ЗРВ – 30% (табл. 1).

Таблиця 1

Тривалість захворювань у веслярів у віці 11-14 років (по днях), (n=38)

Умовна «група здоров'я»	Кількість спостережень	Вік (років)	ЗРВ	Ангіни	Гнійнич-кові ураж. шкіри	Лімфаденіти
I	65	11	5,4±0,1	7,3±0,5	10,5±0,6	8,5±0,15
	41	12	5,2±0,6	8,1±0,3	9,5±0,08	8,3±0,2
	34	13	5,1±0,3	8,9±0,7	7,4±0,8	7,5±0,1
	27	14	4,5±0,3	9,1±0,5	5,6±0,3	6,2±0,5
II	93	11	6,6±0,7	8,5±0,7	11,2±0,1	10,4±0,7
	58	12	6,2±0,3	9,3±0,4	10,2±0,2	9,8±0,2
	36	13	5,8±0,3	8,9±0,1	7,6±0,5	8,3±0,1
	47	14	5,6±0,2	10,2±0,4	5,6±0,12	7,0±0,5
III	136	11	8,6±0,7	11,3±1,3	7,1±0,8	13,3±0,1
	92	12	7,8±1,2	10,9±0,8	7,7±0,4	12,8±0,7
	56	13	7,9±0,5	10,3±0,2	8,3±1,1	11,5±0,4
	60	14	8,3±0,9	10,0±0,5	6,9±2,4	10,0±0,7

Таблиця 2

Захворіння веслярів байдарочників і каноїстів 11-14 років у відповідності зі спортивною кваліфікацією (n=32)

розряд	Кількість веслярів	Кількість захворювань, у %				
		ЗРВ	бронхіти	ангіни	Інфекцій	ГУШ
КМС	13	40	13,3	20	-	6,6
I	11	33,3	6,6	13,3	13,3	33,3
II – III	8	30	-	40	60	10

Примітки: ГУШ – Гнійничкові ураження шкіри.

Таким чином можна судити про те що із зростанням спортивної підготовленості веслярі менше хворіють важкими інфекційними і не інфекційними хворобами, хоча кількість захворювань ЗРВ остається великою (табл.2).

Щоб визначити динаміку рівня загально-фізичної і спеціальної підготовленості веслярів на протязі 2-х років (2019-2020) було застосовано групу функціональних тестів і медичних проб: біг 1000 метрів для новачків і 1500 метрів для підготовлених спортсменів, підтягування, веслування 500 метрів (на всеукраїнських змаганнях 13-14-річні, на обласних – 12-річні

веслярі), спірометрія, визначення МСК за часом бігу (Сергієнко Л.П., 2015), проба Руф'є.

Застосування диференційованого підходу до побудови занять з урахуванням умовного «рівня здоров'я» і віднесення спортсменів до відповідних груп виявило, що на протязі 2-х річних циклів підготовки 12-річні веслярі I-ї групи значно покращили показники ЗФП, спірометрії і проби Руф'є. 14 річні веслярі, що увійшли до II-ї групи значно покращили показники роботоздатності. У III-й групі покращили показники ЗФП, спірометрії і проби Руф'є 13-річні і 14-річні веслярі. І по показниках проходження змагальної дистанції 500м – краща динаміка також в 12-и, 13-и і 14-річних веслярів третьої групи (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка показників фізичного розвитку і функціональної підготовки за даними 2-х років досліджень (n=38)

Ум. «групи здоров'я»	Вік, років	Веслування 500 м. хв.,сек.		Біг 1000м. та 1500м. хв.,сек.		Підтягування, кіль/раз		Спірометрія, у мл/видих		МСК, в мл/кг/хв		Індекс Руф'є, в балах	
		2019 рік	2020 рік	2019 рік	2020 рік	2019 рік	2020 рік	2019 рік	2020 рік	2019 рік	2020 рік	2019 рік	2020 рік
I	11	–	–	3,35	3,30	6	8	3300	3600	53	54	10.0	7,6
	12	2,36	2,35	6,15	6,02	5	7	3400	3500	50	52	10.6	8,0
	13	2,34	2,29	6,10	5,50	7	9	3600	3800	51	54	10.6	8,2
II	13	2,37	2,34	6,05	5,56	7	9	3400	3500	52	53	11.2	9,4
	14	2,13	2,07	6,02	5,47	8	10	3900	4000	52	54	11.2	8,2
	11	–	–	3,50	3,45	9	9	3100	3200	50	51	11.2	9,4
III	12	2,42	2,36	6,03	5,58	6	8	3400	3500	52	53	10.6	8,8
	13	2,47	2,36	5,40	5,33	7	8	3200	3400	55	56	10.0	6,4
	14	2,29	2,20	5,25	5,10	8	9	3800	3900	57	59	10.0	6,4

Примітки:; (–) - не брали участь у змаганнях.

Вищезазначене дозволяє зробити **висновок**, що у сьогоденній ситуації, в умовах пандемії і сучасних вимог адаптації навчально-тренувального процесу до неї розподіл спортсменів по умовних «групах здоров'я» дозволить диференціювати тренувальні навантаження і вдосконалити організаційні, та

санітарно-гігієнічні умови підготовки веслярів, мінімізувати зриви адаптації при спортивній діяльності.

Використанана література:

1. Борисов Є.В. Дія несприятливих чинників навколишнього середовища на імунітет і функціональну підготовленість веслярів-байдарочників 11-14 років. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*: матеріали II міжнар. інтернет-конф. (Одеса, 9-10 листопада 2018 р.). Одеса: Університет Ушинського ННІФКСіР, 2018. с. 136-140.

2. Виноградов, А. Ю., Дьяченко А. Ю., Ильин В. Н., Алвани А., Довгодько И. В. Применение комплекса специальных упражнений для коррекции хронического утомления у гребцов высокой квалификации. *Спортивная медицина*. 2016. № 1. С. 44–50.

3. Корягін В.М. До питання індивідуалізації навчання юних спортсменів-ігровиків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. конф. Луцьк, 2014. № 3 (2). С. 129–135.

4. Шкреттій Ю.М., Футорний С.М. Корекція функціонального стану організму спортсмена у сучасній спортивній медицині. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №4. С. 167–170.

5. Передерій А.В. Головне завдання спортсмена в умовах карантину – мінімізувати втрачене. URL.<https://ldufk.edu.ua/index.php/id-2020/articles/alina-perederij-golovne-zavdannja-sportsmena-v-umovax-karantinu-minimizuvati-vtrachene-92339.html> (дата звернення 20.10.2020).

6. Методичні рекомендації щодо проведення навчально-тренувального та змагального процесу у легкій атлетиці в умовах карантину для протидії поширення коронавірусної хвороби COVID-19. - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uaf.org.ua/images/doc/Competition/Med_Rekomendacii_COVID.pdf

СОЛОГУБОВА Світлана Вікторівна,
доцент кафедри фізичного виховання
ДНВЗ «Придніпровська державна
академія будівництва та архітектури»
ШИЯН Володимир Миколайович,
завідувач кафедри фізичного виховання
ДНВЗ «Придніпровська державна
академія будівництва та архітектури»
ГРКІНА Дарина Дмитрівна, здобувач
ДНВЗ «Придніпровська державна
академія будівництва та архітектури»

ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» у ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ В УМОВАХ КАРАНТИНУ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Вступ. Майже всю весну 2020 року людство провело в стані самоізоляції у своїх домівках. Ризик ускладненого протікання коронавірусного захворювання далеко не єдина загроза, яку несе в собі пандемія COVID-19. Відповідно до нормативних актів, в період жорсткого карантину під заборону було не тільки відвідування спортивних залів та навчальних закладів, а й перебування людей на відкритих спортивних майданчиках, у парках або, взагалі, на вулиці.

Аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури показав, що тимчасове обмеження рухової діяльності, пов'язане з самоізоляцією під час пандемії, чинить негативний вплив на фізичний та психоемоційний стан студентів та обумовлює необхідність впровадження заходів, що сприяють їх збереженню та покращенню під час карантину в умовах дистанційного навчання [1-9]. Дистанційні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» в період жорсткого карантину під час пандемії залишаються одним з основних засобів підтримки та покращення фізичного та психічного стану студентської молоді.

Вимушена самоізоляція в умовах жорсткого карантину обумовлює пошук зручних форм організації дистанційних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Впровадження дистанційних занять з дисципліни «Фізичне виховання», спрямованих на підтримку та покращення фізичного та психічного

стану студентів під час пандемії вимагає розробки відповідної методики організації дистанційного навчання, що надасть можливість раціонально поєднати різні засоби кондиційних тренувань, які можливо виконувати вдома в період жорсткого карантину [1, 7].

Мета дослідження: розробити методику організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти технічного профілю в умовах карантину під час пандемії та визначити її ефективність.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь студенти основної медичної групи I курсу ПДАБА віком 17-18 років, які на початку навчального року пройшли медогляд та отримали від лікаря дозвіл до занять з дисципліни «Фізичне виховання». Усі студенти дали згоду на обробку отриманих даних.

Під час дослідження були відібрані та протестовані кілька Інтернет-сервісів, що мали найбільше розповсюдження та були придатні для організації дистанційного навчання). Для подальшого впровадження, за доступністю використання та різноманіття можливостей, які пропонує розробник, було обрано online-сервіси «ZOOM Cloud Meetings» та «MS Office 365».

Для організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО технічного профілю було обрано: практичні та теоретичні навчальні online-заняття, а також контрольні заходи. Враховуючи те, що під час жорсткого карантину в ЗВО дистанційне навчання залишається єдиною доступною формою навчання, в якості напрямів дистанційної роботи з дисципліни «Фізичне виховання», було визначено: практичні online-заняття з використанням online-сервісу «ZOOM Cloud Meetings», online-лекції у відповідності до змісту теоретичного розділу, а також практичні самостійні заняття за комплексами, спрямованими на вирішення індивідуальних завдань, розробленими спеціально для виконання вдома [3, 4, 5, 6, 8].

Заняття з дисципліни «Фізичне виховання» відрізняються від будь яких інших занять у ЗВО та вимагають максимальних можливостей від сервісу, який використовується для організації дистанційного навчання. «ZOOM Cloud Meetings» не тільки дозволяє обговорювати дискусійні питання в групі та бачити

співрозмовників, а й надає змогу демонструвати робочий стіл, а також виводити зображення будь якого учасника конференції на весь екран. Окрім того, він дозволяє робити записи занять, які потім можна викласти на корпоративному Google-Drive з наданням доступу за посиланням студентам, які не могли бути присутніми на відповідному online-занятті [2].

Для видачі індивідуальних завдань використовувався додаток Microsoft Teams (MS Office 365), який дозволяв організовано розміщувати завдання через індивідуальне звернення до кожного студента, підв'язуючи до нього методичний матеріал та інші online-ресурси, задіяні під час підготовки або контролю за виконанням завдання. Окрім того, для контролю за засвоєнням теоретичного матеріалу застосовувався додаток Forms (MS Office 365), що дозволяє створювати опитування і тестування, а потім обробляти відповіді та експортувати результати, надаючи їх у вигляді таблиці або у графічній формі.

В ході експерименту впродовж 10 тижнів 2 рази на тиждень по 40 хвилин студентки займалися дистанційно з викладачем за допомогою online-сервісу «ZOOM Cloud Meetings» (одне заняття було спрямоване на розвиток силових здібностей різних груп м'язів та включало переважно вправи класичної силової аеробіки та пілатесу, а інше включало вправи на розвиток гнучкості, бодіфлекс, оздоровчі практики та вправи, спрямовані на профілактику застійних явищ під час обмеження рухової діяльності) [8-9].

Під час практичних дистанційних занять постійно застосовувались методи експрес-контролю за фізичним станом студенток та нагадувалось про техніку безпеки під час самостійних занять фізичними вправами [8-9]. Архів усіх занять зберігався на корпоративному диску Google-Drive ПДАБА та був у вільному доступі для студентів, що не могли бути присутніми на відповідних online-заняттях, що дозволяло самостійно обирати зручний час для виконання пропущених комплексів вправ.

Під час третього заняття студентки займалися за розробленим ними комплексом, спрямованим на вирішення індивідуальних завдань та досягнення особистої мети, що сприяло збільшенню мотивації студенток до занять. Для

контролю якості та виправлення помилок, розроблені комплекси студентки викладали до відповідної папки на корпоративному диску Google-Drive.

Напередодні постановки завдання про розробку індивідуального комплексу, студентам було запропоновано теоретичні online-заняття, на яких викладач пояснював методику побудови індивідуальних комплексів фізичних вправ; та консультації, спрямовані на розбір складних моментів, що виникли під час складання індивідуальних комплексів та відповіді на запитання [7].

Online-лекції у відповідності до змісту теоретичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» на теми, спрямованні на формування знань та навичок підтримки здорового способу життя, були проілюстровані за допомогою додатку PowerPoint.

Результати дослідження. Для визначення ефективності методики організації дистанційного навчання було проведено лабораторну online-роботу, в ході якої студентки, за умови обов'язкового пояснення методик визначення показників фізичного стану викладачем, фіксували їх у себе та заносили до відповідної таблиці (табл.1).

Таблиця 1

Порівняння показників фізичного стану студенток ПДАБА (n=38)

Тестові вправи:	До експерименту				Після експерименту				порівн <i>t розр.</i>
	$\bar{X}1$	<i>s</i>	\bar{b}	<i>V</i>	$\bar{X}2$	<i>s</i>	\bar{b}	<i>V</i>	
ЧСС спокою	81.21	2.38	14.50	17.85	76.37	1.50	9.10	11.92	1.74*
ЧД спокою	17.63	0.71	4.35	24.65	16.79	0.78	4.77	28.42	0.80*
Проба Штанге, с	44.24	2.06	12.50	28.27	53.53	2.47	15.01	28.05	2.93**
Проба Генча, с	27.05	1.71	10.38	38.39	30.11	1.39	8.49	28.18	1.40*
Ін. Руф'є, ум.од.	14.04	0.90	5.47	38.98	12.03	0.75	4.54	37.74	1.74*
Вправа "Планка", с	113.16	10.82	65.79	58.14	110.05	11.63	70.76	64.30	0.20*
Вправа "Човник", с	104.21	6.79	41.33	39.66	101.42	9.76	59.46	58.63	0.24*
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	17.87	1.04	6.32	35.35	19.29	1.12	6.80	35.25	0.95*
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, р.	10.87	1.13	7.23	66.53	10.81	1.22	7.40	68.42	0.03*
Тест на рівновагу, с	79.74	13.88	84.40	105.85	142.34	22.78	138.54	97.33	2.38**
Маса тіла, кг	58.74	1.60	9.73	16.56	58.27	1.61	9.79	16.80	0.21*
ІМТ, ум.од.	21.18	0.51	3.11	14.67	21.02	0.53	3.21	15.25	0.22*
ІІ ГК, ум.од.	0.50	0.005	0.03	6.74	0.51	0.006	0.04	7.74	1.23*
ІІ талії, ум.од.	0.41	0.006	0.04	10.15	0.41	0.008	0.05	12.34	0.72*
ІІ тазу, ум.од.	0.59	0.007	0.04	7.43	0.58	0.008	0.05	8.40	1.04*
ІІ стегна, ум.од.	0.35	0.005	0.03	9.08	0.34	0.006	0.04	10.36	1.06*
ІІ гомілки, ум.од.	0.22	0.003	0.02	7.57	0.21	0.003	0.02	9.04	1.93*
ІІ плеча, ум.од.	0.16	0.003	0.02	11.57	0.17	0.003	0.02	12.80	0.84*

Примітка: * - різниця не вірогідна, ** - різниця вірогідна: $t_{розр} \geq 1,99$ ($p < 0,05$).

Порівняння показників фізичного стану студенток на початку та в кінці експерименту виявило статистично значущий приріст показників: проби Штанге (результат використання засобів «бодіфлекс» під час дистанційних занять) та тесту на рівновагу, що свідчить про покращення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Інші показники фізичного стану студенток на початку та в кінці експерименту не мали статистично значущої різниці ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність застосування практичних дистанційних занять з фітнесу з метою підтримки фізичного стану студенток ПДАБА під час карантину в період пандемії. Окрім того, про ефективність тренувального процесу свідчить покращення работоздатності студенток на 14 % (за індексом Руф'є), гнучкості на 8 % (за показником нахилу вперед сидячи) та зменшення ЧСС спокою на 6 % у порівнянні з даними до карантину.

Висновки: Проведене дослідження обґрунтувало можливість використання Інтернет-сервісів «ZOOM Cloud Meetings» і «MS Office 365» для організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО технічного профілю та підтвердило ефективність даної методики.

Окрім того, під час дослідження виявлено необхідність:

- впровадження обов'язкового опитування студентів-першокурсників про стан здоров'я на початку навчального року;
- включення до навчальної програми з дисципліни "Фізичне виховання" елементів сучасних фітнес програм, волейболу, бадмінтону та інших видів фізичної активності у відповідності до результатів опитування;
- впровадження теоретичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», спрямованих безпосередньо на передачу знань з проблематики збереження здоров'я та покращення фізичного стану;
- збереження заліку з дисципліни «Фізичне виховання» заради підтримки мотивації до відвідування навчальних занять;
- неприпустимість переведення дисципліни «Фізичне виховання» до групи навчальних дисциплін «на вибір».

Використана література:

1. Гіркiна Д. Д. Особливості організації фізкультурно-спортивної діяльності у ЗВО технічного профiлю під час пандемії. *Наука і вища освіта: матеріали XXIII Міжнар. наук. конф.: Проблемні аспекти фіз. виховання, реабілітації, здоров'я людини, спорту та туризму*. КПУ. 2020. С. 300.
2. Гіркiна Д. Д., Челноков О. В., Сологубова С. В. Організація діяльності наукового гуртка закладу вищої освіти технічного профiлю в умовах дистанційного навчання. *Матеріали VII Всеукраїнської наук-практ. Інтернет-конференції: Інноваційні трансформації освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації*. Чернігів: НУЧК ім. Т. Г. Шевченка, 2020. С. 44-47.
3. Заболоцький А. Ю. Сучасний стан дистанційного навчання у ВНЗ України. *Вісник Дніпропетровського університету ім. Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2016. № 2. С.19-23.
4. Кривенцова, І. В., Клименченко, В. Г., & Іванов, О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. 5(2), С. 98-103.
5. Кучерявий О. Дистанційне навчання в системі вищої освіти в галузі фізичної культури та спорту. *ТМФВіС*, 2018. № 3. С. 120-126.
6. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: наказ МОН України від 21 січня 2004 року N 40. [Електронний ресурс] / Реж. доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13> (дата звернення 23.03.2020)
7. Сологубова С.В., Шиян В.М., Лахно О.Г., Швець І.А., Гіркiна Д.Д. Вплив тимчасового обмеження рухової діяльності в період карантину, пов'язаного з пандемією, на фізичний та психоемоційний стан студентів. *Безпека життєдіяльності в XXI столітті*. Дніпро: ПДАБА. 2020. С. 61-63.
8. Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература. 2003. т. 1: 424 с.
9. Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература. 2003.т. 2: 382 с.

РИЖКО Юлія Володимирівна
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
МАРКЕЧКО Каріна Альбертівна
викладач кафедри
фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ

У структурі системи фізичної підготовки Збройних Сил (ЗС) концептуальні основи як вітчизняної, так і зарубіжних країн є визначальними у формуванні спрямованості, розвитку та функціонування системи на сьогодні з урахуванням впливу на неї: політичної, соціально-економічної стратегії та зовнішньої політики країни. Тому концептуальні основи, виражені в цілях і завданнях фізичної підготовки Збройних Сил зарубіжних країн, впродовж останніх 30 років неодноразово змінювалися, що вносило суттєві зміни в зміст інших структурних елементів системи — в організацію та управління фізичною підготовкою, передбачаючи більш ефективні заходи для вдосконалення всієї системи фізичної підготовки військ [2].

Через те, що система організації фізичної підготовки ЗС України подібна до зарубіжних країн та була побудована на засадах радянської армії, вона знаходиться в стадії перебудови, але вигідний та позитивний досвід армій провідних держав усього світу може стати корисним для вдосконалення концептуальних основ системи фізичної підготовки ЗС України.

Саме це спричиняє актуальність спрямованості даного дослідження.

Метою цього є теорія реформування концептуальних основ системи фізичної підготовки Збройних Сил країн НАТО.

З деяких спеціальних літературних джерел, які відносяться до теорії організації фізичної підготовки військ відомо, що відомості щодо функціонування окремих елементів системи фізичної підготовки Збройних Сил

провідних держав світу армій в деякій мірі віддзеркалені у спеціальній літературі[1, 2].

Аналіз цих джерел свідчить, що з минулого століття з п'ятдесятих років до нашого часу концепції проведення та основи фізичної підготовки ЗС США неодноразово змінювались через зміни основних положень загально-блокової стратегічної доктрини і концепції бойового застосування ЗС і способів ведення бойових дій. Це значно відобразилося на концепції фізичної підготовки військ.

Мета фізичної підготовки та її концепції полягає в забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової і професійної діяльності [2, 3].

Головним фактором, який має вплив на мету, завдання й принципи фізичної підготовки, є вимога бойової (навчально-бойової та повсякденної) діяльності на фізичний стан військовослужбовців.

Концепція повної фізичної готовності була сформульована у 70-х роках в процесі модернізації системи бойової і фізичної підготовки ЗС США. Відповідно до визначення, “фізична готовність” - вона характеризує фізичний стан військовослужбовця, що відповідає вимогам сучасного бою і дозволяє йому успішно виконувати бойові завдання відповідно до його бойового призначення .

В основі концепції фізичної готовності лежить практичний та тактичний досвід минулих війн та воєнних конфліктів, а також уявлення про характерні риси сучасної війни.

Основні положення цієї концепції сформульовані в різних нормативно-правових документах: статутах, настановах, програмах, що регламентують бойову і фізичну підготовку військ, а також в офіційних висловлюваннях керівників оборонного відомства і військових фахівців .

Сьогодні Збройні Сили США є найпотужнішими, більш технічно оснащеними та більш боєздатними у світі, бо їх підготовка здійснюється відповідно до стратегії “прямого протиборства”, яка є органічним продовженням стратегії “гнучкого реагування” та будується на демонстрації готовності

застосувати військову силу для захисту інтересів Америки та її союзників у будь-якому місці земної кулі та у будь-який час.

Стратегія фізичної підготовки ЗС США включає в себе декілька концепцій: “стратегічну мобільність”, “географічну ескалацію”, “передових рубежів”, “повітряно-наземної операції”, “безперервної бойової дії”, які на думку Пентагону, забезпечують ефективність використання Збройних Сил. Кожна з цих військових концепцій активно впливає на бойову та фізичну підготовку військ.

Бойова підготовка ЗС США спрямована на досягнення готовності військ виконувати бойові завдання відповідно до свого призначення в будь-який час та в будь-яких умовах.

Основні завдання бойової підготовки військ визначаються у досягненні стратегічної та тактичної мобільності, здібності вести активні бойові дії на різних етапах військових дій із застосуванням як звичайної зброї, так і засобів масового ураження.

Головною вимогою до бойової підготовки є її відповідність до реалій сучасного бою. Бойова підготовка в мирний час має забезпечувати своєчасне досягнення повної бойової готовності: технічної, психічної та фізичної готовності.

Підсумовуючи вище сказане, можна сказати, що військова фізична підготовка ЗС України порівняно з військовою фізичною підготовкою ЗС Країн НАТО має деякі концептуальні нюанси, які впродовж певного часу зміняться з використанням методики підготовки ЗС США. Аналізуючи спеціальну літературу, яка сформувала зміни концепцій фізичної підготовки ЗС України, ми переконуємось в тому, що дані концепції мають певну специфіку роль якої використовується при фізичній та бойовій підготовці в арміях. Виявлено, що деякі провідні країни світу мають більш розширений спектр поняття «фізична підготовка ЗС», тому ми можемо цілеспрямовано використати їхню методику та концепції для вдосконалення нашої вітчизняної воєнної підготовки .

Використана література:

1. Кузнецов И.А. Концепция физической подготовки войск ведущих стран НАТО / И.А. Кузнецов, В.Н. Утенко // Актуальные проблемы теории и практики физической подготовки войск. Уч. пособие для слушателей группы начальников ФпиС. – Спб.: ВИФК. – 2002. – с.97-104.
2. Утенко В.Н. Физическая подготовка в иностранных армиях (по материалам зарубежной печати) / В.Н. Утенко, В.А. Щеголев, В.П. Сорокин // Уч. пособие. – Спб.: ВИФК ИЦ. – 1997. – 32с.
3. Щеголев В.А. Развитие теории и практики физической подготовки в иностранных армиях / В.А. Щеголев, В.Н. Утенко // Уч. пособие (по материалам зарубежной печати). – Спб.: ВИФК ИЦ. – 1997. – 32с.
4. Щеголев В.А. Физическая подготовка в иностранных армиях. // Уч. пособие. – Спб.: Инкерн. – 2007. – с.36-61; 105-111.

КРЮКОВСЬКА Олександра Сергіївна
старший викладач кафедри
фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
БУБЛІК Сабіна Петрівна
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ КАРТАНТИНУ

Обмежувальні заходи у зв'язку з пандемією COVID-19 привели до змін у звичній життєдіяльності, включаючи спорт і фізичну активність. Масовий спорт виявився найбільш чутливими до впливу COVID-19. Однак пандемія зачепила також професійний спорт і зацікавлених стейкхолдерів: спортсменів, тренерів, інструкторів, адміністративний персонал (співробітники спортивних організацій), волонтерів, посадових осіб, задіяних в змаганнях (судді, члени делегацій), підприємства, особливо мікро- і малий бізнес (фітнес-клуби, тренажерні зали, роздрібні торговці, організатори заходів, маркетингові агентства, виробники спортивної продукції), а також саме школярів і студентів, яким доводиться вчитися в ізоляції, і фізичним вихованням займатися тільки вдома.

У наш час люди стали більше наділяти увагу спорту, фізичній формі, здоровому способу життя. На відведених спортивних майданчиках і залах організуються групові спортивні заходи. Але з веденням ряду обмежень, публічні місця для занять спортом стали недоступні для відвідування. Сидячий спосіб життя і низький рівень фізичної активності роблять серйозний негативний вплив на здоров'я, якість і тривалість життя, наслідком такого способу життя можуть стати серйозні серцево-судинні захворювання. Науково доведено, що регулярні фізичні вправи і навантаження покращують якість сну і відпочинку, допомагають зберігати тривалу бадьорість протягом дня.

Карантинний режим у багатьох громадян спровокував психологічні проблеми, пов'язані зі стресом від перебування в замкнутому просторі і постійному страху за своє здоров'я і своїх близьких. Під загрозою виявилось психічне здоров'я людини. У такій ситуації фізичні вправи і техніки розслаблення можуть відвернути від негативних думок, допомогти зберегти внутрішній спокій і, звичайно ж, зберегти здоров'я, зміцнюючи імунну систему організму. Регулярні тренування особливо важливі в період обмежувальних заходів. Фізичні заняття спосіб виробленню ендорфінів - гормонів радості, а гарний настрій і позитивні емоції, як відомо, позитивно позначаються на імунітеті людини.

Сучасна освіта передбачає дистанційні форми навчання, але необхідно враховувати специфіку предметів, а фізична культура вимагає певного підходу, на відміну від інших навчальних предметів, тут неможливо обмежитися заочним виконанням тестових завдань. В умовах карантину та домашньої самоізоляції, в умовах вимушеного обмеження фізичної активності рухова активність є найбільш актуальною. Як же бути в цій ситуації здобувачам освіти [1].

Якщо студенти будуть ігнорувати заняття спортом в період введення обмежувальних значних заходів і вести малорухливий спосіб життя, ризик заробити важкі хронічні захворювання різко зростає. Через зниження фізичної активності можна придбати таку серйозну хворобу, як гіподинамію – малорухливість, в результаті якої отримується атрофування м'язів. Наслідки сидячого способу життя можуть привести до порушення постави, остеохондрозу, ожиріння. Таким чином, молодий організм студенту придбає ряд хвороб, які у людини проявляються після 40 років. Якщо підтримувати себе в гарній фізичній формі, то ці захворювання не виявляться ще до 60 років. І навіть у віці 60 років і старше, такі хвороби, як порушення постави і остеохондроз проявляються у 60% людей. А активний спосіб життя, регулярні фізичні навантаження продовжують життя, покращують її якість, омолоджують організм [2].

Ще один негативний наслідок малорухливого способу життя під час карантину - ожиріння. Воно виникає не тільки від низької фізичної активності, а

і від звички «заїдати» стрес. А внаслідок неправильного харчування, зниженої активності, браку кисню з'являється знижений метаболізм, безсоння, поганий настрій, депресія. Недостатня активність знижує м'язову масу, збільшуючи жирові відкладення, що негативно позначається на обміні речовин і, як наслідок, зниження імунітету.

Надлишок нерозтраченої енергії молодого організму студента може з'явитися у вигляді безсоння, збитого режиму дня, коли денна активність переноситься на ніч. А така зміна режиму сну негативно позначається на роботі головного мозку, що викликає його раннє старіння, зношування судин і серця.

Науково доведено, що регулярні фізичні вправи і навантаження покращують якість сну і відпочинку, допомагають зберігати тривалу бадьорість протягом дня. Фізичні навантаження, прирівнюються до когнітивної терапії і є природними антидепресантами. Наукові дослідження підтверджують, що тренування і фізична активність впливають на вироблення мозком нейротрансмітерів - таких як допамін і серотонін. Регулярні тренування сприяють розвитку і посиленню м'язів, зв'язків, розвивають гнучкість тіла, тим самим знижуючи його травмованність. Люди, що займаються спортом менше схильні до травм, розтягненням чи переломів. Менше відчувають проблеми з хребтом, рідше страждають від головних болів, депресії, більш активні і позитивно налаштовані. Студентам необхідні заняття спортом для підтримання активності, збереження молодості тіла і життєрадісності. Особливо це актуально під час карантину, коли стресостійкість організму знижена [3].

З вище сказаного можна зробити висновок, що заняття спортом допомагають не тільки спалювати необхідну кількість калорій. Недолік фізичних навантажень надає більш серйозний вплив на здоров'я, ніж може здаватися на перший погляд. Тому заняття спортом необхідні. Особливо, під час карантину, так як фізична активність допомагає не тільки підтримувати свої м'язи в тонусі, а й допомагає зберігати психічне здоров'я. Лінь і поганий настрій не є ґрунтовними причинами, за якими не варто займатися спортом. Всього кілька

хвилин в день, недовга відмова від гаджетів, і ваш фізичний стан покращиться, як і настрій, імунітет і здоров'я в цілому.

Використана література:

1. Смагін, Н. І. Дистанційне навчання з фізичної культури під час епідеміологічного карантину. 2020. С. 31-35.

2. Що відбувається з вашим тілом, коли ви не займаєтеся фізичними вправами? [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.workoutsempire.com/what-happens-your-body-when-you-dont-exercise>.

3. Як фізична активність впливає на здоров'я і які типи навантажень потрібні нам щотижня [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-fizichna-aktivnist-vplivae-na-zdorovja-i-jaki-tipi-navantazhen-potribni-nam-schotizhnj>.

КРЮКОВСЬКА Олександра Сергіївна
старший викладач кафедри
фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
ХМЕЛЕНКО Катерина Михайлівна
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

Розвиток військово-прикладних видів спорту - це досить актуальна тема на даний час та залишиться такою протягом всього періоду існування цих видів спорту на території України. Таке явище пов'язано безпосередньо з розвитком військової справи, адже з'являються нові вимоги до військовослужбовців, їх підготовки, до виконання тактичних завдань. Військові повинні пристосовуватися до умов перебування та якісно виконувати поставлені цілі, а для цього необхідно працювати над рівнем розвитку фізичних якостей, силою духу, командною роботою, швидкістю мислення, вмінням приймати правильні рішення. Дані навички можна розвивати та утримувати на оптимальному рівні за допомогою військово-прикладних видів спорту, які, в свою чергу, призначені для формування у військовослужбовців професійних компетенцій. Ці компетенції можуть перевірятися до прямого виконання службових обов'язків, наприклад, на конкурсах чи змаганнях, які організуються уповноваженими органами чи організаціями.

На території України за Єдиною спортивною класифікацією України існують Олімпійські та Неолімпійські види спорту [2]. Саме до Неолімпійських видів відносять військово-прикладні види спорту.

Військово-прикладні види спорту - це спортивно-технічні і прикладні види спорту, якими в основному, займаються військовослужбовці чи майбутні військовослужбовці. Такими є військово-спортивні багатоборства (ВСБ), які

включають в себе два види: бойове двоборство та військово-прикладне семиборство [9].

До військово-прикладних видів спорту також належать:

- офіцерське триборство - стрільба з ПМ-1, плавання на 100м, та забіг на 1000 та 3000 м [10];
- авіаційне п'ятиборство - стрільба з пневматичного пістолета 10 м., плавання 100 м. з перешкодами, баскетбольний тест, фехтування, подолання смуги перешкод CISM, спортивне орієнтування [0];
- оберти на лопінгу і гімнастичних колесах;
- смуги перешкод (для танкістів, десантників, мотострілків) ;
- рукопашний бій - прийоми штикового бою, прийоми бою ножом, прийоми бою без зброї [3];
- парашутний спорт (повітряно-десантна підготовка);
- підводне орієнтування - у підготовці водолазів до спеціальних підрозділів розвідки;
- плавання у військовій формі з автоматом - у підготовці до підрозділів морської піхоти;
- пірнання у довжину - у підготовці військовослужбовців до підрозділів морської піхоти;
- веслування - у підготовці військовослужбовців до підрозділів морської піхоти;
- марш-кидок з повною викладкою на 10;
- біг на лижах з військовим спорядженням - для тренувань військовослужбовців на витривалість у зонах з великою кількістю снігу, а також цей вид, порівняно з біговими вправами, більшою мірою сприяє розвитку координації, а також функціональної стійкості вестибулярного аналізатора [6];
- кросфіт - основна ідея – навчити вояків рухатися із будь-яким навантаженням та в будь-яких умовах максимально безпечно для організму [0];

– морські багатоборства - плавання на 400 м вільним стилем, стрільба з малокаліберної гвинтівки на дистанції 50 м та легкоатлетичний крос на 1,5 км. Дві вправи пов'язані з акваторією: веслування на морських ялах (2 км) та перегони на гребно-вітрильних ялах [4];

– морське двоборство.

Дослідження в галузі фізичної підготовки військовослужбовців доводять, що вправи військово-прикладних видів спорту, мають широкий діапазон впливу на організм військовослужбовців. Тому при правильному їх застосуванні можна досягти успішного формування необхідних навичок і збільшення функціональних резервів організму військовослужбовців, тим самим підвищити їх морально-психологічну і фізичну підготовленість до виконання бойових дій [6].

Також, розвиток військово-прикладних видів спорту пов'язаний із впровадженням стандартів НАТО на території України. Військово-прикладні види спорту є невід'ємною частиною підготовки бойового складу ЗСУ, як вже зазначалося вище. У Наказі Міністерства оборони України від 2016 року «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року» йдеться, що потребує вдосконалення організація фізичної підготовки в системі бойової підготовки у військах (силах) з метою приведення її у відповідність до вимог концептуальних змін в організації бойового навчання, врахування набутого досвіду ведення бойових дій в зоні АТО та досягнення сумісності програм і нормативів з фізичної підготовки із системою фізичної підготовки особового складу армій провідних країн - членів НАТО [5]. У програмі підготовки військових НАТО увага акцентується саме на розвиток витривалості. Для цього в арміях США та Великобританії практикуються тривалі переходи пересіченою місцевістю, пустелями чи болотами, у негоду і з максимальним фізичним навантаженням. Доведення солдат до повного знесилення вважається чудовим засобом не тільки фізичного, але і психологічного загартування. І з спеціалізованих курсів підготовки, що використовуються у ЗС США, можна виокремити такі:

- "курс пригод", тобто приховане пересування важкопрохідною місцевістю;
- "курс мобільної підготовки", що передбачає з греблі на човні, плавання в обмундируванні та подолання спеціальних перешкод;
- "курс повітряно-штурмової підготовки", що включає в себе посадку на вертоліт із трапу на висоті 15 – 20 метрів, безпосадкове десантування з канату із висоти 30 – 40 метрів та марш-кидок на 10 миль із повною віддачою у пересіченій місцевості [7].

А французи вважають головним компонентом фізичної готовності – здатність до повної мобілізації духовних та фізичних сил для розв'язання конкретних завдань. Основними засобами виховання такої здатності, за їх поглядами, є спортивне тренування та систематична участь у змаганнях. Регулярні заняття обраним видом спорту створюють стимул для досягнення найвищих результатів [7].

Отже, проаналізувавши дану тему, робимо висновок, що на їх розвиток впливають декілька факторів: необхідність високої професійної підготовки військових (військово-прикладні види спорту формують професійні компетенції у військовослужбовців, а саме: витривалість, сила, швидкість, вміння працювати у команді – злагоджені дії та чіткість виконання завдань, варіативне мислення); необхідність приведення фізичної підготовки бойового складу ЗСУ до стандартів НАТО (підготовка військових до якісного виконання своїх професійних обов'язків) та необхідність ефективного мотивування військових до виконання поставлених задач.

Використана література:

1. Військовий кросфіт: як тренують українських морпіхів на передовій у широкіно [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.5.ua/suspilstvo/viiskovyi-krosfit-yak-trenuiut-ukrainskykh-morpikhiv-na-peredovii-u-shyrokino-video-128216.html>.
2. Єдина спортивна класифікація України: Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту: Київ, 2006. - 462с.

3. Маракушин А. І. Аналіз досвіду підготовки військовослужбовців до рукопашного бою в зарубіжних арміях / А. І. Маракушин, Ф. І. Попов, Р. В. Куцевол. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №2. – С. 81
4. Морські багатоборства [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://scu.org.ua/type_sport/morski-bagatoborstva/.
5. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року: наказ Міністерства оборони України від 13 травня 2016р. № 257. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0257322-16#Text>
6. Романчук С. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України / Сергій Романчук, Євген Приступа // Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 223–230.
7. Романчук С. Фізична підготовка в сухопутних військах збройних сил провідних держав НАТО / С. Романчук, В. Романчук. // Молода спортивна наука України. – 2010. – С. 205.
8. Секція військових багатоборств [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.hups.mil.gov.ua/kafedra-fizichnogo-vihovannya-hups/vijskovi-bagatoborstva-v-universiteti/>
9. Спортивно-масова робота в збройних силах України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24486>.
10. Чемпіонат академії з офіцерського триборства [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.naiau.kiev.ua/news/chempionat-akademiyi-z-oficerskogo-triborstva.html>.

САМЕДОВ Султан Есланович
здобувач вищої освіти
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
ГОНЧАРЕНКО Геннадій Павлович
викладач кафедри
фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

АНАЛІЗ ПРАКТИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ФАХІВЦЯМИ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ, БОЙОВИХ ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ, СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ

Сучасний правоохоронець повинен забезпечити безпеку людей, застосовуючи, вразі необхідності, достатні силові засоби та методи; здатен розрізняти ситуації небезпеки; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами. Аналіз практики правоохоронної діяльності засвідчує, що функціональні обов'язки правоохоронця здатна виконувати людина з високим рівнем відповідальності за результати власної службової діяльності, яка володіє комплексом знань, практичних навичок і сформованих професійно важливих рис, набутих під час спеціальної підготовки. Саме ці компоненти забезпечують професійну готовність працівника поліції до ефективного виконання складних, часом небезпечних завдань.

Нова концепція діяльності вимагає від правоохоронця особливої творчої активності, високого рівня культури, освіченості, здатності до саморозвитку та самовдосконалення. За таких умов, підвищення рівня професійної готовності правоохоронця – ключовий напрям діяльності закладів вищої освіти МВС України та відділів професійного навчання підрозділів Національної поліції [1].

Ґрунтовний аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду підготовки поліцейських дає підстави констатувати, що у кожній країні склалися власні підходи до вирішення проблеми службової підготовленості поліцейських кадрів. Згідно чинних нормативних документів службову підготовку трактують як систему заходів, спрямованих на закріплення та оновлення необхідних знань,

умінь і навичок працівника поліції з урахуванням специфіки та профілю його службової діяльності.

Основними завданнями службової підготовки є:

- підвищення рівня знань, умінь, навичок і професійних якостей поліцейських з метою забезпечення їх здатності до виконання завдань з охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічного (громадського) порядку та безпеки;

- вивчення нормативно-правових актів, які регламентують діяльність Національної поліції України;

- удосконалення керівним складом органів (закладів, установ) поліції навичок управління поліцейськими.

У системі службової підготовки поліцейських виокремлено такі види: функціональна підготовка; загально профільна підготовка; тактична підготовка; вогнева підготовка; фізична підготовка [2].

Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності. Фізична підготовка має плановий та системний характер.

До системи фізичної підготовки належать:

- загальна фізична підготовка (далі – ЗФП);
- тактика самозахисту та особистої безпеки (далі – тактика самозахисту);
- масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту.

Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в поліцейських:

– рухових якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;

– витривалості, швидкісних і силових рис, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних і штучних перешкод;

– навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я в процесі виконання фізичних вправ;

– практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо [3].

Підводячи підсумок вище викладеному, необхідно зазначити, що питання застосування спеціальних засобів працівниками правоохоронних органів України під час забезпечення громадського порядку та громадської безпеки залишається край актуальним на сьогодні. Особливо це стосується правових засад застосування спеціальних засобів під час забезпечення громадського порядку та громадської безпеки, а саме аналізу нормативно-правових актів України, якими визначається сутність спеціальних засобів, їх перелік та загальні правила застосування. Аналіз переліку спеціальних засобів, які були на озброєнні у працівників міліції, та переліку спеціальних засобів, які перебувають на озброєнні у працівників правоохоронних органів України, показав, що останній більш повний та сучасний.

Використана література:

1. Про затвердження Правил застосування спеціальних засобів при охороні громадського порядку: Постанова Ради Міністрів Української РСР від 27 лютого 1991 р. № 49- [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/49-91-п>.

2. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII - [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/580-19/page?text=%E1%E5%F1%B3%E4%E8>.

3. Дідковський В. А. , Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

**КАПЕЛЮШНИЙ Олександр
Євгенович**

курсант 1 курсу факультету підготовки
фахівців для підрозділів стратегічних
розслідувань

Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ЧОБОТЬКО Маргарита Анатоліївна
викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки

Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ВІД ПЕРЕВТОМИ

Дуже часто люди намагаються захистити себе від занять спортом, думаючи, що чим менше вони займаються фізичними навантаженнями, тим здоровіше вони стають. Багато студентів, намагаються зменшити фізичні навантаження, та, б, обмежити себе від перевтоми, тим самим, підриваючи своє здоров'я. Існують основні види діяльності людини – це фізичний, розумова праця і їх поєднання. Фізична праця – це вид діяльності людини, особливості якої є робота, пов'язана з напругою м'язової сили людини. В його основі лежить активна цілеспрямована рухова активність. Розумова праця – це діяльність людини по перетворенню, сформованої в його свідомості концептуальної моделі дійсності, шляхом створення нових понять, суджень, умовиводів [1].

Працездатність – стан людини, обумовлений можливістю фізіологічних і психічних функцій організму, яке характеризує його здатність виконувати певну кількість роботи заданої якості за необхідний інтервал часу. Перевтома – це крайня ступінь втоми знаходиться вже на межі з патологією. Перевтома може бути результатом великих фізичних і розумових навантажень.

Поліпшення функціонального стану організму людини, що забезпечує високу працездатність і продуктивність праці – одне з головних напрямків фізичної культури в системі виробництва. Фізична культура повинна бути корисна для людини – знизити втому, полегшувати працю, сприяти збереженню здоров'я. Фізичні вправи впливають на працездатність людини або дають

безпосередній вплив, відразу ж після їх використання, через якийсь час, або викликають кумулятивний ефект, в якому проявляється сумарний вплив багаторазового їх використання. Щоб фізичні вправи дали бажаний результат в боротьбі з перевтомою ними треба вміло користуватися. Безпосередній вплив фізичних вправ на працездатність неоднозначно.

Стимулюючий вплив надають вправи середньої інтенсивності. Збільшення їх інтенсивності та обсягу, що не відповідають підготовленості людини, може бути марним, а при певних умовах впливати негативно. Правильна постановка навчання, підвищення фізичного здоров'я і розумової працездатності студентів – одна з центральних проблем педагогіки. Інтенсифікація процесу навчання в університеті, відповідно до вимог науково-технічного прогресу, призводить до збільшення навчального навантаження, яка нерідко викликає найзначніші погіршення працездатності і стану здоров'я студентів, які відзначаються вже на першому році навчання [2].

Важливою умовою, що визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень розумової і фізичної працездатності студентів. Навчальний день у більшості студентів насичений значними Розумовими й емоційними навантаженнями. Вимушена робоча поза, коли м'язи, які утримують тулуб в певному стані, довгий час напружені, часті порушення режиму праці та відпочинку, неадекватні фізичні навантаження – все це може слугувати причиною втоми, яке накопичується і переходить в перевтому. Щоб цього не сталося, необхідно один вид діяльності змінювати іншим. Найбільш ефективна форма відпочинку при розумовій праці – активний відпочинок у вигляді помірного фізичної праці або занять фізичними вправами.

Використана література:

1. Бальсевич В.А. Фізична активність людини /Запорожаном. Київ. Здоров'я. 1987. 217 с.
2. Віленський, М.Я. Фізична культура працівників розумової праці / М.Я. Віленський, В.І. Ильинич. Знання. 1987. 285 с.

РОЖЕЧЕНКО Віктор Миколайович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
МАРКЕЧКО Каріна Альбертівна
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ІСТОРІЇ ВИНИКНЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО КИЙКА

Гумовий кийок відноситься до спеціальних засобів ударно-больового застосування, що знаходяться на озброєнні поліції, використовуються для нанесення ударів і захисту від них, а також контролю і утримання правопорушника, є не смертельною зброєю, яка використовується співробітниками правоохоронних органів (поліцейськими), охоронними і силовими структурами, співробітниками кримінально-виконавчої системи. При вмілому використанні гумовий (пластиковий) кийок забезпечує поліцейському перевагу у протистоянні з правопорушниками.

Поліцейський гумовий кийок походить від відомої епохи кам'яного віку, і є різновидом ударно-розбивної зброї так званої «палиці». Починаючи з кам'яного віку, палиця зазнала величезної еволюції.

На відміну від сучасного кийка, палиця вважалася летальною зброєю.

Деякі народи, наприклад, такі як африканські масаї, до сих пір використовують палиці для полювання.

Еволюція палиці пройшла свій шлях в Японії, де в XVII столітті заборона на носіння зброї призвела до появи цілого ряду шкіл самооборони без зброї, в тому числі за допомогою дерев'яного кийка з ручкою, який застосовувався як рисовий млин. Звідси загально визнаний Т-подібний поліцейський кийок «тонфа».

Свій шлях еволюція палиці пройшла в Індії, в бойовій культурі боїв на жердинах у народі сікхів. Звідси з'явився прямолінійний поліцейський кийок.

Свій шлях, правда тупиковий, дана еволюція пройшла і в Росії. Тут за часів царської імперії, кийок отримав широке поширення, як альтернативний вид ручної зброї механічної дії – нагайка.

У різних країнах застосовують різні поліцейські кийки.

Європейські поліцейські кийки мають індійське походження. В Індії вони вперше з'явилися в сікських поліцейських підрозділах. Сікхи традиційно розвивали культуру бою на палицях - гата. Бойова палиця називалася «латхі». Вона послужила прототипом поліцейській палиці, яка з часом з'явилася і в Лондоні, столиці метрополії. Латхі спочатку робилася з бамбука і мала довжину більше одного метру. Традиційна сікхська система роботи з латхі включає не тільки удари але і больові прийоми і задушення. На озброєння англійської поліції короткі (довжиною близько 460 мм) прямі палиці з твердих порід дерева (billy club) з'явилися в 1848 році, в вікторіанську епоху. З 1930-х років їх почали виготовляти з гуми.

В Індії для колоніальної поліції були прийняті на озброєння дерев'яні кийки довжиною 1,5 метра (lathi). Такі дерев'яні (бамбукові) кийки використовують і зараз під час бунту, або громадського захисту. Використується для контролю або арешту.

У США спочатку використовувалися прямі дерев'яні кийки довжиною від 30 до 65 см, які виглядали зменшеною копією бейсбольної біти.

Американським піонером у використанні «поліцейської палиці» став американець японського походження Роберт Кога.

Кога заклав основи своєї оригінальної системи самооборони Кога-Дзуцев. З 1961 року Кога почав викладати основи самооборони в поліцейській академії Лос-Анджелесу. Він вчив студентів академії використовувати гладку дерев'яну палицю. Така палиця дозволяла утримувати супротивника на дистанції, не давала йому наблизитися для проведення атаки ножем. Також Кога вчив студентів бити «стусаном», причому, насамперед, по руках і ногах. Підхід Коги не передбачав ударів по голові і шиї, його школа була заснована на тому, щоб утримувати супротивника на відстані і приборкати його без тяжких пошкоджень.

У сімдесяті роки Роберт Кога заснував свій інститут Кога-дзутсу. На основі його вчення побудовані багато поліцейських бойових технік нового часу. Дубинка Кога була гладкою, прямолінійною та мала циліндричну форму.

Нині популярний Т-подібний кийок, який нагадує дерев'яну тонфу, відому з XVII століття японську зброю з острова Окінава. Новітня історія тонфу пов'язана з ім'ям американського поліцейського офіцера Місяця Андерсена.

Американські фахівці вважають, що у кийка з бічною рукояткою є безліч переваг в порівнянні з прямою палицею: палицею з бічною рукояткою можна використовувати набагато більшу кількість захисних прийомів, ніж з кийком з прямою рукояткою. Бічна рукоятка може допомогти утримувати зброю, в результаті чого підозрюваному буде складніше відібрати кийок у правоохоронця під час бійки. Компонент бічної рукоятки запобігає скочуванню кийка, в разі ненавмисного падіння, на відміну від прямої палиці.

Через свою конструкцію кийок з бічною рукояткою зазвичай використовується більше в обороняючій і менш агресивній манері, ніж звичайна палиця, і тому правоохоронець з меншою ймовірністю «інстинктивно» використовує кийок з бічною рукояткою як простий кийок і направляє невибираючи удари по підозрюваному. Крім того, зазвичай вважається, що типова захисна стійка, в якій використовується кийок з бічною рукояткою, створює більш сприятливий для суспільства образ, а ніж звичайна палиця. Таке ствердження на наш погляд є суперечним.

Кийки з бічною рукояткою мають ряд недоліків:

- щоб повною мірою використовувати потенціал кийка з бічною рукояткою, від правоохоронця потрібна додаткова підготовка в порівнянні з палицею з прямою рукояткою;
- його використання не таке інстинктивне, як звичайні палиці, бічна рукоятка трохи збільшує загальну вагу і об'єм кийка в порівнянні з прямою палицею такої ж довжини;

- коли палиця з бічною рукояткою використовується як звичайна палиця (без захоплення за бічну рукоятку), вона менш ефективна, ніж звичайна палиця;
- якщо правоохоронець використовує її неправильно і вдарить кінцем бічної рукоятки, утримуючи палицю з іншого кінця, це може викликати серйозну травму.

Ще в 17 столітті в феодальній Японії епохи Едо поліцейські (йорики) мали на озброєнні металеві палиці «дзютте». Їх робили з округлого або гранованого металевого стрижня. На рукоятці закріплювався темляк, колір якого залежав від посади господаря зброї. Довжина дзютте була близько півметра.

Поліцейські підрозділи сучасної Японії були створені в кінці XIX століття. У двадцятих роках XX століття в поліцію прийшов експерт по боям «на палицях» Сігіматсу. Він став предтечею появи кийків у поліції. У його системі є елементи самозахисту із застосуванням поліцейської палиці. Удари наносять по руках (особливо по кистях), по плечах, по спині, роблять стусани в область сонячного сплетіння. Удари по голові система не передбачає.

Науково-технічний прогрес в сучасному світі торкнувся і поліцейської палиці. В залежності від моделі кийки, їх конструкція, матеріал, вага, довжина і товщина можуть бути різними. Раніше поліцейські кийки виготовляли з міцних порід дерева, в даний час їх найчастіше виготовляють із гуми і полімерного синтетичного матеріалу, рідше із пластику, ще рідше - металеві.

В кінці двадцятого століття в поліцейських підрозділах США а потім в Європі з'являються телескопічні дубинки.

Німецький розкладний кийок фірми Wonowi - складна телескопічна палиця. Така конструкція дає можливість зробити довжину виробу розкладної конструкції в складеному стані зменшеною до 180 мм. Розкладений кийок має довжину 410 мм. Такі розміри роблять дану модель по-справжньому портативною. Дають можливість приховати при переміщенні складений виріб.

В Україні телескопічні кийки заборонені і відносяться до кістенів. Сучасна поліція України у своїй діяльності застосовує прямі гумові кийки (ПР-73, ПР-

73М), телескопічні гумові кийки з пластиковою рукояткою (ПР-89), гумові кийки з боковою пластиковою рукояткою (ПР-90) та пластикові кийки з боковою рукояткою (ПР-Тонфа).

Кийки дозволені присяжним правоохоронним органам та військовим в більшості країн світу. Однак законність носіння спеціально виготовлених кийків цивільними особами сильно розрізняється залежно від країни і місцевої юрисдикції.

США: Законність визначається законами окремих штатів. Деякі з них, наприклад Вермонт або Арізона, допускають законне носіння при відсутності протиправної поведінки або злочинного наміру. Інші раніше забороняли зберігання, але конституційні заперечення скасували заборони, наприклад, Коннектикут проти ДеЧіччіо (2009). В інших штатах, таких як Каліфорнія, діє загальна заборона на носіння «дубінчатої» зброї не правоохоронними органами. Такі юрисдикції іноді роблять винятки для осіб, які працюють в якості охоронців або охоронців, передбачають отримання дозволів на легальне носіння або роблять винятки для осіб, які пройшли відповідний курс навчання.

Бразилія: Немає обмежень на використання кийків для широкої публіки, але приватні охоронці можуть носити тільки дерев'яні або гумові кийки (довжина не вказана) відповідно до Закону 7102/83. Вони також можуть носити кийки з електричним струмом, якщо пройшли сертифікаційний курс із захисту від несмертельних випадків. У Бразилії широко поширена думка, що гумові кийки менш схильні до переломів кісток, ніж дерев'яні.

Канада: Немає закону, який забороняє кийки; за винятком пружних кийків, які визначені як заборонену зброю відповідно до постанови, що має назву «Правила, що визначають певне вогнепальну та іншу зброю, компоненти і частини зброї, аксесуари, патронні магазини, боєприпаси і снаряди як заборонені або обмежені» (також здатні для посилання на його реєстраційний номер: SOR 98-462). Однак відповідно до статті 90 Кримінального кодексу приховане носіння будь-якої зброї, в тому числі кийки, є злочином.

Гонконг: Відповідно до Глави 217 (Постанова про зброю) Законів Гонконгу будь-яка особа, що володіє забороненими предметами, здійснює правопорушення, це стосується в тому числі телескопічних кийків.

Ірландія: Телескопічні кийки класифікуються як незаконна наступальна зброя.

Швеція: Відповідно до закону приватні особи можуть володіти кийками всіх типів, але не носити їх в громадських місцях.

СТРАШКО Діана Олександрівна
здобувач вищої освіти
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
ЧОБОТЬКО Ігор Ігорович
викладач кафедри
фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасна дидактика, трактуючи навчання як процес передавання, засвоєння знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності, у цьому контексті розглядає й систему його принципів. У сучасній дидактиці принципи навчання розглядають у двох аспектах: 1) як спосіб побудови, організації та аналізу освітнього процесу; 2) як спосіб регуляції діяльності учнів у процесі засвоєння ними знань, умінь і навичок на різному рівні їх пізнавальної активності. Відомий педагог М.М. Фіцула трактує принципи навчання як основні положення, що визначають зміст, організаційні форми й методи навчальної роботи. На думку вченого, принципи відтворюють фундаментальні закономірності навчання, які об'єктивно наявні в реальному педагогічному процесі. Необхідною умовою ефективного проведення занять із фізичної підготовки є дотримання основних методичних принципів, а саме: доступності і індивідуалізації; безперервності та регулярності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Принцип доступності та індивідуалізації у фізичній підготовці та вихованні означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичної підготовки та виховання можливостей фахівців правоохоронної діяльності, що займаються. Цей принцип, з одного боку, призупиняє – потребуючи не перевищувати можливостей осіб, що займаються для запобігання

шкоди. З іншого боку, це принцип руху вперед, оскільки мається на увазі відповідність вимог максимальним можливостям і здібностям з метою подальшого розвитку. Вимога індивідуального підходу – одна з найважливіших умов доступності педагогічних впливів при інтенсивній руховій діяльності, що супроводжується значними фізіологічними та психічними зрушеннями у фахівців правоохороної діяльності. Фактори, які пов'язані з індивідуальними здібностями працівників, відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного удосконалювання. До цих факторів належать особливості фізичного розвитку, особливості загальної і спеціальної фізичної підготовленості, особливості типу вищої нервової діяльності і пов'язані з цим психологічні особливості, а також рівень і характер розвитку морально-вольових якостей. Для досягнення високих результатів, потрібно володіти такою технікою, яка б забезпечувала найкращий вияв фізичних можливостей. Тому беруться за основу спеціально розроблені стандарти (еталони) техніки рухів. Але одночасно здійснюється їх глибока індивідуалізація, відповідно до особливостей будови тіла фахівців правоохороної діяльності [1].

Наступний методичний шлях реалізації доступності й індивідуалізації полягає у вимозі поступовості. Поступовість у підвищенні педагогічних вимог відповідає дидактичним правилам «від легкого до важкого» і «від простого до складного». Форсоване навчання технічним прийомам, без широкої загальної і спеціальної рухової підготовки закриває шляхи фахівцю правоохороної діяльності до майстерності в оволодінні технікою, передчасне закріплення недостатньо відпрацьованої техніки призводить до стійких навичок, переробка яких надалі майже не здійснена. Форсоване збільшення спеціальних навантажень при розвитку фізичних якостей може спочатку досить швидко привести до помітного росту результатів. Але такий «успіх» оманний. Далі відбудеться зупинка в розвитку якості, а потім зниження результатів через розлад у діяльності різних систем організму. Не можна впадати в іншу крайність – занадто знижувати темп підвищення вимог, безпідставно стримувати ріст можливостей. Іноді в педагогічних цілях доцільно йти не від легкого до

складного, а навпаки, контрастний перехід від важкого до легкого іноді дозволяє істотно підвищити якість виконання останнього. Істотним для реалізації розглянутого принципу є вимога індивідуального підходу.

Сутність принципу безперервності та регулярності розкривається в наступних основних положеннях:

1. Процес фізичної підготовки є цілісною системою, у якій передбачається послідовність у проведенні занять фізичними вправами. Послідовність є найважливішою умовою процесу навчання рухам і розвитку фізичних якостей.

2. Друге положення принципу безперервності зобов'язує спеціаліста з фізичної підготовки під час побудови системи занять забезпечити постійну наступність ефекту занять, усунути великі перерви між ними з метою виключення впливу, що руйнує те, що було надбано раніше в процесі занять фізичними вправами (дана вимога, на жаль, ускладнена у виконанні через неузгодженість даної проблеми фізичної підготовки з підрозділами планування та розстановки навчальних занять).

Принцип поступовості підвищення навантаження обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до прояву рухових і пов'язаних з ними психічних функцій у фахівців правоохоронної діяльності – підвищення складності завдань і збільшення навантажень. Прогресуючий розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. В основі механізму розвитку сили, витривалості й інших фізичних якостей, як відомо, лежать пристосувальні (адаптаційні) функціональні перебудови в організмі у відповідь на фізичні навантаження, що перевищують по своїй величині (інтенсивності або тривалості) ті, до яких організм пристосувався. Важливо вибрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, що викликає пристосувальні перебудови в організмі. Більш інтенсивний вплив веде або до перенапруги, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. Показано, наприклад,

що початковий приріст сили відбувається в однаковій мірі як при помірковано великих, так і при максимальних навантаженнях. У цьому випадку немає підстав застосовувати максимальні і 34 граничні навантаження щоб уникнути перенапруги тих систем організму, до яких не підготовлені серцево-судина система, опорно-м'язовий апарат та ін. Варто відзначити, що підвищене навантаження створює не однаковий вплив на різні системи органів. Одні з них справляються з новими, підвищеними вимогами порівняно легко і швидко, інші – навпаки. При цьому, функціональні перебудови протікають швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму. В основі вдосконалення рухових навичок лежить процес утворення різних функціональних систем, що відповідають, щораз, вимогам мінливих умов формування навичок. Отже, основною умовою для створення цих систем повинна бути систематична зміна й ускладнення вимог і завдань для вдосконалення рівня сформованості рухових дій [2].

На сучасному етапі розвитку фізичних якостей правоохоронців існує дуже багато різних методик для навчання. Їх дуже багато і кожен з викладачів користується саме своєю.

Бібліографічні посилання:

1. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В.Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.

2. Кушніренко Р.О. и др. Окремі аспекти фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти МВС України / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. – 2019. – С. 252-255.

СЕМКАНОВА Софія Олександрівна
здобувач вищої освіти
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
СЧАСТЛИВЕЦЬ Віктор Іванович
старший викладач кафедри
фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Програму навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» розроблено для підготовки фахівців за ступенем вищої освіти бакалавра на умовах договору з фізичними та юридичними особами за спеціальністю «Правоохоронна діяльність 262». Вивчення цього предмету заделегить навчає оборонятися, знезоружувати та затримувати злочинців. А також допомагає здобувачам освіти опанувувати та розвивати фізичні якості, які допоможуть у виконанні своїх обов'язків. На мою думку, без цього предмета гарним правоохоронцем стати не вийде, тому що гарний правоохоронець повинен бути завжди на чеку та вчасно прибігти до фізичних застосувань.

Цей предмет повинен розвивати швидкісні якості правоохоронця, а як саме: по-перше, повинні бути забіги на довгі дистанції на скорочений час, а також повинні бути вправи кругові забіги та виконання прийомів повинно бути на час, повторні циклічні справи. Та контрольний біг у виді змагань, естафети з контрольним вистрелом, рухливі та спортивні ігри. Формування самостійного контролю та планування. Проводити такі тренування потрібно на вулиці, якщо дозволяє погода [1].

А також не мало важним є розвиток витривалості, який розкриває предмет «Спеціальна фізична підготовка». Витривалість можливо поліпшити за допомогою бігу (крос 3000м-5000м). Техніка бігу типу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Силова витривалість повинна тренуватися

«повторюваннями» до відмови, а саме силові вправи з залученням ваги 30-70% від своєї ваги тіла, рухливі ігри та змагання (спортивні ігри).

Розвиток силових якостей – це одна з небагатьох якостей, яка дуже потрібна для правоохоронця для того щоб він зміг протистояти злочинцю. Цю якість також розвиває фізична підготовка. Наприклад: гімнастичні вправи на місці та під час руху, вправи для шиї та тулубу, рук, пліч, та ніг. Вправи на рівновагу. Комплексні силові вправи на різний розрахунок. Підтягування на турніку, паралельних жердинах, гімнастична скакалка тощо. Вправи на тренажерних знаряддях. Вправи з залученням ваги партнера, з протидією пружних предметів. Статичні силові вправи. Стрибки у довжину з місця, с розбігу. Використання швидкісно-силових вправ на час. Такі вправи на розвиток силових якостей можливо виконувати у спеціальному залі, але краще буде на вулиці для рівноваги дихання [2].

Важливим є розвиток гнучкості, без нього неможливо буде виконувати правильно прийом для захисту та нападу на правопорушника. Потрібно виконувати вправи на розтягування сухожиль та м'язів. Головною метою є: навчити самозахисту й особистої безпеки.

Стійки, пересування. удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії. Пересування в стійкі, напрямок у стійкі, спостереження ситуації, бойова дистанція. Для цього на тренуванні потрібно вчити: Удари ногами, удари руками: бокові, прямі, знизу, навідліг, зверху, із розвороту. Немаловажно навчити захисту від ударів, а саме: підставлення ладонь, відбив, відмах, контр-удар, розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч. Удари ногами: прямий удар ногою по тулубу, убік. Бокові удари ногами, удари знизу, удари коліном, комбінація ударів ногами. Це все повинно входити у комплекс тренування та проходити потрібно все це кожного дня для того щоб прийоми були систематично завучені.

Використана література:

1. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики

курсантів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / . – Київ, 2001. – 18 с.

2. Хацаюк О.В., Соколов О.А. Перспективи застосування сучасних технічних засобів навчання під час навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки //Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. матеріалів/МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ.– Харків: ХНУВС. – 2016. – С. 167-170.

АБДУЛЛАЄВ Алтай Карам огли
старший викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання і
спортивних дисциплін
Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана
Хмельницького
РЕБАР Інесса Василівна
старший викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання і
спортивних дисциплін Мелітопольського
державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького

ПРАВИЛЬНИЙ РЕЖИМ ДНЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Раціональний режим дня студентів є одним з основних факторів, який забезпечує хорошу успішність і високу працездатність. Людина, яка вмє ще зі студентських років правильно планувати свій день, в подальшому буде більш активним і надовго збереже бадьорість духу і тіла. Для того, щоб добре вчитися і менше втомлюватися, а також вчасно виконувати будь-яку заплановану справу, режим дня повинен бути заздалегідь визначений. В режим дня студентів має входити час, відведений на навчання, відпочинок, час на сон, приготування їжі та харчування.

Фізична культура є основою соціально-культурного буття індивіда, основна модифікація його загальної і професійної культури. Як інтегрований результат виховання і професійної підготовки, вона проявляється у ставленні людини до свого здоров'я, фізичним можливостям і здібностям, в способі життя і професійної діяльності і постає в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтацій і в їх практичному втіленні [1,2,6].

Фізична культура і спорт, зміцнюють здоров'я, коригують статуру, поставу, підвищують загальну працездатність людини, а також позитивно впливають на особистісні якості особистості. Але таке навантаження як щоденні заняття не тільки навчанням, але і спортом вимагає від студентів старанності,

міцного здоров'я та психологічної стійкості. Наукова діяльність, заняття спортом і процес навчання займає весь вільний час студента. Якщо студент, крім навчання займається спортом, то він зобов'язаний оптимально вибудувати свій щоденний графік. Загальне навантаження студентів в залежності від їх спрямування спеціальності [3]. До організаційних особливостей, що характеризує студентський спорт, відносяться такі поняття, як:

- можливість поєднувати заняття фізичною культурою і спортом з навчальним процесом;
- можливість безкоштовно відвідувати секції за видами спорту;
- можливість брати участь в студентських спортивних змаганнях різного рівня;
- можливість займатися самотійно.

Це дає можливість кожному студенту вибрати вид спорту для регулярних занять.

Структура фізичної культури студента включає в себе три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля [3]. Одним із пріоритетних напрямків діяльності Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького є розвиток студентського спорту. Для проведення спортивно-масової роботи щорічно складається календарний план спортивних заходів, який включає в себе різні види спорту.

Фізична культура студента є складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результуючою мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [2].

У ряді досліджень встановлено, що у студентів, включених в систематичні заняття фізичною культурою і спортом і виявляють в них досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, висловлюють

готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив [4,5].

Навчальний процес, займає у студента 5-6 годин на день. Час на самопідготовку вдома, виконання домашнього завдання займає від двох до трьох годин, а в період здачі заліків та іспитів від п'яти до семи годин в день. Таким чином, весь процес, пов'язаний з навчанням у студента займає стільки ж, скільки і повноцінний восьмигодинний робочий день. Це дуже серйозне навантаження на психологічний, фізичний стан і здоров'я студентської молоді. Якщо студент додає до навчального процесу ще й тренування, то на відпочинок залишається зовсім мало часу або не залишається зовсім. При такій завантаженості важливий цикл відновлення молодого організму. Цим студенти-спортсмени зазвичай нехтують, порушуючи тим самим режим праці і відпочинку.

Було проведено опитування студентів-спортсменів різних видів спорту МДПУ імені Богдана Хмельницького. В опитуванні взяло участь 50 осіб. З п'ятдесяти відповіли тридцять два студента відповіли, що регулярно займаються спортом (більше двох разів на тиждень), далі тільки вони брали участь в опитуванні.

Перше питання звучало так: «В який проміжок вечора ви зазвичай лягаєте спати?». П'ятнадцять студентів (47%) лягають під час – до 11 години вечора. Решта сімнадцять (53%) лягають пізніше.

У другому питанні студенти оцінювали повноцінність свого сну: «Як вам здається, ви досить спите в будні дні? ». Двадцять два респонденти (69%) відповіли, що недосипають і тільки десять чоловік (31%), на їхню думку, сплять достатньо.

Третє питання було сформульоване так: «Чи є у вас час на дозвілля, що не належить до навчання і тренувань?». Дванадцять чоловік (37%) відповіли, що вони щодня знаходять час відпочити, а двадцять чоловік (63%) повідомили, що не мають такої можливості

Майже всі студенти-спортсмени 31 з 32 осіб, витрачають на тренування більше двох годин на день, і що при такому навантаженні ні у кого немає боргів по навчанню.

Слід відзначити, що у студентів-спортсменів немає серйозних проблем з плануванням часу, крім дефіциту сну. Це дуже важливий аспект – для міцного здоров'я потрібно спати не менше восьми годин. Сон відновлює енергію, витрачену за день, якщо сон скорочувати, енергія не заповнюється. Режим виходить перенасичений, а жертвувати тренуваннями вони не хочуть. Це зневажливе ставлення до сну, рано чи пізно організм дасть про себе знати. До кінця семестру накопичується втома, зниження працездатності, це обов'язково позначиться на відхиленні в здоров'я і внаслідок цього студентам-спортсменам складно регулярно займатися спортом. Тридцять сім відсотків опитаних спортсменів (12 осіб з 32) знаходять час для відпочинку, а значить, далеко не всі мають можливість гуляти і читати книги. Якщо врахувати, що це вільний час можна витратити на денний сон, то недосипання вночі може бути не так критично. Вільний час має бути у кожного, їм не можна нехтувати. З нашого опитування видно, що якщо студент вирішив, що зможе поєднувати навчання зі спортивними заняттями, він повинен відповідально підходити до складання свого щоденного розкладу. Спортсмен повинен розробити оптимальний план тренувань, відпочинку та навчальних занять.

Використана література:

1. Котова О.В., Непша О.В., Попазов О.О. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя. Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вып. 1(45), ч. 5. С.51-56.

2. Непша О. В., Суханова Г.П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р. Запоріжжя: ЗНТУЮ 2017. С. 30-33.

3. Сергієнко, В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія. Суми: СумДУ, 2014. 394 с.
4. Скрипченко И.Т., Суслин Г.В. Динамика физического развития и функционального состояния студентов специализации «парусный спорт». Спорт і наука в ХХІ столітті (проблеми, концепції та нові педагогічні технології). Дніпропетровськ, 2011. С.135-140.
5. Суханова Г.П., Ушаков В.С. Фізична культура і спорт як феномен розвитку особистості в сучасному суспільстві. Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези міжнар. наук.-практ. конф.(13-14 вересня 2018 р.). Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. С. 198-201.
6. Ушаков В.С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Т.2. Бердянськ: БДПУ, 2018. С. 108-109.

БЛИЩИК Кирило Валерійович,
студент Мелітопольського державного
педагогічного університету імені
Богдана Хмельницького

ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Фізичний стан і технічна майстерність на етапі початкової підготовки об'єднуються в єдине ціле, що є запорукою успіху [1].

У науково-методичній літературі розрізняють загальну, допоміжну і спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка футболіста направлена на виконання вимог, які диктуються грою. Ця підготовка повинна допомагати розвивати такі важливі в сучасному футболі якості, як швидкість реакції, рухливість, гнучкість, витривалість і стійкість. Важливе значення мають природні задатки футболіста [2,8].

Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний фізичний розвиток спортсмена [5], зміцнений відповідними морфологічними і функціональними змінами у організмі. Вона зміцнює якість виконання вправі дій по суті у двох напрямках.

Перший напрям спрямований на розвиток окремих рухових якостей і в широких варіантах їх прояву. Це означає, що кожна рухова якість повинна розвиватися всебічно, що позитивно відображається на швидкому розвитку спеціально спрямованої фізичної якості [5].

Другий напрям впливає з форм всебічного розвитку рухових якостей. Одночасно з розвитком проявів рухових здібностей зміцнюються й інші рухові навички, які по суті означають тренування техніки. Це відобразиться в швидкому і досконалому оволодінні прийомами і навичками техніки. Обидва напрями допомагають створити солідну основу загальної підготовки гравця [5].

Деякі тренери вважають, що загальна фізична підготовка футболістів повинна включати тільки вправи з м'ячем, а інші, що частина роботи проводиться без м'яча [3]. Проте це слід уточнити, враховуючи, що загальна

теорія підготовки спортсменів, передбачає як основні засоби для загально фізичної підготовки – різноманітні фізичні вправи, котрі безпосередньо та опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів [5].

Фізична підготовка включає в себе не тільки вправи, які використовуються під час гри з м'ячем, але і ті які необхідні для взаємодії гравців. Всебічна підготовленість спортсменів під час гри зуміє використати всі свої фізичні можливості [9].

Допоміжна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, щодо розвитку спеціалізованих якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому ставиться мета поліпшити нервово-м'язову координацію, вдосконалювати здатність спортсменів витримувати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них [5].

Спеціальна фізична підготовка, заснована на загальному розвитку, ставить перед собою мету технічного розвитку гравців з допомогою ігрових вправ з м'ячем, зробити їхню гру швидкою, спритною, рухливою.

Спрямованість спеціальної фізичної підготовки повинна повністю відповідати вимогам гри. Це відображається в тому, що всі використані в цьому процесі вправи повинні добиратися так, щоб структура, зміст повністю відповідали виконанню ігрових прийомів і дій [7].

Всі засоби відповідно до їх впливу на організм можна розподілити на кілька рівнів.

Найбільш впливовим засобом спеціальної фізичної підготовки футболіста безумовно є різноманітні форми ігор, які сприяють розвитку цілого комплексу спеціальних рухових здібностей.

Із інших засобів, в яких спеціальні рухові якості розвиваються в єдності, можна назвати вправи з м'ячем. В таких вправах рухові якості розвиваються в комплексній формі безпосередньо в специфічних рухових структурах.

Загальну фізичну підготовку рекомендується проводити з всією командою,

а спеціальну частину – по групам, підібраних по силі [7].

Однією з найважливіших складових підготовленості спортсменів у футболі є володіння технікою виду спорту. Технікою потрібно оволодіти для того щоб вміти її використовувати в змагальній діяльності [4]. Поняття техніки у футболі значно відрізняється від техніки в індивідуальних видах спорту. Вона має дві суттєві характерні риси: техніка у футболі повинна бути стабільною і в той самий час надзвичайно гнучкою, пристосувальною. Крім того, вона повинна бути тісно пов'язана з тактикою, тобто повинна пристосовуватися для потреб вирішень ігрових ситуацій.

Про технічну майстерність футболіста свідчать наступні фактори [3,4,7].

- кількість прийомів, якими гравець досконало володіє;
- стабільність і надійність застосовуваних прийомів незалежно від факторів, що впливають (напруженість матчу, активна протидія суперників, реакція болільників)
- ефективність і доцільність застосовуваних прийомів;
- легкість, невимушеність і раціональна швидкість виконання прийомів.

Навчання й удосконалення техніки футболу відбувається в тісному взаємозв'язку з фізичною, тактичною і морально-вольовою підготовкою [3]. Головним завданням є навчання і удосконалення техніки гри полягає в оволодінні гравцями всім різноманіттям техніко тактичних прийомів і дій футболіста і вміння ефективно застосовувати їх в умовах змагальної діяльності. Це завдання виконується за допомогою спеціальних вправ, що мають місце у футболі, багаторазовим повторенням досліджуваного прийому за умовами, що ускладнюються наближеними до змагальних [4].

Закріплюється прийом при навчально-тренувальних іграх та змагань. При навчанні техніці гри спочатку освоюють основні прийоми та способи ведення гри, і на їхній основі опановують більш складні технічні прийоми і дії. При навчанні польового гравця техніці гри рекомендується наступна послідовність: переміщення, удари по м'ячу ногою, зупинки м'яча ногою і грудьми, удари по м'ячу головою, ведення м'яча, обманні рухи (фінти), відбір м'яча, вкидання м'яча

за бокової лінії. Такої системи дотримуються на початку навчання. При удосконаленні і закріпленні техніки гри відбувається комплексно засвоєння декількох прийомів одночасно в різних поєднаннях [7].

Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. (2005) поділяють техніку: на загальну (зміна темпу рухів, напрямку бігу, старту, зупинки, стрибки) і спеціальну (удари по м'ячу, зупинки, приймання м'яча, ведення, обведення, фінти, відбирання м'яча у суперника, гра тулубом, гра воротаря, укидання м'яча з-за бічної лінії) [7].

Головними елементами загальної техніки є біг і стрибки. Вони значно відрізняються від тих, що застосовуються у легкій атлетиці. Футболіст пересувається короткими кроками і завжди повинен бути готовий до миттєвої зупинки або зміни темпу й напрямку руху [3].

До спеціальної техніки відносяться різновиди ударів головою та ногами. Виконати прийоми техніки гри у футбол не можливо володіти відповідною силою і швидкістю. Так само як і без витривалості наші навички в техніці гри не мали б великого значення [4].

Сила відіграє основну роль у виконанні елементів техніки; вона необхідна в однаковій мірі і при виконанні ударів ногою, головою, при обманних рухах, стрибках, гри корпусом для відбору м'яча. Тільки той гравець здібний, добре застосовувати обманні рухи, хто і під час ведення м'яча на значній швидкості виконує повороти, зміну напрямку і зупинки.

Зв'язок між витривалістю і технікою теж об'єктивний: футболіст зі слабкою витривалістю і втомленими м'язами не здібний на точні рухи. Недостатня витривалість породжує помилки в техніці. Взаємозв'язок техніки зі швидкістю, координацією, гнучкістю існує в тій же залежності [6].

Використана література:

1. Артим'юк Н., Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. Л., ЛНУ ім. І. Франка, 2009. С.117-119.

2. Гончаренко В.І., Зінченко Ю.Г. Методика розвитку та контролю фізичних якостей у юних футболістів 14-15 років. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів: матеріали XIII Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених, (Суми, 18-19 квітня 2013 р.). Суми, 2013. С. 229-232.
3. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Л : ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С. 216-219.
4. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. К.: ФФУ, 2001. 61с.
5. Келлер В. С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л.:Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
6. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи физических качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник. Х., 2009. № 2. С. 39–43.
7. Соломонко В. В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. К.:Олімпійська література, 2005. 294 с.
8. Проценко А.А., Непша О.В. Показники антропометрії і фізичної підготовки юних футболістів у річному циклі тренування та їх динаміка. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2019. С.105-109.
9. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Динаміка рухових здібностей футболістів 12-15 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Науковий журнал. Харків: ХДАДМ, 2010. №12. С. 160-162.

КОТОВА Олена Володимирівна,

к.пед.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

ПРОЦЕНКО Андрій Анатолійович,

к.пед.н. старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

УШАКОВ Віктор Станіславович

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІКТ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ БАКАЛАВРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сучасна освіта широко застосовує інформаційні технології, що дозволяє втілити в життя наступні завдання: підвищення якості підготовки бакалаврів, формування у них професійних компетенцій і мотивації до навчання. Для реалізації поставлених завдань необхідно використовувати такі форми навчання, які відповідають сучасним вимогам і ціннісним орієнтаціям студентів [4].

Стан сучасного ринку праці та економічна сфера України пред'являє все більше вимог до системи вищої освіти, серед яких інформатизація освіти стає одним із пріоритетних. На сьогоднішній день, підвищення якості підготовки майбутніх бакалаврів багато в чому залежить від створених для них умов, які дозволяють здійснювати збір, обробку, продукування, транслявання, архівування інформації, діяльність по наданню й отриманню знань з різних інформаційних джерел [1]. Інтенсивний процес інформатизації освітнього середовища характеризуються активним масовим впровадженням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ).

Інформаційні технології – процеси, методи пошуку, збору, зберігання,

обробки, надання, поширення інформації та способи здійснення таких процесів і методів [3]. Сьогодні заклади вищої освіти починають активніше використовувати новітні інформаційні технології в організації навчального процесу, такі як:

- мультимедіа-презентації, розроблені за допомогою програми Microsoft PowerPoint;
- навчально-методичний матеріал, підготовлений в електронному вигляді;
- автоматизовані лабораторні практикуми;
- комп'ютерні системи тестового контролю якості навчання;
- електронні (комп'ютерні) освітні ресурси і багато інших [5].

Широке застосування інформаційних технологій в освітньому процесі дозволяє підвищити якість підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури за рахунок візуалізації, актуальності, грамотного співвідношення темпу і подачі інформації, а також швидкості її засвоєння студентами [2,3,4].

Актуальність даної проблеми, обумовлена соціальною потребою в підвищенні якості освіти, всебічному гармонійному розвитку особистості студента, а також практичною потребою у використанні нових комп'ютерних технологій, навчальним закладом.

Наші дослідження проводились зі студентами 1-3 курсів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) природничо-географічного факультету Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Застосування інформаційних технологій в навчальному процесі, особливо необхідно на заняттях лекційного виду при поясненні нового теоретичного матеріалу. Це рішення зумовлено такими факторами: реалізація принципу наочності; подання інформації в різній формі (текст, графіка, відео); підвищення якості знань.

У зв'язку з цим, досить чітко простежується логіка відповідей студентів на питання: «Де найчастіше використовуються інформаційні технології в навчальному процесі?» Абсолютно 100% студентів першого курсу, 85,2%

другого і 94,95% на третього курсу відповіли, що частіше за все інформаційні технології використовуються викладачами на лекційних заняттях.

Широке поширення інформаційних технологій дозволяє використовувати фото, відео - матеріали і графічні зображення під час занять. Графічна частина є ілюстрацією до текстової, створюючи візуальний образ розглянутого матеріалу. У зв'язку з цим особливої важливості набуває питання: «Чи є, на вашу думку, застосування інформаційних технологій в навчальному процесі ефективним?». Результати відповіді показали наступне: 47,80% студентів першого курсу, наголошують на необхідності використання інформаційних технологій, так як вони роблять заняття нестандартними і привабливими, забезпечуючи значний емоційний вплив. На другому курсі цьому аспекту приділяють свою увагу 36,67% респондентів. Найбільше число респондентів (31,70%) третього курсу, знову, надає особливого значення саме цим параметром.

Відмінною особливістю використання мультимедійної презентації є можливість забезпечити наочність, яка сприяє комплексному сприйняттю матеріалу. Тому, дані анкетування дозволяють стверджувати, що «Так, застосування мультимедійної презентації в навчальному процесі є ефективним, так як забезпечує наочність, сприяє комплексному сприйняттю, і кращому запам'ятовуванню матеріалу. Цей варіант відповіді обрали 28,15% студентів першого курсу, 27,58 % студентів другого курсу і 25,36% третього курсу відповідно.

В процесі навчання все більше використовуються комп'ютери, мультимедійні презентації, електронні підручники, навчальні програми, системи тестування і контролю знань. Дані засоби дозволяють ефективніше і якісніше вирішувати поставлені цілі і завдання навчання, розвивати творчі, соціальні і комунікативні здібності студентів з метою успішної адаптації до умов життєдіяльності в інформаційному суспільстві [6].

Дана дослідницька робота показала, що застосування інформаційних технологій в навчальному процесі дозволяє:

- реалізувати принцип наочності;

- підвищити інформаційну насиченість заняття;
- досягнути глибшого запам'ятовування матеріалу через образне сприйняття;
- підвищити рівень комп'ютерної грамотності педагогів і студентів.

Таким чином, проведений аналіз оцінки ефективності застосування інформаційних технологій в навчанні бакалаврів фізичної культури дозволяє встановити, що їх використання в навчальній діяльності студентів забезпечує освоєння дисциплін успішніше, ніж без їх застосування.

Використана література:

1. Карабанов Є.О., Непша О.В., Суханова Г.П, Ушаков В.С. Інформаційні технології в системі «фізична культура-спорт». Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2018. Вип. 2. С.49-53.

2. Карабанов Є. О., Непша О. В. Інформаційно-комунікаційні технології в підготовці майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту. «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація»: збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Херсон : ДВНЗ «ХДАУ», 2018. С. 110-113.

3. Котова О.В., Сем'янов О.В. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури із використанням інформаційних технологій. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Бердянськ: БДПУ, 2018. С. 297-299

4. Непша О.В., Проценко А.А. Інформатизація вищої професійної освіти як чинник підготовки конкурентоспроможних фахівців в галузі фізичної культури і спорту. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінниця, 2021. С.363-363.

5. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Скрипченко О. Т. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у ЗВО МВД при викладанні дисциплін професійного спрямування. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУОУ, 2020. С.114-116.

6. Ушаков В., Проценко А. Використання мультимедійних технологій у навчальному процесі у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпропетровськ, 2014. С.416-419.

СУХАНОВА Ганна Петрівна

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

НЕПША Олександр Вікторович

асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

КУПРЄНКО Максим Володимирович

асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗВО

Правила безпеки при проведенні занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти на основному і спеціальному медичних відділеннях розробляються вишами України відповідно до «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» затвердженого Міністерством освіти і науки України 11.01.2006 року [6].

Викладачі кафедри фізичної культури, яким доручена навчально-виховна, оздоровча, спортивно-масова робота зі студентами, повинні керуватися правилами безпеки, знати і дотримуватися їх у практичній діяльності з фізичного виховання студентської молоді [4].

Професорсько-викладацький склад, який проводить заняття з фізичного виховання і спорту в навчальний та позанавчальний час, несе пряму відповідальність за охорону життя і здоров'я студентів. Викладачі зобов'язані:

– перед початком занять провести ретельний огляд місць проведення занять, переконатися в справності спортивного інвентарю та надійності установки і закріплення обладнання, відповідність санітарно-гігієнічним вимогам, що пред'являються до місця проведення занять, проінструктувати студентів про порядок, послідовність і заходи безпеки при виконанні фізичних вправ;

– навчати студентів безпечним прийомом виконання фізичних вправ і стежити за дотриманням ними заходів безпеки, при цьому строго дотримуватися принципів доступності і послідовності навчання, в необхідних випадках забезпечувати страховку;

– за результатами медичних оглядів знати стан здоров'я, групу здоров'я, медичну групу з фізичного виховання та функціональні можливості кожного студента, при появі у студента, ознак втоми або при скарзі на нездужання і погане самопочуття негайно направляти його до лікаря;

– після закінчення занять ретельно оглянути місця їх проведення, відключити електроприлади і освітлення [1-5].

Забороняється проведення занять на несправному обладнанні, а також використання інвентарю з дефектами, за відсутності спортивної спеціального одягу і без викладача.

При проведенні навчально-спортивних занять або змагань на відкритому повітрі необхідно керуватися чинними навчальними програмами з фізичного виховання.

Навчально-виховний процес у закладі вищої освіти повинен забезпечувати збереження здоров'я студентів, підтримку працездатності протягом навчального дня, тижня, навчального року, необхідну рухову активність, розвиток індивідуальних здібностей, відпочинок за інтересами.

Основними причинами травматизму при проведенні занять з фізичної культури та спортивно масових заходів є:

1. Організаційні недоліки при проведенні занять і спортивно-масових заходів. Вони є результатом порушення інструкцій і положень про проведення занять, не мають відповідної кваліфікації складанням програмного матеріалу, порушенням правил змагань; неправильним розміщенням учасників, суддів і глядачів при проведенні змагань заходів; неправильного комплектування груп (за рівнем підготовленості, віком, статтю), численності груп, що займаються складними в технічному відношенні видами спорту на одній площі, неорганізованої зміни снарядів і переходів до місць проведення занять, проведення занять у відсутності викладача.

2. Помилки в методиці проведення занять, які пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання (регулярність занять, поступовість збільшення навантаження, послідовність), відсутність індивідуального підходу, недостатнє врахування загального і поточного стану здоров'я, статевих і вікових особливостей, функціональної, фізичної та техніко-тактичної підготовленості студентів. Поширеною причиною травматизму є нехтування вступною частиною заняття, розминкою; неправильне навчання техніці фізичних вправ, відсутність необхідної страховки і само страховки; застосування максимальних і форсованих навантажень; перенесення засобів і методів тренування кваліфікованих спортсменів на непідготовлений контингент. Так само, причинами травм є недоліки планування навчального навантаження, яке не може забезпечити повноцінну загально-фізичну підготовку і спадкоємність у формуванні та вдосконаленні в студентів адекватних рухових навичок і психофізичних якостей.

3. Недостатня матеріально-технічне оснащення занять: мала кількість обладнаних місць проведення занять, відсутність зон безпеки на спортивних майданчиках, жорстке покриття легкоатлетичних доріжок і секторів, нестандартне покриття відкритих площинних споруд, неправильний вибір трас

для проведення кросової підготовки. Імовірність отримання травм зростає на увазі погану підготовку місць та інвентарю для проведення занять і змагань (погане кріплення інвентарю, не виявлені дефекти снарядів, невідповідність габаритів і маси снаряда з антропометричними показниками студента); невідповідність індивідуального спорядження (одягу, взуття, захисних пристосувань) особливостям виду діяльності.

4. Незадовільний санітарно-гігієнічний стан залів і майданчиків: погана вентиляція, недостатнє освітлення місць занять, запиленість, дефекти проектування, знижений температурний режим (пов'язаний з недостатньою акліматизацією студента).

5. Низький рівень виховної роботи, що призводить до порушень дисципліни, зниження уваги, нехтування до страховки.

6. Відсутність медичного контролю та порушення лікарських вимог (допуск до занять і участі в змаганнях без проходження лікарського огляду, невиконання викладачем і студентом лікарських рекомендацій по термінах відновлення занять після травми і захворювань, по обмеженню інтенсивності навантажень, комплектування груп в залежності від ступеня підготовленості [1-5]).

Причини травм та нещасних випадків – це порушення правил, обов'язкових при проведенні визначених і самостійних форм занять з фізичного виховання і спорту. В основі успішної їх профілактики лежить суворе виконання приписаних вимог викладачами фізичного виховання і студентами.

Використана література:

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Попередження травмонебезпечних ситуацій на заняттях в секції з вільної боротьби. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Аксіологічні аспекти в розвитку науки та освіти*. Конін-Ужгород-Херсон-Кривий Ріг: Посвіт, 2018. С. 285–287.

2. Абдуллаєв А., Ребар І. Заходи безпеки та попередження спортивного травматизму на навчально-тренувальних заняттях та змаганнях з вільної боротьби. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті. Діалог культур як чинник інтеграції*. Варшава-Ужгород-Херсон: Посвіт, 2019. С.213–215.
3. Купрєєнко М., Москальова Г., Ковальова Є. Профілактика травматизму в баскетболі за допомогою ізометричних вправ. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. Матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 27. С.195-200.
4. Методичні рекомендації. Правила безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання та спорту / Уклад.: Д.Г. Оленєв, С.А. Діденко. Київ: ДУТ, 2014. 50 с.
5. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник. Дніпропетровськ: «Вета», 2015. 111 с.
6. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Наказ Міністерства освіти і науки України за №4 від 11.01.2006 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06#Text> (дата звернення 12.04.2021)

КІДАЛОВ Ігор Сергійович,
студент Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана
Хмельницького

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ В УМОВАХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО КЛУБУ

Під фізичною якістю сили розуміється – сукупність психофізіологічних, нейрогуморальних процесів організму людини, що дозволяє активно долати зовнішні опору і протидіяти зовнішнім силам. Якщо це досягається людиною за допомогою м'язової напруги, то можна говорити що це м'язова сила. Якість сили характеризується силою дії, яка є результатом взаємодії сил тяги м'язів, що утворюються внаслідок функціональної активності м'язових [4].

Силова витривалість, як вид силових здібностей, проявляється в діях, що вимагають тривалого за часом і щодо високої за рівнем, м'язової напруги. Залежно від режиму роботи м'язів говорять про статичну та динамічну силову витривалість, статична – пов'язана з утриманням робочої напруги в певній позі, а динамічна – характерна для циклічної і ациклічної діяльності. Прикладом першої може бути тривале утримання гантелей на витягнутих руках і збереження рівноваги в положенні «ластівка». Як інший приклад – численні віджимання в упорі лежачи або присідання зі штангою, вага якої дорівнює 20-50% від максимальних силових можливостей того хто займається і т. ін. [1].

Силова спритність – здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій і змішаних режимів роботи м'язів. Силова спритність проявляється там, де є змінний характер режиму роботи м'язів, мінливі й непередбачувані ситуації діяльності (регбі, боротьба, хокей) [1,4].

При розвитку силових здібностей використовуються вправи з підвищеним опором – силовими вправами. Залежно від природи опору вони поділяються на 3 групи:

1. Вправи з зовнішнім опором.
2. Вправи з подоланням ваги власного тіла.
3. Ізометричні вправи.

До вправ з зовнішнім опором відносяться:

- вправи з вагами (штангою, гантелями, гирями), в тому числі і на тренажерах;
- вправи з опором інших предметів (гумових амортизаторів, джгутів, блокових пристроїв і ін.);
- вправи в подоланні опору зовнішнього середовища (біг по піску, снігу, проти вітру і т.ін.) [3,5].

Вправи з подоланням ваги власного тіла:

- застосовуються при заняттях людей різного віку, статі, підготовленості у всіх формах занять.

Виділяють наступні їх різновиди:

1. гімнастичні силові вправи (згинання та розгинання рук в упорах, лазіння по канату, піднімання ніг до перекладини);
2. легкоатлетичні стрибкові вправи (стрибки на одній або двох ногах);
3. вправи в подоланні перешкод.

Ізометричні вправи: сприяють одночасній напрузі якомога більшої кількості рухових одиниць працюючих м'язів і підрозділяються на вправи:

1. утримання в пасивній напрузі м'язів (утримання вантажу на передпліччі, плечах, спині і т.ін.);
2. вправи з активною напругою м'язів протягом певного часу в певній позі (випрямлення напівзігнутих ніг, спроба відірвати від підлоги штангу надмірної ваги і т.ін.).

Дані види вправ, виконуються зазвичай при затримці дихання, тим самим привчають організм до роботи в дуже важких умовах (кисневе голодування). Характерною особливістю занять з використанням ізометричних вправ їх простота, вимагають мало часу, не складне обладнання та за допомогою даних вправ можна впливати на будь-які м'язові групи [2,6].

Використана література:

1. Зотов А.В., Терещенко В.І. Атлетична гімнастика: навч. посіб. К. : КНЕУ, 2004. 161 с.
2. Карабанов Є.О., Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Програма силової підготовки з використанням комплексів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку загальноосвітнього начального закладу. Педагогічна інноватика : досвід та перспективи Нової української школи: кол. монографія. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2019. С.326-331.
3. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2018. С.100–104.
4. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
5. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02. Л., 2011. 22 с.
6. Шиян В. Розвиток силових здібностей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро: Вид-во «Нова Ідеологія», 2017. С.198-205.

ПРОДАЙВОДА Олександр
Олександрович, студент
Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана
Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Ефективність виконання будь-якої рухової дії обумовлюється рівнем розвитку фізичних якостей. В даний час все більше уваги приділяється розвитку саме швидкісно-силових якостей.

Особливий інтерес дослідників до вивчення взаємозв'язку між швидкістю і силою м'язового скорочення пояснюється тим, що ці дві фізичні якості постійно пов'язані з рухом і визначають його [4].

Під швидкісно-силовими якостями розуміється здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу.

Швидкісно-силові якості характеризуються неграничними напруженнями м'язів. Їх виявляють з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, виконуваних зі значною швидкістю, яка, щоправда, не досягає граничної величини. Вони проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість виконання рухів (наприклад, відштовхування в стрибках у довжину і висоту з місця і з розбігу; фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів тощо). При цьому, чим значніше зовнішнє обтяження, що долає спортсмен (наприклад, при підйомі штанги на груди), тим більшу роль відіграє силовий компонент, а при меншому обтяженні (наприклад, при метанні списа) зростає значимість швидкісного компонента [1].

До швидкісно-силових якостей відносять, по-перше, швидку силу, по-друге, вибухову силу. Швидка сила характеризується неграничною напругою м'язів, що проявляється у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, але не досягає граничної величини. У той час, як вибухова сила обумовлює

здатність людини по ходу виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в можливо короткий час (наприклад, під час низького старту в бігу на короткі дистанції, у легкоатлетичних стрибках і метаннях тощо) [5].

Сила відображає здатність людини долати зовнішній опір або активно протидіяти йому за допомогою м'язової напруги. Залежно від особливостей прояву розрізняють вправи власне силові (наприклад, жим гранично можливого обтяження), швидкісно-силові (стрибок у довжину) і такі, що вимагають силової витривалості (підтримання тривалої статичної пози) [3].

Для розвитку сили обов'язковою умовою є систематичне використання граничних або біляграничних навантажень. Передбачається, що оптимальний варіант виховання сили виглядає наступним чином:

- використовуване обтяження має становити 70–90% від максимального прояву зусиль так, щоб в одному підході людина не могла повторити рух з ним більше 4–6 разів;
- на кожен групу м'язів кількість підходів у занятті має складати 3–4, з інтервалами між підходами близько двох хвилин;
- в тиждень кількість занять «на силу» повинно бути не менше 3-4 [6,9].

Виховання сили супроводжується цілим комплексом змін в організмі.

Так, в ЦНС збільшується сила нервових процесів, що дозволяє домогтися потужного потоку імпульсів, що спрямовуються до відповідних груп м'язів, у результаті збільшується як кількість задіяних в роботу рухових одиниць, так і ступінь напруги кожної з них. В самих м'язах за рахунок активізації синтезу білка при цьому відбувається збільшення так званого фізіологічного поперечника, переважно за рахунок потовщення м'язових волокон (меншою мірою – їх числа). Це явище називається робочою гіпертрофією м'язів. Саме завдяки їй треновані м'язи стають більш щільними, рельєфними, пружними. Вправи «на силу» супроводжуються зростанням кровопостачання м'язів за рахунок збільшення кількості капілярів на одиницю перерізу м'яза, що забезпечує більше надходження крові в умовах посилення процесів білкового синтезу. Природно, що це створює додаткове

навантаження для серця: з одного боку, кожна одиниця активної м'язової маси вимагає більшого кровопостачання, а з іншого – таких самих одиниць у зв'язку з гіпертрофієюстає все більше, і зростає маса тіла людини. Ось чому рекомендується силові вправи обов'язково поєднувати з вправами на витривалість, що сприяє зміцненню серцево-судинної системи [8,12].

В дитячому віці, зокрема, до завершення статевого дозрівання, власне силові вправи слід застосовувати з обережністю, так як вони затримують ріст трубчастих кісток і ведуть до уповільнення росту тіла в довжину (особливо не рекомендуються для дітей тривалі статичні силові зусилля), тому перевагу слід віддавати швидкісно-силовим вправам (стрибки, метання, біг на короткі дистанції та ін.) [7].

Вправи на силу в заняттях відповідної спрямованості варти використовувати на початку основної частини, на тлі ще не стомленої ЦНС.

Швидкість характеризується здатністю людини здійснювати рух в максимально короткий період часу. Сама швидкість руху визначається низкою компонентів: часом прихованої рухової реакції, часом виконання окремого руху, частотою зміни одиночних рухів (темпом рухів) та ін. Необхідно відзначити, що перший і третій компоненти багато в чому детерміновані генетично. Саме тому при тренуванні швидкості звертають увагу на розвиток сили, за рахунок якої вдається серйозно вплинути на результат виконання вправи [Шиян,2001].

Генетична зумовленість швидкості відображається ще, принаймні, у трьох особливостях. По-перше, у кожної людини є свої вроджені передумови співвідношення так званих червоних і білих волокон скелетних м'язів. Саме від останніх багато в чому і залежить швидкість одиночного м'язового скорочення. Природно, що прагнути до досягнення високих спортивних результатів у змаганнях на швидкість людині з низьким вмістом білих волокон немає сенсу. По-друге, у різних людей швидкість відповідних рухів помітно відрізняється. Наприклад, під час занять футболом важливі «швидкі ноги» (тобто швидкість виконання рухів ногами), а в баскетболі – «швидкі руки».

Безсумнівно, врахування цієї генетично обумовленої обставини є важливим фактором у виборі сфери спортивної діяльності. По-третє, вроджений тип вищої нервової діяльності визначає так звану рухливість нервових процесів, тобто швидкість зміни процесів збудження процесами гальмування і навпаки. Саме ця обставина визначає швидкість зміни одиночних рухів [2].

Не дивлячись на генетичну обумовленість деяких складових швидкості у поєднанні із силовими зусиллями вони разом піддаються педагогічному впливу. У спеціальній літературі висвітлені шляхи вдосконалення швидкісно-силових якостей [10,11]. Фахівці вказують на можливість використання таких вправ, як різноманітні стрибки, вправи з бар'єрами, набивними м'ячами тощо. Основними методами виступають повторний, перемінний, колового тренування та змагальний. Методика розвитку швидкісно-силових якостей, залежно від підготовленості спортсмена, передбачає коливання кількості повторень в одній серії від 6 до 12; виконання вправ безперервне або з короткочасною паузою у 2-3 хв. Кількість серій не повинна перевищувати 3-6 [10,11].

Використана література:

1. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.
2. Босенко А. І., Орлик Н.А., Топчій М.С. Фізіологія спорту: навч. посіб. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Минск: Физкультура и спорт, 1984. 330 с.
4. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. К.: Здоров'я, 1994. 144 с.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка. Минск: Высшая школа, 1985. 254 с.
6. Келлер В. С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л.:Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
7. Круцевич Т.Ю., Воробье М.И. Контроль в физическом воспитании

детей, подросткови юношей. К.: НУФВСУ, 2005. 196 с.

8. Ляшевич А.М., Чернуха І.С. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.

9. Платонов В. Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

10. Черкашин Р. Є, Валькевич О. В. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів у групах підвищення: спортивної майстерності: навч.-метод. рек. Луцьк, 2018. 50 с.

11. Саволайнен О., Кузнецов В., Валькевич О, Черкашин Р., Карабанова Н. Удосконалення швидкісно-силових якостей спринтерів на етапф початкової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 4(48), 2019, 117-123

12. Фурман Ю. Н. Физиология оздоровительного бега. К.: Здоров'я, 1994. 208 с.

ТЕРЕХОВ Сергій Олексійович, студент
Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана
Хмельницького

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

Однією із найважливіших форм організації та проведення активного дозвілля зі школярами є ігрова діяльність, яка, у свою чергу, сприяє формуванню в учнів активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, а також розвитку фізичних і розумових якостей.

Серед спортивних ігор футбол на сучасному етапі розвитку суспільства набуває широкого значення для виховання та оздоровлення учнівської молоді. Заняття з м'ячем сприяють покращенню реакції школярів, навчають хлопчиків миттєво приймати відповідальні рішення в найскладніших ігрових ситуаціях, у процесі гри у дітей відбувається тренування одразу декількох груп м'язів, а також розвиток витривалості [2,4]. З огляду на те, що футбол командна спортивна гра у школярів покращуються й навички спілкування, виховуються товариські якості тощо.

При загальноосвітніх школах на даний час працюють секції з футболу. Теоретична підготовка учнів на секції, яка стосується, зокрема, загальних уявлень про футбол, ознайомлення з правильним розташуванням гравців на футбольному полі тощо, проводиться відповідно до розкладу занять секції. Серед тем, які вивчаються на теоретичних заняттях, виділяють наступні:

1) фізична культура і спорт в Україні (фізична культура як один із засобів виховання, зміцнення здоров'я; турбота держави щодо фізичного виховання учнів; значення фізичної культури для підготовки до майбутньої трудової діяльності);

2) розвиток футболу в Україні (характеристика футболу як засобу фізичного виховання; історія його виникнення та розвиток в Україні; чемпіонат і Кубок України з футболу; змагання на призи клубу «Шкіряний м'яч»);

3) гігієнічні знання та навички, загартовування (особиста гігієна; шкідливість куріння; режим дня школяра; використання оздоровчих сил природи; загартування; обливання тощо);

4) правила гри (правила гри в «малий футбол»; капітан команди, його права та обов'язки; майданчик для гри у футбол, його обладнання та розмітка; підготовка майданчика для занять і змагань із футболу; спеціальне обладнання);

5) загальна та спеціальна фізична підготовка (ранкова гігієнічна гімнастика учнів; спрощені правила гри в гандбол, баскетбол, хокей із м'ячем; заходи щодо попередження нещасних випадків);

6) техніка гри (класифікація і термінологія технічних прийомів гри у футбол; прямий і різаний удари по м'ячу; точність удару; траєкторія польоту м'яча після удару; аналіз виконання технічних прийомів і їх застосування в конкретних ігрових умовах (удари по м'ячу внутрішньою та зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, удари серединою лоба; зупинки м'яча подошвою, внутрішньою стороною стопи та грудьми; ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи; обманливі рухи; відбирання м'яча перехопленням, вибиванням м'яча поштовхом суперника; вкидання м'яча з положення кроку); аналіз виконання технічних прийомів гри воротаря (ловіння м'яча, відбивання кулаком, кидок м'яча рукою; падіння перекатом; вибивання м'яча з рук);

7) тактика гри (поняття про тактику й тактичну комбінацію; характеристика ігрових дій гравців різних амплуа; колективна та індивідуальна гра, їх сполучення; індивідуальні та групові тактичні дії; командна тактика гри в «малий футбол») [1,3,6].

Отже, фізичне виховання учнів середніх класів у процесі спортивноігрової діяльності є невід'ємною частиною фізичної культури, сприяє збереженню й зміцненню здоров'я школярів, розвитку у них життєво-необхідних фізичних

якостей, рухових умінь і навичок, а також формуванню здорового способу життя, моральних і вольових якостей особистості тощо.

Різноманітність рухових навичок й ігрових дій у процесі занять футболом за інтенсивністю зусиль і координаційною структурою сприяє гармонійному розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, швидкість і спритність. Учень, який займається футболом, може швидко орієнтуватися в постійно змінних ситуаціях, вибрати найбільш раціональний технічний прийом у залежності від ситуації, він здатний швидко переходити від одних тактико-технічних дій до інших, що, у свою чергу, сприяє досягненню високої рухливості нервових процесів [5].

Використана література:

1. Бойченко А.В., Мудрик В.И. Організаційно-методичне та технічне забезпечення секційних занять з футболу учнів середніх класів. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 9. Т.2. 2019. С.16-18.

2. Віхров К. Л., Зубалій М. Д., Столітенко Є. В. Футбол у школі: навч.-метод. посіб. Київ: Комбі ЛТД, 2004. 256 с.

3. Навчальна програма для гуртків з футболу в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів. URL: <http://ua.convdocs.org/docs/index-56797.html> (дата звернення 14.04.2021)

4. Проценко А.А. Розвиток техніко-тактичних дій юних футболістів засобами фітнесу. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вып. 3(47), ч. 3. С. 148-152.

5. Проценко А., Данченко П. Основні положення підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри*. Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2019. С. 209–210.

Ріпак І.М. Футбол: навч. посіб. Львів: Ліга-Прес, 2010. 224 с.

ЧЕКМАРЬОВА Наталія Григорівна,
к.фіз.вих, доцент кафедри фізичного
виховання

Національна металургійна академія
України

ХАДЖИНОВ Валерій Анастасович,
завідувач кафедрою фізичного виховання,
к.пед.н, доцент
Національна металургійна академія
України

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ І ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, інтеграцію до світової спільноти, сучасна система фізичного виховання студентів перебуває у кризовому стані. В сучасних умовах, модернізації навчальних та виховних систем закладів вищої освіти (ЗВО), активізації діяльності щодо посилення мотивації до занять фізичним вихованням, бажанням вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватися актуальними стають питання необхідності розробки нових підходів до процесу фізичного виховання студентів.

Модернізація освіти в Україні потребує пошуку нових форм, методів та засобів навчання, спрямованих на вдосконалення навчального процесу та його інтенсифікацію, підготовку підростаючого покоління до життя в умовах ринкової економіки. "В сучасних умовах навчально-виховний процес студентів повинен бути спрямований на виконання нового соціального замовлення – формування самостійної ініціативної, творчої та здорової особистості" [1].

У системі фізичного виховання інноваційні процеси диктуються новими соціально-економічними умовами, соціальними запитами суспільства.

Актуальність теми дослідження обумовлена насамперед, необхідністю вивчення сутності, напрямів та основних засобів інноваційного розвитку освіти, що здійснюється під впливом таких процесів, як глобалізація та інформаційна революція.

Інноваційність розвитку освіти – постійні нововведення у діяльність навчальних закладів, у навчально-виховний процес – є тією нагальною потребою, без задоволення якої вона втратить взаємозв'язок з життям, загубить свій творчий потенціал, перетвориться у рутинну справу, не потрібну ні суспільству, ні особистості. Життя вимагає інтенсифікації пошуку, експериментування, введення новітніх технологій, застосування нових засобів навчання [2, 4, 6].

Фізичне виховання є невід'ємною частиною навчального процесу у ЗВО. Однією з ключових форм навчання у сучасній педагогіці є пошук ефективних підходів до занять фізичною культурою та введення нових інноваційних технологій у систему фізичного виховання [3]. Більшість з них покликані вирішувати задачу залучення молоді до занять фізичною культурою та спортом. Традиційна система організації фізичного виховання у вишах потребує перебудови, яка дасть можливість повніше реалізувати ціннісний потенціал фізкультурно-спортивної активності студентів.

Мета дослідження – розглянути різновиди інноваційних технологій та показати їх актуальність, які застосовуються у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. *Інновація* (відновлення, новинка, зміна) – система або елемент педагогічної освіти, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства.

Інноваційний педагогічний процес – цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та спільною творчістю його суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості.

Провідними інноваційними технологіями є:

1. Технологія спортивно орієнтованого фізичного виховання.

В основі цієї технології лежить використання спортивних ігор та інших видів спорту для управління процесом цілеспрямованої зміни фізичного стану та

працездатності молоді за допомогою спортивного тренування. Студенти вільно обирають вид спорту для занять у відповідній навчально-тренувальній групі і мають право переходу в іншу групу з числа наявних в освітній установі. Заняття побудовані таким чином, щоб при високій щільності вони були емоційно насиченими та містили елементи гри. Студенти отримують таке фізичне навантаження, яке вони здатні витримати без шкоди для свого здоров'я. Вони вчаться правильному, у повному сенсі "культурному" виконанню рухів, що впливають не тільки на фізичний розвиток, а й на особистісний. На заняттях застосовують круговий спосіб тренування, в основі якого лежать три методи:

- безперервно-поточний, який полягає у виконанні завдань одного за іншим, з невеликим інтервалом часу. Цей метод сприяє комплексному розвитку рухових якостей;

- поточно-інтервальний, який базується на короткостроковому (20-40 с) виконанні простих по техніці вправ з мінімальним відпочинком, що сприяє розвитку загальної силової витривалості;

- інтенсивно-інтервальний – використовується з ростом рівня фізичної підготовленості.

Завдяки такому способу, як кругове тренування, у студентів з'являється живий інтерес до систематичних занять фізичною культурою. Стає не байдуже, скільки разів вони підтягнуться на перекладині, скільки разів відіжмуться від підлоги, скільки раз зроблять підйом переворотом, скільки часу протримають кут у висі на перекладині. У них постійно йде боротьба між собою, групами, вони починають займатися у змагальному русі. Ця технологія забезпечує високий рівень якості фізичного виховання, покращення показників здоров'я, психологічної стійкості, поведінки та активної відмови від шкідливих звичок і залежностей.

2. Технологія олімпійської освіти.

В основі цієї технології лежить олімпійська освіта, метою якої є залучення студентів до цінностей та ідеалів олімпізму, які орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні та духовно-моральні цінності, які пов'язані зі спортом. У технології

олімпійської освіти здійснюється комплексний підхід до впливу на особистість за трьома напрямками: свідомість; поведінка; почуття.

У практиці роботи з олімпійської освіти застосовуються різноманітні форми і методи. Центральне місце серед них займає робота щодо роз'яснення та пропаганді ідей олімпізму, олімпійського руху під час навчального процесу у рамках навчальної дисципліни. Проводяться заняття з олімпійських знань, олімпійські заняття, пізнавальні та етичні бесіди. Також проводяться малі олімпійські ігри, які орієнтують учасників на духовно-моральні та естетичні цінності. Ці змагання формують прагнення до самовдосконалення, гармонійний розвиток і високоморальну поведінку.

3. Технологія формування здорового способу життя.

Ця технологія заснована не лише на охороні здоров'я студентів, але і на формуванні, зміцненні їх здоров'я, на вихованні у них культури здоров'я і на сприянні до прагнення правильно піклуватися про своє здоров'я. Знайомство з правилами здорового способу життя, зміцнення здоров'я відбувається у ході різних заходів: заняття у спортивних секціях, спортивні свята, рухливі ігри, туристичні походи, бесіди та ін. Використання технології формування здорового способу життя у навчальному процесі дозволяє викладачам сформувати відповідальність студентів щодо свого здоров'я, ефективно проводити профілактику асоціальної поведінки. Для студентів ця технологія корисна тим, що навчає їх планувати індивідуальний розвиток свого здоров'я на основі навичок саморегуляції, розуміння фізичних та психологічних процесів.

У сучасному суспільстві впровадження та використання інноваційних технологій сприяє підвищенню ефективності системи фізкультурної освіти, забезпечення комфортних, безконфліктних і безпечних умов, розвитку основних фізичних якостей і здібностей у студентів [5, 7]. Завдяки застосуванню інноваційних технологій виховується стійкий інтерес і позитивне емоційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю, що в епоху високих технологій дуже є важливим. Всі ці технології дозволяють розширювати функціональні можливості організму,

набувати вміння та навички у фізкультурно-оздоровчій діяльності, формувати культуру рухів, здобувати знання про фізичну культуру і спорт, їх історію у сучасному розвитку. Розуміти цінність ролі здорового способу життя та стійких здорових звичок, і поряд з цим формувати свідоме ставлення до власного здоров'я.

Висновки. Впровадження сучасних інформаційних технологій в освітній процес закладів вищої освіти сприяє розгортанню системи освіти, тому, що інноваційні технології позитивно впливають на процес навчання та виховання, насамперед шляхом зміни схеми передачі знань та методів навчання. Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивації до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватися.

Використана література:

1. Горбунов С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С. А. Горбунов, С. С. Горбунов. *Теория и практика физической культуры*. 2010. № 5. С. 33-35.
2. Дюндин В. Регіональні проблеми інноваційного розвитку освітніх установ / В. Дюдин. *Економіст*. 2006. № 8. С. 74-77.
3. Євтух М. Б. Забезпечення якості вищої освіти – важлива умова інноваційного розвитку держави і суспільства / М. Б. Євтух, І. С. Волощук. *Педагогіка і психологія*. 2008. № 1. С. 70-74.
4. Кремень В. Інноваційність і освіта / Василь Кремень. *Позакласний час*. 2009. № 11-12. С. 36-38.
5. Курылева М. В. Инновационные технологии на уроках физической культуры / М. В. Курылева. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/09/statya-na-temu-innovatsionnye-tehnologii-na-urokah>.

6. Олійник А. Поняття й реальність процесу інноваційного розвитку освіти в Україні в контексті Болонських декларацій / А. Олійник // Вища освіта України, 2007. № 1. С. 42-49.

7. Тарасенко С.В. Инновационные технологии на уроках физической культуры / С. В. Тарасенко. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/02/innovatsionnye-tekhnologii-na-urokakh-fizicheskoy>.

КРАВЧЕНКО Алла Василівна старший викладач кафедри соціально-гуманітарних наук Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

ЛИТВАК Влада Костянтинівна студентка Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

ПИТАННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ

У березні 2020 р. Генеральний директор організації ЮНЕСКО Одрі Азулай заявила, що через пандемію коронавірусу COVID-19 понад 1,5 мільярда молодих людей у 165 країнах світу не можуть відвідувати заняття через закриття загальноосвітніх навчальних закладів.

А запровадження карантину змінило життя кожного з нас, та особливо вплинуло на заклади освіти, змусивши пристосовуватись до новин умов надання освітніх послуг. Та все ж, питання дистанційного навчання в умовах пандемії коронавірусу залишається, як ніколи, актуальним.

Так, зокрема, як зазначають українські науковці Іван Прокопенко і Світлана Бережна у своїй публікації, COVID-19 заохочує заклади вищої освіти в Україні здійснювати інноваційні рішення за порівняно короткий проміжок часу та запроваджувати дистанційне навчання з використанням різних веб-серверів, платформ, ресурсів та соціальних мереж [1].

Пандемія та карантин внесли корективи у сфері освіти, викликали певні проблеми та призвели до глобальних змін у соціумі.

Пандемія змусила переглянути основні моменти онлайн-навчання в освіті, а також те, як існуючі ресурси освітніх установ можуть допомогти перетворити формальну освіту в онлайн за допомогою віртуальних класів та інших онлайн-ресурсів. Тому не дивно, що керівництво нашої академії забезпечує постійний моніторинг задоволеності студентів та викладачів організацією онлайн-освітнього процесу для накопичення статистичних даних у динаміці.

Тож кафедра соціально-гуманітарних наук Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту у грудні 2020 р. провела онлайн опитування серед студентів щодо вдосконалення форм дистанційної освіти під час пандемії коронавірусу.

Результати опитування підтверджують необхідність подальшої роботи щодо вдосконалення рівня викладання дисциплін та рівня професіоналізму викладачів і дають нам можливість ідентифікувати труднощі та переваги впровадженого дистанційного навчання, серед недоліків якого: технічні питання. Реальність показала, що не всі технічно підготовлені, тож лекції та семінари проводились з використанням сервісу Zoom, знання оцінювались за допомогою текстових тестів, підготовка та презентація проектів проводилася через Zoom, Skype, Viber, Telegram та Messenger. Та й на думку самих студентів ПДАФКіС факторами, які удосконалюють навчальний процес є широка комп'ютеризація, впровадження нових і корекція існуючих навчальних курсів з урахуванням побажань студентів.

Також існують і психологічні проблеми, де студенти зазначили відсутність живого спілкування, неможливість повторної здачі пропущених практичних занять, значне збільшення завдань, брак часу на виконання завдань, зобов'язання виконувати свої сімейні обов'язки щодо контролю/догляду за молодшими братами, поки школи закриті на період проведення онлайн-занять, обмежений доступ до комп'ютера, оскільки батьки теж переведені на віддалену роботу.

Викладачі ж відмітили неможливість індивідуального консультування студентів, збільшення часу на листування зі студентами, оскільки онлайн-курси передбачають більш детальний опис домашнього завдання, ніж зазвичай в аудиторії.

Рівень професіоналізму викладача, перш за все пов'язаний не тільки з тим, настільки він вільно і доступно викладає матеріал, роз'яснює складні місця та виділяє головні моменти, але і з тим, настільки викладач цікаво викладає матеріал, вільно відповідає на запитання студентів і може організувати дискусію, а також його здатність розкривати значимість предмета для майбутньої

професійної діяльності і практичне значення для реального життя. Обов'язок викладача полягає в тому, щоб завжди аналізувати роботу студентів, обговорювати зі студентами результати контрольних робіт, тестів, усних відповідей, використовувати в навчальному процесі новітні технології.

Інша група якостей, пов'язана з оцінкою студентами міжособистісних стосунків з викладачами-це вмінням викладача спілкуватися з тими, кого вони навчають і виховують. У цьому важливе місце посідає така якість, як вміння викладача спілкуватися зі студентами, стежити за реакцією аудиторії, реагувати на питання студентів. Такий викладач може зняти напругу і втому студентів за необхідності змінює тему, не забуває стежити за поведінкою студентів, припиняє хамство та неетичну поведінку. Тож, за результатами опитування, яке проводила кафедра соціально-гуманітарних наук Придніпровської державної академії фізичної культури та спорту визначено, що переважна більшість респондентів 99,9% задоволена теоретичним викладом дисциплін та доступністю викладання матеріалу.(59%-так;40,9%-скоріше так.)

Майже 96% студентів задоволені тим, що методичне забезпечення кафедри соціально-гуманітарних наук ПДАФКіС є на досить високому рівні. Взагалі методичні посібники в репозитарії академії забезпечують всіх студентів основним обсягом навчального матеріалу, дають можливість спілкуватися й одержувати постійний зворотний зв'язок від будь-якого студента, де б він не перебував, сприяють інтерактивній взаємодії студентів під час виконання завдань у віртуальних групах, надають як студентам, так і викладачам більше можливостей для творчості та ефективної самостійної роботи з навчальним матеріалом.

В цілому позитивно оцінили респонденти і вплив циклу дисциплін соціально-гуманітарних наук на розвиток своїх професійних та особистих характеристик. Більше 83% схвально відгукнулись про вплив дисциплін на розвиток їх понятійно - категоріального апарату. Зокрема 47% погодились, що ці знання знадобляться їм надалі. Аналіз отриманих результатів показує також,

що майже 82,5% респондентів на питання про тактовність викладачів у процесі взаємодії зі студентами відгукнулись позитивно.

Також під час дистанційної роботи дуже ефективними є створені на початку навчального року групи у Viber для швидкого обміну новинами, повідомленнями, і тому наразі вони органічно вплітаються у навчальний процес. Ми активно застосовуємо Viber у випадках, коли виникають проблеми у долученні студентів до електронних курсів та наданні допомоги. Однак, на жаль домінує у цій формі передача інформації в «одну сторону». Оскільки соціальним замовленням суспільства є особистість, здатна до самоосвіти, і ми вважаємо, що дистанційна форма навчання забезпечує цю потребу через мобільність знань та ідей.

Отже, поширеність нового коронавірусу COVID-19 по всьому світу призвела до глобальних змін у соціумі, різних організаціях та освітніх установах. Тому процес онлайн-режимів викладання- навчання сприймається викладачами і студентами по різному, іноді викликаючи труднощі і суперечки в ефективності їх використання. Але настав час усвідомити і перебудувати нашу систему освіти з урахуванням поточної ситуації. Після кризи COVID онлайн-освіта стала педагогічним проривом від традиційного методу до більш сучасного підходу викладання і навчання, від класу до ZOOM, від особистого до віртуального, від семінарів до вебінарів у всьому світі вся система освіти від початкової до вищої була зруйнована в період ізоляції коронавірусного захворювання.

COVID-19 прискорив та активізував довготривалі педагогічні тенденції, створюючи природний експеримент, в якому перевіряються та оцінюються численні інновації. Перші ознаки свідчать про те, що багато нововведень, застосованих під час пандемії, будуть корисними для студентів і після кризи [2].

Використана література:

1. Berezhna S., Prokopenko I. Higher Education Institutions in Ukraine during the Coronavirus, or COVID-19, Outbreak: New Challenges vs New Opportunities // Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. – 2020. – Vol. 12, Is. 1 Sup. 2. – P. 130-135

2. Brammer S., Clark T. COVID-19 and Management Education: Reflections on Challenges, Opportunities, and Potential Futures // *British Journal of Management*. – 2020. – Vol. 31. – P. 453-456).

КРЮКОВСЬКА Олександра Сергіївна
старший викладач кафедри фізичного
виховання Дніпропетровського
державного університету внутрішніх
справ

БІДНЯК Софія Станіславівна, студентка
юридичного факультету Дніпропетровського
державного університету внутрішніх справ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ: СУЧАСНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИРІШЕННЯ

На сьогоднішній день дистанційне навчання займає досить великий час у здобувачів. Виходячи з цього, кожний студент стикається з обмеженням рухової активності, перебуваючи у стані розумового навантаження. Дана проблема з'явилась набагато раніше, а зараз вона лише прогресує. Однак, саме заняття фізичною культурою покликанні зберігати та зміцнювати здоров'я не тільки фізичне, а й моральне. Разом з тим, до функцій фізичного виховання належить: формування моральної стійкості, адаптаційних процесів, загартування духу. До того ж, фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації та відновлення життєвих сил [3]. При цьому, регулярна рухова активність допомагає зміцнити всі групи м'язів, в координації постави, нормалізує стан кровоносної системи і робить людину щасливішою і бадьорішою.

У широкому розумінні «інновація» – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень [5]. Зрозуміло, що саме нові шляхи, засоби, прийоми і модернізовані методи виокремлюють як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання. Пропонуємо декілька прикладів новітніх методик для проведення занять фізичного виховання для здобувачів. Одним із них - є бейсбол, іноді має назву софтбол. Тобто, гра, де м'яч відбивають битою. Як правило, цей метод заохочує здобувачів для більшої активності та зібраності. До інноваційних методів також слід відносити йогу, карате, бусідо, сумо, танцювальні вправи, аеробіку. Л. І. Лубишева виділила нові

напрямки розвитку, а саме: неспеціальна фізкультурна освіта, валеологічне виховання, олімпійське виховання і спортивне фізичне виховання [4].

Однак, багато вчених звертають увагу на те, що розвиток гнучкості є однією із найважливіших аспектів розвитку фізичного виховання. Наприклад, Алтер Дж. Стверджував, що надмірне м'язове напруження знижує сенсорне усвідомлення світу, підвищує артеріальний тиск та порушує кровообіг, що призводить до нестачі кисню та життєво необхідних речовин і викликає скупчення токсичних речовин у клітинах. Гнучкість була невід'ємною частиною розвитку захисних та атакуючих елементів різних бойових мистецтв, наприклад, карате або тхеквондо [1].

Пропонуємо звернути увагу на те, що надмірна гнучкість може не захистити суглоби, що в свою чергу призводить до розірвання сухожилля, а це, в свою чергу, до значної шкоди здоров'я. Проте, гнучкість є лише однією з п'яти основних фізичних якостей людини. Прояв гнучкості спостерігаються в будь-якому віці, як у дітей, так й у літніх людей [6]. Разом з тим, регулярне виконання вправ на розвиток гнучкості, сприяє зменшенню болі у суглобах, покращує циркуляції крові, а також зменшує навантаження на серце.

Враховуючи останні події у світі, треба звернути неабияку увагу на профілактику захворювань органів дихальної системи. В свою чергу піші та лижні прогулянки, туризм, рухливі і спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), веслування добре активізують дихання, тренують організм і підвищують психоемоційний стан. Ми вважаємо, що саме ці методики повинні бути введені у програму фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Необхідно зазначити, що невід'ємну роль у популяризації спорту серед студентів грає організація марафонів, святкування днів певного виду спорту, флешмобів, благодійних акцій, безкоштовних тренувань, майстер-класів та інше.

Лікувальну фізичну культуру призначають вже після спаду температури та по закінченню запального процесу в легенях, при покращанні загального стану хворого. Однак, важливим є заняття фізичною культурою навіть при захворюванні. Більшість студентів нехтують заняттями, беручи звільнення від

них. Проте, аналізуючи роботи лікарів та вчених, стало зрозуміло, що хворим на пневмонію незалежно від ступеня тяжкості захворювання призначається дихальна гімнастика.

Отже, система фізичного виховання студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти повинна бути побудована таким чином, щоб фізичні вправи були не тільки доцільними з фізіологічного напрямку, а й мали виховне та естетичне значення [2]. Перш за все, ми вважаємо, що задля того, щоб покращити відвідуваність занять, треба змінити ставлення студентів до занять фізичною культурою на краще. Це можливо зробити завдяки застосуванню інноваційних технологій та цікавих методик викладання, використанню вправ сучасних оздоровчих систем. А для зменшення великої кількості відсутності через стан здоров'я, необхідно проводити профілактику захворювання органів дихальної системи на заняттях з фізичної культури.

Використана література:

1. Алтер Дж. Наука о гибкости. К.: Олимпийская литература, 2001. 424 с.
2. Викторова Л. Инновационные процессы в образовании // Инновации в образовании. 2002. № 2. С. 6.
3. Гиголаева Т. В. Формирование у студентов педагогического вуза готовности к реализации здорового образа жизни: дис. кандидата пед. наук. 13.00.02 / Татьяна Валерьевна Гиголаева. Шуя, 2006. 200 с.
4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособ. М. : Издательский центр «Академия», 2004. 240 с.
5. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває / Остапчук О. // Підручник для директора. 2003. № 4. С. 3-8.
6. Хрипкова Л. Т. Вікова фізіологія, К. 1988. 273 с.

ПОРОХНЯВИЙ Андрій Вікторович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
КРЮКОВСЬКА Олександра Сергіївна
старший викладач кафедри фізичного
виховання Дніпропетровського
державного університету внутрішніх
справ

ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

Сучасна соціально-економічна ситуація в країні та в освітній системі така, що традиційні форми навчання та моделі освіти не можуть повністю задовольнити потреби навчальних закладів. Відправною точкою для цієї ситуації є пошук нових форм навчання, однією з яких було дистанційне навчання. Швидкий і систематичний розвиток інформаційних технологій терміново спричинили проблему модернізації та вдосконалення системи освіти.

Суть такої модернізації особливо актуальна в концепції дистанційної освіти, яка відкривається завдяки інтернету: нові можливості та перспективи розвитку. Існує велика кількість проблем, які необхідно вирішити, щоб повною мірою використовувати засоби дистанційного навчання. Фізичне виховання також є однією зі складових фізичного здоров'я та системи освіти в цілому. Через брак часу студентська молодь не завжди має можливість систематично займатись фізичним вихованням під керівництвом викладача, а знань для самостійного навчання недостатньо. У таких випадках необхідне дистанційне навчання, завдяки якому здобувач може брати участь у вільний час і майже в будь-якому місці.

На думку А. В. Сущенко, орієнтація навчання на використання інформаційних комп'ютерних технологій як високоефективного методу навчання забезпечує не лише підвищення рівня підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, а й суттєво впливає на їх мотиваційну сферу, що веде до формування пріоритетних професійних та освітніх мотивів для

забезпечення успіху у засвоєнні професійних знань та вмінь. Тому використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій слід вважати важливою частиною базової підготовки кваліфікованого фахівця з фізичної культури та спорту [2].

Характерними рисами дистанційної освіти є:

1. Гнучкість - здобувачі, як правило, не відвідують звичайні заняття, але працюють у потрібний час, у потрібному місці та у зручному темпі.

2. Модульність - модульний принцип лежить в основі програм дистанційної освіти. Кожен окремих курс створює цілісне уявлення про певну наукову область.

3. Нова роль викладача - на нього покладаються такі функції, як координація пізнавального процесу, модифікація навчального курсу, консультування при розробці індивідуального навчального плану.

4. Спеціалізований контроль якості - замість класичної форми можна використовувати дистанційно організовану здачу стандартів контролю, співбесіду, письмовий звіт про виконану роботу.

З перевагам дистанційного навчання можна виділити наступне:

1. Технологія дистанційної освіти - це сукупність методів, форм та засобів взаємодії зі здобувачем у процесі самостійного, але контрольованого розвитку певного комплексу знань. Порівняно з традиційною, основна відмінність дистанційної освіти полягає в тому, що вона спирається переважно на самостійну роботу здобувачів.

2. Нові технології дозволяють візуальній інформації бути яскравою та динамічною, будувати процес навчання з урахуванням активної взаємодії здобувача зі системою освіти. Завдяки використанню аудіо та відео, курси дистанційного навчання є повноцінними та цікавими.

3. Можливість навчатися віддалено від місця навчання, не виходячи з дому. Це дозволяє сучасному здобувачу присвятити себе фізичному вихованню у зручний для нього час, підійти до вибору навантаження індивідуально, а також поєднувати роботу з навчанням.

Але не дивлячись на вагомі переваги дистанційне навчання має низку недоліків: відсутність безпосереднього живого спілкування між здобувачем та викладачем; неможливість виправити помилки, які трапляються під час вправ, відсутність постійного контролю; необхідність мати персональний комп'ютер, ноутбук або смартфон та мати постійний доступ до інтернету та відсутність за учнями. Дистанційне навчання вимагає суворої самодисципліни і його результат безпосередньо залежить від самостійності та обізнаності здобувача.

Для викладачів також існують певні труднощі, наприклад, висока складність розробки курсів дистанційного навчання. Одним із способів вирішення цієї проблеми є перегляд та використання існуючих відео та аудіо файлів, використовуючи методи поступового ускладнення дистанційних курсів [3].

Але дистанційне навчання краще, ніж зовсім відсутність освіти. Використання технологій дистанційної освіти при вивченні дисципліни повинно відбуватися у двох напрямках: у засвоєнні теоретичної частини навчальної програми на місцях із використанням традиційних засобів навчання, а також інформаційно-комунікаційних технологій; опановуючи практичну частину, здобувач повинен відвідувати університети та користуватися програмами відео конференцій, але в процесі практичної діяльності з фізичного виховання, значення технологій дистанційного навчання зводиться до мінімуму [1]. Однак разом з цим також важливими аспектами викладання є дозування та індивідуальний підхід (з урахуванням статі, фізичної підготовленості та здоров'я).

Використана література:

1. Ладика П., Шандригось Г., Шандригось В. Особливості застосування дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. 2015. № 3 (31).

2. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 1 (7).

3. Тимошенко О.В. Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах. Інститут фізичного виховання і спорту НПУ імені М.П. Драгоманова. 2014.

ГОНЧАРЕНКО Геннадій Павлович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
СОТНИК Богдан Валерійович,
студент юридичного факультету
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ

ПРОБЛЕМИ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДІ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ. ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Взагалі карантинні заходи спричинили чимало проблем з навчанням, фізична культура не є виключенням, карантинні обмеження торкнулися не тільки повсякденного життя, а й навчальних закладів, в більшості яких змінилася форма навчання, зі звичайної аудиторної на дистанційну.

Питання занять фізичною культурою в звичайних умовах та умовах карантинних обмежень досліджувало багато зарубіжних та вітчизняних вчених, спортсменів та тренерів, серед яких можна виділити саме: Конкіна М. А., Ільїн А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В., Давлетьярова К. В., Козулько А. Н., Назимок В. В., Тарасова О. А., Туренко А. Н., Скотникова Л.Н.- вищезазначені люди зробили дуже значний внесок для фізичної культури. [1]

Вони писали наукові роботи, проводили дослідження для того щоб було можливо вводити у фізичну культуру нові способи та методи навчання, пропонували способи підвищення корисності занять фізичною культурою, розробили інноваційні підходи до занять та тренувань, проводили дослідження для того щоб під час занять фізичною культурою було менше травмувань спортсменів та дітей. В умовах карантинних заходів коли дистанційне навчання переважає порівняно з звичайним, потрібно шукати способи для того щоб ізольовано вивчати фізичну культуру, бо через карантин збиратися та займатися фізичною культурою, як раніше неможливо через небезпеку для здоров'я.

Дистанційне заняття фізичною культурою під час карантинних обмежень, ти можеш займатися не виходячи з квартири чи будинку. Проблемою буде тільки те, що людина звісно не може займатися абсолютно усіма вправами, тому що на заваді будуть обмеження розміру будівлі, та деякі заняття, або ігри повинні бути груповими. З послабленням епідеміологічної ситуації звісно звичайні, звичні заняття фізичною культурою будуть поступово повертатися, з початку будуть збиратися невеликі групи з дотриманням дистанції під час заняття, потім вони будуть ставати більше й більше доки ситуація не повернеться до тієї, що була раніше до карантину.

Також розвиток фізичної культури серед молоді в період карантинних обмежень може відбуватися саме в закріпленні старих та вивченні нових теоретичних знань, коли ти вдома є більше часу та можливостей більш детально та глибоко дослідити питання, які ти раніше не досліджував, також це гарна можливість для того щоб відшукати такий вид занять фізичною культурою, яким буде практично займатися самому вдома, не контактуючи з іншими людьми та зменшити ризик захворіти.

В умовах сьогодення мережі інтернет переповнені всілякими заняттями фізичною культурою починаючи зі звичайних відеороликів на платформі YouTube, закінчуючи спеціалізованими сайтами де чітко вказані та виставлені відеоролики та описані статті, як та що потрібно виконувати. Також проводяться дистанційні заняття в навчальних закладах, які потрібно обов'язково відвідувати та покращувати свої навички з фізичного виховання.

Під час карантинних обмежень потрібно також зміцнювати не тільки м'язи, а також зміцнювати свої знання з фізичної культури, тому що мало просто виконувати вправи, звісно потрібно їх виконувати з певним багажем знань, тоді заняття будуть приносити більше користі та не будуть нести шкоду здоров'ю молоді, тому що фізична культура направлена тільки на зміцнення здоров'я. В умовах гострої епідеміологічної ситуації в світі та в Україні змагальна діяльність була зупинена, це було зроблено для того, щоб зменшити ризик захворювання спортсменів. Поступово змагальна діяльність повертається в звичайний стан,

проте вона не стане одразу такою як була раніше, спочатку вона буде без присутності глядачів під час спортивних матчів, або змагань, можливо людям будуть дозволяти спостерігати за змаганнями, однак головною умовою буде зберігання соціальної дистанції.

Отже, виходячи з усього вище сказаного нам стає зрозуміло, що фізичне виховання під час карантинних обмежень зазнало значних змін, зокрема це зміна звичайного, звичного навчання на дистанційне, проте це не стало на заваді того, щоб займатися фізичною культурою. Головне відшукати гарне джерело інформації, де буде зрозуміло написано саме теоретичний матеріал для занять фізичною культурою та буде підкріплений відеоматеріалами для правильного виконання, це не буде досить складним, тому що в наш час мережа Internet переповнена різними спортсменами, викладачами, та тренерами, які з радістю допоможуть відшукати вправи для всіх без виключення.

Поки немає можливості займатися в групі, є час для більш глибокого теоретичного матеріалу, також є можливість відшукати новий вид занять, фізичною культурою вдома, або на свіжому повітрі, якщо карантинні обмеження не такі жорстокі. Згодом змагальна діяльність також повернеться в звичайний нам вид, потрібно лише трохи зачекати. Тому займатися фізичною культурою навіть під час карантинних обмежень можливо та потрібно, для того щоб не втрачати гарну фізичну форму!

Використана література:

1. Бондар Л. В. Чередніченко А. В. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 грудня 2020 року, м. Харків, Україна)

2. Кравченко О.О. Організаційно-змістові засади дистанційного навчання у ЗВО України в умовах карантинних обмежень. *Університети і лідерство*. 2020. № 1(9). С. 118 – 135.

3. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. № 5(2)

ГОНЧАРЕНКО Геннадій Павлович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
ТАРАНІНА Марія Василівна
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Здоров'я - це запорука щасливого та повноцінного майбутнього, також це основоположний момент у будь-якій державі, якщо суспільство буде здорове, то досягнення будуть більшими. Здоров'я - це найголовніша цінність нації. Наразі, коли у світі важка ситуація з коронавірусом, як до речі важлива та актуальна тема здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні. Сучасну ситуацію стану здоров'я, що склалася в Україні, можна назвати критичною, а переважно підростаючого покоління, збільшилася кількість негативних факторів та збільшився їх негативний вплив на стан здоров'я школярів. Практично 90% дітей та підлітків має ті чи інші відхилення у здоров'ї. Сприяння запровадженню більш здорового способу життя є одним із пріоритетних спрямувань роботи будь-якого навчального закладу. Сучасний фізичний розвиток дітей, призупинився. Раніше навіть на вулиці було більше дітей, хтось та десь грав чи у футбол, волейбол чи будь-які інші активні ігри. А зараз, більшість пов'язує свою велику частину дня з інтернетом і зацікавити вести більш активний спосіб життя важко. Здоров'я - це не просто гарні показники та відсутність будь-яких хвороб, це також прилив енергії, активна життєздатність швидко відновлювати сили та успішно справлятися з будь-якими захворюваннями. Стан здоров'я залежить в більшій частині від нас, так звісно, ми не вибираємо в якій країні народитися тому не всі міста мають чисте повітря та чисту воду. Але наш спосіб життя на 80% впливає на нас. Я вважаю, що на світі мало людей хто не поставить здоров'я на 1 місце в рейтингу найважливіших життєвих цінностей. У кожного

різні пріоритети, але скільки б грошей не було його не купити. Життя настільки швидкоплинне, що іноді люди не помічають як втрачають найпрекрасніші моменти свого буття у гонитві за навчанням, роботою, кар'єрою, отриманням задоволення та грошима. Найчастіше всі ці речі людина здійснює у молодому віці, бо вважає, що все ще попереду, а про цінність свого стану здоров'я замислюється лише пізніше, коли з'являються ті чи інші проблеми з самопочуттям [2].

Звернувшись до всесвітньої інформації можна сказати, що проблеми здоров'я населення держав світу завзято досліджуються у галузі країнознавства, соціальної географії, глобальних проблем людства. Наприклад, цим вивченням присвячені напрацювання В. О. Шевченко [8], Л. Т. Шевчук [9], A. Atkinson, B. Cantillon, E. Marlier, B. Nolan [1]. Вагомий об'єм інформації, передусім, статистично-аналітичної, з проблем здоров'я населення вкладено у щорічних звітах ООН «Human Development Reports» [4], «World health statistics» [6]. Квінтисенцією даних напрацювань стала наукова розробка аналітичної агенції Bloomberg, яка 2012 р. уклала та розрухувала показник оцінки стану здоров'я населення держав світу [5].

Таблиця 1

Ранжування держав світу за станом здоров'я населення, 2012
(The World's Healthiest Countries, 2012)

Ранг держави	Назва держави	Стан здоров'я населення, %	Загальне здоров'я, %	Шкода ризиків для здоров'я, %
1	Сінгапур	89,45	92,52	3,07
2	Італія	89,07	94,61	5,54
3	Австралія	88,33	93,19	4,86
4	Швейцарія	88,29	93,47	5,17
5	Японія	86,83	91,08	4,25
6	Ізраїль	85,97	91,97	6,00

7	Іспанія	84,36	91,26	6,90
8	Нідерланди	84,09	88,40	4,31
9	Швеція	83,90	89,37	5,47
10	Німеччина	83,58	88,81	5,23
...
135	Кот-д'Івуар	3,75	10,40	6,65
136	Камерун	2,96	10,15	7,19
137	Уганда	2,92	10,80	7,88
138	Ангола	2,46	9,56	7,11
139	Малаві	2,30	8,22	5,92
140	Бурунді	1,73	9,15	7,42
141	Мозамбік	1,42	8,48	7,06
142	Чад	1,01	8,14	7,13
143	Демократична Республіка Конго	0,92	7,47	6,54
144	Лесото	0,37	8,37	8,00

Тому, відштовхуючись від цих показників можна сказати, що Україна не входить в десятку найздоровіших країн згідно рейтингу і тому здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні важливі як ніколи.

Варто відмітити, що здоров'язбережувальні технології - це об'єднання в собі всіх напрямків діяльності навчальних закладів з формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей, підлітків та здобувачів вищої освіти. Деякі дослідники аналізують це поняття, відштовхуючись від оцінки технологій як певного прийому, методу, методики; інші розглядають його як сукупність певних технік, за допомогою яких здійснюються освітні чи інші педагогічні завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає конкретні зміни в здоров'ї учасників педагогічного взаємодіяння [3].

Здоров'язбережувальні технології – це комплекс заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію усіх чинників освітнього осередку, які направлені на збереження здоров'я дитини на всіх періодах її навчання та розвитку.

Здоров'язберігаючі технології – цілий порядок виховно-оздоровчих, корекційних і профілактичних заходів, які здійснюються у процесі взаємодії дитини і вчителя, дитини і батьків, дитини і лікаря.

Метою цих освітніх технологій - забезпечити дитину можливістю збереження здоров'я, формування необхідних знань, умінь й навичок здорового способу життя, навчити застосовувати отримані знання у буденному житті.

Здоров'язбережувальними технологіями у фізичному вихованні є: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музикотерапія. Деякі методи (приміром, фітотерапія та гімнастика) залежно від характеру їхнього впливу та способів застосування і категорій учнів можуть бути використані як у межах здоров'язбережувальних, так і в межах оздоровчих технологій.

Задачами здоров'язбережувальних технологій вважають:

- збереження здоров'я дітей;
- створення їм потрібних умов для своєчасного і повноцінного розвитку;
- забезпечення будь-якій дитині можливість щасливо і повноцінно пройти етап дошкільного дитинства [7].

Необхідний достатній та раціонально організований руховий режим та комплексна програма здоров'я, що запроваджується в дитячому колективі, закладає перші розуміння про здоров'я. Здоров'язбережувальні технології це ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в навчальних закладах, та ті, що вирішують задачі раціональної побудови освітнього процесу (беручи до уваги такі вимоги як: вікові, статеві, індивідуальні особливості та гігієнічні вимоги), відповідності освітнього та фізичного навантаження можливостям дитини. Все це направлене на покращення та зміцнення фізичного здоров'я нації, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я в освітніх та навчальних закладах [8].

Для досягнення мети здоров'язбережувальних освітніх технологій використовуються до застосування такі групи засобів, які зосереджені на:

- рухову спрямованість (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри та ін.);
- оздоровчу силу природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапію, інгаляцію, вітамінотерапію та ін.);
- гігієнічні (виконання певних санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну та ін.) [3].

Всі ці технології активно та у повному обсязі використовуються у всіх освітніх закладах. Задля збереження здоров'я наступних поколінь, дорослі вкладають дуже багато сил, бо лише у старшому віці люди починають більше цінувати здоров'я, а не сприймати його як належне і тому треба навчати цьому дітей змалечку, бо хто якщо не ми будемо піклуватися про нас та наше здоров'я.

Отже, збереження та зміцнення здоров'я населення загалом і молодого покоління зокрема — цінність, яка має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України.

Використана література:

1. Atkinson A. B. Social Indicators / The EU and Social Inclusion/ A. B. Atkinson, B. Cantillon, E. Marlier, B. Nolan. — Oxford University Press, 2002. — 238 p.
2. <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/15/109>
3. <https://budulatiil.klasna.com/uk/site/zdorovyazberigaiuchi-tekh.html>
4. Human Development Reports [Electronic resource]. — Mode of access : <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2013/download/ru>.
5. Methodology The World's Healthiest Countries [Electronic resource].- Mode of access : http://images.businessweek.com/bloomberg/pdfs/WORLDS_HEALTHIEST_COUNTRIES.pdf.

6. World health statistics, 2013 [Electronic resource]. — Mode of access : http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/81965/1/9789241564588_eng.pdf.

7. Опара Н.М. Здоров'язберігаючі технології: шляхи до гармонійного розвитку особистості- Полтава

8. Шевченко В.О. Загальна медична географія світу / В. О. Шевченко, В. М. Гуцуляк, Г. П. Нечипоренко [та ін.]. — К. : [без вид.], 1998. — 178 с.

9. Шевчук Л. Т. Основи медичної географії : текст лекцій / Л. Т. Шевчук. — Львів : Світ, 1997.

ПОРОХНЯВИЙ Андрій Вікторович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
БРАТІШКО Наталія Анатоліївна
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ

У наш час фізичне виховання розглядається як важливий компонент гуманітарного виховання, що спрямований на формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності і захисту Батьківщини. Фізичне виховання, на думку В. О. Сухомлинського – це «по-перше, турбота про здоров'я і збереження життя як вищої цінності. По-друге, система роботи, яка забезпечує гармонію фізичного розвитку і духовного життя, багатогранною діяльністю людини. Від гармонії фізичного розвитку залежить багатогранність духовного світу особистісно-моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб» [5].

Фізична підготовленість виступає не тільки як особистісна, але як і соціальна цінність. Фізична досконалість відображає ступінь фізичного розвитку здобувача, його рухових навичок і умінь, який дозволяє йому найбільш повно реалізувати свої творчі можливості. Фізичні та спортивні заходи, до яких залучаються здобувачі у вищих навчальних закладах у процесі фізичного виховання, є одним із ефективних механізмів злиття суспільного і особистого інтересів формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Проблема рухової активності безпосередньо пов'язана з їх підготовкою та фізичною активністю у повсякденному житті. Проблема фізичної підготовки здобувачів з роками не тільки втрачає своєї актуальності, а й висуває нові питання. Форми організації спортивно-оздоровчої роботи припускають і різну спрямованість

навчально-тренувальних занять. Зазвичай виділяють наступні форми організації та проведення занять: спортивно-тренувальні, оздоровчі та змагальні [2].

У даній роботі поставлено за мету проаналізувати деякі проблеми, які накопичились у фізичному вихованню здобувачів у вищих навчальних закладах. Однією із таких проблем є проведення якісного медичного огляду здобувачів. Часто трапляються випадки, коли під час занять здобувачам, за результатами медичного огляду визнано здоровим, стає зле. Викладачі змушені реагувати на такі випадки зменшенням навантаження під час занять, відмовою від підготовки і складання здобувачами деяких контрольних нормативів. На мою думку, такий підхід є хибним. Він нівелює і так невеликі можливості фізичного виховання з розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я здобувачів. Медогляд треба проводити якісно, а після його проведення здоровий здобувач повинен отримувати достатнє фізичне навантаження.

Потребує вдосконалення і зміст навчальної дисципліни «фізичне виховання». В його структурі необхідно суттєво підсилювати професійну спрямованість. Вища школа – це школа професійна. Відповідним має бути в ній і фізичне виховання. Мова йде про перерозподіл навчальних годин на користь таких розділів як професійно-прикладна фізична підготовка та психофізична підготовка здобувачів. Доцільно виходити з того, що в рамках викладання фізичного виховання, як навчальної дисципліни, можна вирішувати важливі завдання психологічної та психофізичної підготовки майбутніх фахівців.

Відповідно вищесказаному, суттєвого покращення потребує також спортивно-масова робота у закладах вищої освіти. У зв'язку зі значним зменшенням штату викладачів на кафедрі фізичного виховання, зменшується кількість спортивно-масових заходів, які проводять заклади вищої освіти, зменшується кількість видів спорту, які культивуються в них. Це унеможлиблює врахування спортивних інтересів значної кількості здобувачів, обмежує можливості залучення їх до фізичної діяльності. Саме в розгортанні спортивно-масової роботи слід шукати резерви для збільшення рухової активності здобувачів.

Ще одна актуальна проблема – зниження ефективності освітньої програми держави та навчальних технологій у системі фізичного виховання студентської молоді. Крім того, більшість українських вищих навчальних закладів не забезпечують сучасних нормальних умов для гігієни здобувачів. Тобто, немає душових кабінок, облаштованих роздягальнь і таке інше. Оскільки заняття з фізичного виховання стоять поряд у розкладі із лекційними заняттями інших дисциплін, здобувачам потім некомфортно відчувати себе після занять у тому самому ж одязі.

Також не можна упускати той факт, що частина здобувачів лінується відвідувати заняття з фізичного виховання і цю проблему необхідно вирішувати шляхом підвищення мотивації. Наприклад, за мотивацією можуть виступати такі чинники:

- дружня солідарність, продиктована бажанням бути разом з друзями, співпрацювати з ними;
- суперництво, пов'язане з бажанням виділитися, підняти свій престиж і бути першим;
- фізичне вдосконалення, пов'язане з прагненням прискорити темпи власного розвитку, мати гідне місце в оточенні, домогтися уваги;
- спортивний мотив, зумовлений прагненням досягнути значних результатів.

Традиційна система фізичного виховання не в змозі ефективно впливати на розвиток індивідуальних фізичних здібностей, формування професійно-прикладних фізичних умінь та навичок здобувачів [3].

Крім того, у кожній групі здобувачів, за рівнем фізичної підготовки, можна виділити декілька груп. Наприклад, здобувачі з високим рівнем розвитку фізичної підготовки, здобувачі з достатньою та з мінімальною фізичною підготовкою. Спираючись на те, що ті здобувачі, які мають нижчий рівень підготовки, віддають перевагу не приходити на заняття з фізичного виховання, аби не потрапити під вплив булінгу від тих, хто має кращу фізичну форму.

Таку проблему можна вирішити, розробивши індивідуальний план занять або, передбачивши заняття у різний час для різних груп здобувачів за фізичною підготовкою. З метою мотивації, потрібно переводити здобувачів з найслабкішої групи до середньої, а потім – до найсильнішої, спираючись на фізичні успіхи й досягнення кожного здобувача.

Одним із способів запровадження якісних структурних змін у навчальному процесі з фізичного виховання у вищих навчальних закладах буде зміна форми і методика проведення практичних занять з фізичної культури зі здобувачами, з метою підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей і зміцнення рівня їх здоров'я, цілеспрямованої підготовки до майбутньої ним трудової і соціальної діяльності [4].

Таким чином, необхідно спрямувати дисципліну «фізичне виховання» на:

- збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння всебічному розвитку;
- формування у здобувачів високих вольових і фізичних якостей;
- розробити індивідуальні плани та заходи занять, орієнтовані на окремі групи здобувачів;
- для підвищення відповідальності здобувачів до занять фізичного виховання підвищувати рівень мотивації;
- впроваджувати у заняття різноманітні ігри й розваги, які спроможні зацікавити здобувачів [0].

Отже, фізичне виховання, як навчальна дисципліна, є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання здобувачів. На сьогоднішній день є дієві способи вирішення проблем погіршенні рівня здоров'я студентської молоді та зниження ефективності освітнього процесу з фізичного виховання здобувачів у вищих навчальних закладах. Доведено фахівцями, що високу ефективність практики мають індивідуальні програми фізичного виховання здобувачів і використання здоров'язберігаючих підходів у формуванні в здобувачів компетенцій збереження здоров'я.

Використана література:

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наукових праць. Луцьк, 2002. Том 1. С. 173.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Круцевич Т. Ю. К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 1. 390 с.
3. Осіпов А. Ю. Проблеми фізичного виховання здобувачів та пошук їх рішень: дисертація. URL: <https://docplayer.ru/31098092-Problemyfizicheskogo-vospitaniya-studentov-i-poisk-ih-resheniya.html>.
4. Приткова Е. Г., Мандриков В. Б. Актуальні проблеми і напрямки вдосконалення вузівського фізичного виховання. *Молодий вчений*. 2012. № 1. Т. 2. С. 118-122.
5. Сухомлинський В.О. Вибрані педагогічні твори в 3-х томах. Т.4. К: Педагогіка, 1986. 439 с.

ПОРОХНЯВИЙ Андрій Вікторович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
ВЕРБИЦЬКА Катерина В'ячеславівна
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх спра

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КАРАНТИНУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Протягом останнього року система навчання в усьому світі почала зазнавати змін, ключовою характерною зміною стала дистанційна форма навчання. У зв'язку з виниклою ситуацією всі практичні та теоретичні заняття з усіх дисциплін були перенесені на дистанційне навчання включаючи проведення занять з фізичного виховання. Заняття проводяться за системою навчання програми Moodle, з використанням електронної пошти та телефонного мобільного зв'язку, а також інших соціальних мереж, що допомагають підтримувати зв'язок між викладачами і здобувачами. Проте впроваджена тимчасова форма освіти має свої недоліки, що цілком впливають на засвоєння навчальної програми здобувачами, тому, для вивчення застосування і вдосконалення зазначеної форми навчання потрібен аналіз навчального процесу.

Перш за все, розглянемо які проблеми виникають у здобувачів при організації та проведенні нової форми навчання. Використання в навчальному процесі інформаційних технологій дозволяє значно підвищити ефективність організації та управління значною самостійною роботою здобувачів, де вони можуть розширювати зміст навчання. В даному випадку особливістю організації занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти є пріоритет над практичними заняттями, де успішно вирішується завдання розвитку фізичних якостей і здобувачі навчаються руховим діям. Варто зазначити з цього приводу думку Н. Козлової, що визначає центральним місцем в дистанційному навчанні

саме «вчення, а не викладання» [2]. Більшість викладачів віддає перевагу саме практичним заняттям, що є найбільш ефективним методом при дистанційному навчанні, а саме проведення занять здійснюється на платформах Moodle та Zoom. Використання інтернет платформи Moodle дозволяє підвищити мотивацію здобувачів, інтерактивність, доступність, індивідуалізацію навчання, а для викладачів це слугує можливістю здійснювати контроль над навчальною діяльністю здобувачів. Також, такої позиції дотримується Н. Островська, за її думкою «викладачеві система MOODLE надає можливість створювати курси різної складності та структури, для цього у системі передбачена велика кількість модулів, що дозволяють розміщувати лекційний матеріал у вигляді книги або текстової сторінки» [1]. Масове використання інформаційних технологій, з одного боку, відчужує здобувачів від занять фізичного виховання, з іншого - реалізація даних технологій, а особливо використання мобільних пристроїв в сфері фізичного виховання, сприяє активізації рухового режиму, що в свою чергу, сприяє підвищенню фізичного розвитку і функціональних показників здоров'я молоді.

Однією з перших проблем, на думку багатьох науковців є доступність здобувача до мережі інтернет. На нашу думку, в сучасних умовах здобувачі активно використовують мобільні пристрої в повсякденному житті, а також у вигляді помічників у пошуку необхідної інформації при виконанні навчальних завдань. Мобільні технології в процесі фізичного виховання здобувачів використовуються лише в якості допоміжних технічних засобів і не дають належного впливу на якість процесу навчання. Тому, ми вважаємо, що доступ здобувача до мережі інтернет не є проблемою, особливо в сучасну епоху цифрових технологій. Наступною проблемою, що торкається опосередковано здобувачів пов'язана з умовами заняття фізичним вихованням вдома та гнучкістю часу на заняття спортом. На прикладі Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ здобувачі свої практичні завдання отримують в Moodle, а саме, згідно з планом практичного заняття вони виконують завдання, що розписані згідно модулю. Виконання практичного завдання здобувач

повинен знімати на мобільний пристрій, та після цього монтувати, надалі він повинен прикріпити відео до платформи Moodle. З цього приводу потрібно зазначити думку здобувачів, вони зауважують, що весь час зйомки та монтажу відео звісно займає безперечний час, хтось може впоратись з цим швидко, а для іншого це займає більший проміжок часу. Як зауважує Т. Шутова «аналіз освітніх онлайн-курсів з фізичної культури і спорту показав, що недостатньо професійної, науково-обґрунтованої інформації, освітні організації тільки починають освоювати цифровий простір» [3].

Отже, підводячи підсумки потрібно зауважити, що дистанційне навчання вже стало невід'ємною частиною навчання. Особливістю організації занять з фізичного виховання у вузі є пріоритет практичних занять, де успішно вирішується завдання розвитку фізичних якостей і навчають руховим діям.

Недостатність професійної, науково-обґрунтованої інформації і сам розвиток взагалі цифрової технології, для багатьох представників освітньої сфери є недокінця ознайомленим. Аналізуючи проблеми дистанційного навчання, приходимо до висновку про те, що дистанційне форма не може повністю замінити практичні заняття і може бути застосовано лише як тимчасовий захід з грамотним використанням сучасних технологій при надзвичайних ситуаціях. При цьому визначення проблем і шляхи їх вирішення вкрай необхідні для вдосконалення навчального процесу.

Використана література:

1. Блажук О. Дистанційна освіта - сучасна форма вищої освіти. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка. Соціальна робота. 2014. - Вип. 30. - С. 28-30.

2. Козлова Н. Ш. Цифрові технології в освіті. Вісник Майкопського державного технологічного університету, 2019. Вип. 1/40. С. 83-90.

3. Шутова Т.Н. Інформатизація та цифровізація освітнього процесу з фізичної культури. Журнал Вчені записки університету ім. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3. С. 501-505.

ПОРОХНЯВИЙ Андрій Вікторович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
НОСАЧ Анна Миколаївна
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОЦІНКИ ЗДОРОВ'Я І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МОЛОДІ ЯКА ЗАЙМАЄТЬСЯ СПОРТОМ

В роботі було досліджено, висвітлено та розкрито актуальне питання ролі фізичного виховання та фізичної культури для людини. Проаналізовано важливий аспект занять спортом та охарактеризовано вплив фізичної активності на психічне і фізичне здоров'я людини. З огляду на тематику роботи проаналізована ґрунтовна база наукової літератури та законів України.

Ключові слова: спорт, молодь, людина, фізичне виховання, здоров'я, фізична культура, Здоровий Спосіб Життя (ЗСЖ).

The topical issue of the role of physical education and physical culture for a person was researched, covered and revealed in the work. An important aspect of sports is analyzed and the impact of physical activity on mental and physical health is described. Given the subject of the work, a thorough base of scientific literature and laws of Ukraine is analyzed.

Key words: sports, youth, people, physical education, health, physical culture, Healthy Lifestyle (HLS).

На сучасному етапі розвитку людського середовища, ми все більше почали звертати увагу на актуальний аспект фізичного вдосконалення особи. Фізичні вправи можуть дарувати неймовірну позитивну дію, але тільки при повному дотриманні всіх важливих правил. Варто приділяти багато уваги та повністю зосереджуватись на виконанні фізичної вправи, для того, щоб надалі спорт приносив тільки користь та в жодному разі не нашкодив людському здоров'ю.

Дану тему вивчали та різнобічно досліджували в своїх працях багато видатних вчених, правників та дослідників, серед яких: М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Биховська, А. Гандельсман, С. Голяка, Л. Матвеев С. Набутенко, О. Ніцеля, П. Плахтій, А. Ровний [1-2] тощо.

Варто звернути увагу на те, що навіть мінімальна регулярна фізична активність має дуже велике корисне значення для здоров'я людини. При малорухливому способі життя в першу чергу сповільнюється метаболізм, що нерозривно пов'язаний з регулюванням рівню цукру в крові, тиску, а також спричиняє слабкість в кістках і м'язах.

Фізична культура є діяльністю суб'єктів в сфері фізичної культури та спорту, що зосереджена на забезпечення рухової активності людей з метою їх якісного фізичного здоров'я та затвердження ЗСЖ. Так, ми можемо бачити, що в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» досить чітко та змістовно вище зазначено положення про суть та роль фізичної культури [3].

Підґрунтям фізичної культури є два аспекти її вираження, що в свою чергу визначають розвиток особи в духовному та фізичному стані. Матеріальний - висвітлює розквіт певних м'язових, тобто фізичних елементів здоров'я особи: взаємозв'язок всіх систем і органів, створення та закріплення, зміни параметрів м'язової конституції тіла людини. В свою чергу духовний аспект висвітлює розвиток загального психічного та емоційного забарвлення, а також питання розвитку і використання набутих знань в галузі фізичного виховання та культури.

Ці два важливих аспекти є взаємозв'язаними та повною мірою є залежними одна від одної, а також від етапу розвитку середовища в різних його видах – економічному, духовному, політико-юридичному тощо [4]. В свою чергу багато вчених приводили аргументи з приводу пріоритетної важливості духовного аспекту над матеріальним [5], серед таких вчених були: І. Биховська (фізична культура є роботою саме над духовною суттю особи); Д. Донський (фізична культура висвітлює людський інтелект) тощо.

В наш час науково технічного прогресу аспект фізичної активності населення є доволі гострим питанням. Обмеження рухової активності повною

мірою унеможлиблює м'язові зусилля, що в купі з сильними нервовими напруженнями та надмірною вагою утворюють розквіт багатьох серцево-судинних захворювань, що до речі є першими в світі по смертності.

Варто зазначити, що спорт дуже добре впливає на самопочуття та загальне здоров'я особи. Саме добре організовані та регулярні заняття спортом покращують імунну систему, та відновлюють функції систем організму та навіть можуть допомогти в боротьбі з депресією!

Австралійські та європейські вчені наголошували на неймовірному дослідженні, що тривало близько 14 років. В даному дослідженні приймали участь особи від 30 років, що налічувало 80 тис. людей! Метою дослідження було на протязі 14 років виявити та охарактеризувати вплив фізичних навантажень на здоров'я людини: особи мали кожний день сумлінно виконувати певні фізичні вправи. Результат приголомшив всі очікування! На базу дослідження з'ясувалося, що особи займаючись конкретним видом фізичної активності зменшили можливість розвитку серцевих захворювань та навіть збільшили тривалість життя!

Так серед найкращих видів фізичної активності виявився теніс, бадмінтон та ракетки, що через постійний рух тіла в момент гри спонукає легені, серцеві м'язи якісно працювати. Даний вид спорту знижує ризик смерті від серцево-судинних хвороб більше ніж на 56%. Наступне місце займає аеробіка, що в купі з легкою інтенсивністю та довгим часом навантаження допомагає знизити ризик смерті від серцево-судинних хвороб на 36%. Третє місце займає заняття плаванням, що тренує всі групи м'яз та допомагає розвантажити суглоби та має знизити ризик смертності від хвороб серця на 41%. Наступний вид фізичної активності на який покладалося багато надії на користь, але очікування не виправдалися є – велоспорт, що подовжує життя на 15%.

Фізична культура та спорт є важливими аспектами діяльності з приводу виховання та розвиненості особи, що об'єднує різні ланки людської діяльності: виховні, освітні, виховні та оздоровчі тощо.

Фізично активний спосіб життя, а саме спорт - добре впливають та певною мірою покращують фізіологічні компенсаторно-приспосувальні реакції людського організму, та запобігають швидкому старінню організму і в свою чергу подовжують людське життя.

Отже, на сьогоднішній день, на жаль, не всі люди живуть повноцінним здоровим життям, що в свою чергу призводить до утворення певних неприємних, та навіть небезпечних для життя хвороб. Не можна недооцінювати фізичну активність в повсякденному житті, адже всього 20 хвилин в день здатні якісно вплинути на стан здоров'я, настрої особи та загальне самопочуття.

Використана література:

1. Апанасенко Г.Л., Михайлович С.О. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Ужгород: УжНУ, 2004. 144 с.
2. Фізіологія спортивної діяльності А.С. Ровний, В.М. Ільїн, В.С. Лизогуб, О.О. Ровна. Харків: ХНАДУ, 2015. 556 с
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 01.01.2021 Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80
4. Frolov I. T. Perspektivy cheloveka. Opyt kompleksnoj postanovki problemy, diskussyi, obobshheniya I. T. Frolov. – M. : Polityzdat, 1983. – 198 s.
5. Ponomarev N. A. Gumanizm, dukhovnost` i fizicheskaya kul`tura N. A. Ponomarev Teoriya i metodika fizicheskoy podgotovki. – SPb. : VDKIFK, 1994. – S. 245–249.

ПОРОХНЯВИЙ Андрій Вікторович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
ШТУНДЕР Валерія Євгеніївна
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ

ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ НАВЧАННЯ

Основною перевагою дистанційного навчання здобувачів відзначають широкий вибір напрямів підготовки. В процесі отримання освіти здобувачу доступний легкий пошук інформації по навчальним завданням. Можливість змагатися з великою кількістю інших здобувачів, участь в дистанційних проектах, конкурсах, олімпіадах істотно зміцнює мотиваційну основу навчального процесу, підвищує активність учнів в освоєнні знань, умінь і навичок .

В процесі діяльності формується особистий досвід, який становить, можливо, найбільш міцну основу освіти. Така форма викладання як Д.О. дозволяє підвищити ефективність вирішення освітніх завдань в галузі фізичної культури причому, якість вищої освіти ототожнюють із якістю підготовки працездатних фахівців, що забезпечується належним станом їхнього здоров'я та є головним рушієм прогресу у всіх сферах діяльності суспільства та держави [3].

Зважаючи на вище викладене, викладачами кафедри фізичного виховання розроблено курс «Фізичне виховання: дистанційне навчання» з використанням можливостей сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій [2].

Таким чином використання технологій дистанційного навчання при підготовці майбутніх вчителів дозволяє широко використовувати найкращі

навчальні ресурси, поєднує високу економічну ефективність і гнучкість навчання та розширює можливості традиційних форм навчання.

Але, як бачимо, навчальний процес в дистанційній формі навчання більш трудомісткий та багатоаспектний, ніж в традиційній формі та має свою специфіку.

«Дистанційний здобувач» більшість часу проводить на значній відстані від викладача, тому значна частина його навчальної роботи - це самостійна робота з матеріалами, викладеними на сайті. Таким чином, управління навчальним процесом є необхідною умовою проведення дистанційного навчання, без якого воно втрачає всякий зміст [1].

Управління навчальним процесом розпочинається з планування, яке повинно враховувати специфічне інформаційне освітянське середовище і ґрунтуватися на складових компонентах навчального процесу.

При організації дистанційного навчання виникає цілий ряд проблем на різних етапах. На етапі цілепокладання суттєвих проблем не виникає, вони починаються вже з відбору змісту, а внаслідок цього, і методів, форм, способів викладацької та навчальної діяльності [4].

Проблемними є питання стимулювання та мотивації навчання, організації ефективної комунікації, постійного контролю та регулювання процесу навчання, а також справедливого несуб'єктивного оцінювання кожного здобувача та здійснення оцінки результатів навчальної діяльності. Подолання вищевказаних проблем дасть можливість реалізувати ефективну систему дистанційного навчання з усіма перевагами перед традиційним навчанням.

Відсутність або дуже слабка мережа інтернету, відсутність умов для занять вдома (обмеженість в просторі), сезонні кліматичні умови, які є факторами виникнення проблемних ситуацій [3].

При розробці навчальних завдань для здобувачів з перерахованих категорій слід врахувати проблемні ситуації і застосовувати для них індивідуальний підхід [4].

Аналізуючи проблеми дистанційного навчання, приходимо до висновку про те, що дистанційне навчання не може повністю замінити практичні заняття і може бути застосовано як тимчасовий захід з грамотним використанням сучасних технологій при надзвичайних ситуаціях. При цьому визначення проблем і шляхи їх вирішення вкрай необхідні для вдосконалення навчального процесу і активізації залучення здобувачів до занять та до самостійності.

Використана література:

1. Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті (затверджено Указом Президента України № 347/2002 від 17.04.02 року. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=347%2F2002>

2. Закон України "Про освіту" №1060-ХІІ, із змінами від 11 червня 2008 р. Режим доступу: http://www.osvita.org.ua/pravo/law_00/

3. Закон України "Про вищу освіту" №2984-111, із змінами від 19 січня 2010 р. Режим доступу: http://www.osvita.org.ua/pravo/law_05/

4. Проект постанови Верховної Ради України від 10.10.2008 р. № 3286 «Про затвердження завдань Національної програми інформатизації на 2010 – 2012 роки». Режим доступу: <http://search.ligazakon.Ua/doc2.nsf/link1/DF2JA00B.html>

КАРАБАНОВ Євген Олексійович

кандидат фізичного виховання та спорту,
викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних
дисциплін Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана
Хмельницького

ФАКТОРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Підвищення прикладного значення фізичного виховання у закладах вищої освіти, забезпечення за його допомогою фізичної надійності, активної життєдіяльності та готовності випускників до високопродуктивної праці за обраною спеціальністю є важливим державним завданням, вирішення якого повною мірою відповідає інтересам студентської молоді.

Такі чинники, як вплив сучасної технізації праці та побуту на життєдіяльність людини, всесвітня пандемія, зміна функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі, що відбувається в період карантинних заходів, призвели до руйнування системи фізичного виховання. В таких умовах особливо гостро постає проблема професійно-прикладної підготовки фахівців у закладах вищої освіти [1, 4].

Не викликає сумнівів, що кожна професія, згідно з умовами праці, психофізіологічними характеристиками, має свою рухову специфіку, а тому висуває різні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій, а також психічних властивостей і якостей особистості.

Мета дослідження – розкрити фактори реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Для забезпечення оптимальної фізичної, професійно-психофізичної підготовки фахівця, фізична культура повинна спиратися на новітні технології викладання, реформування освіти у фізичній культурі, проведення якісного дистанційного викладання.

Загально визнано, що психофізіологічні основи праці та спорту єдині, а тому доцільним може бути використання під час підготовки до трудової діяльності механізмів тренування й адаптації, розроблених у спорті. Завдяки цьому саме на заняттях фізичною культурою і спортом можна моделювати трудові процеси й елементи трудової діяльності, тобто шляхом поєднання різних вправ, елементів або цілісних видів спорту цілеспрямовано готувати людину до майбутньої професійної діяльності. Таке моделювання проводиться на основі вивчення низки факторів, основними серед яких є:

- форми праці фахівців цього профілю;
- умови і характер їхньої праці;
- режим праці та відпочинку;
- особливості динаміки роботоздатності в процесі праці та специфіка професійного стомлення і захворюваності.

Більш докладно висвітлюємо сутність кожного з цих факторів.

Відомо, що фізична і розумова праця є основними формами праці, що мають велике різноманіття видів. Однак ці форми рідко проявляються в «чистому» вигляді. Зазвичай вважається, що праця фахівців вищої кваліфікації є в основному розумовою, творчою, управлінською працею, а фізичною працею зайняті підлеглі, виконавці. Але, практично, це буває рідко, хоча слід вважати, що управлінський характер праці специфічний і типовий для керівних фахівців. І все ж тут доречно говорити про змішану форму праці, оскільки розподіл праці на фізичну і розумову сьогодні має досить умовний характер навіть для фахівців вищої кваліфікації [3].

Виходячи з вищевикладеного слід зазначити, що умови праці, під якими розуміється тривалість робочого часу, комфортність виробничої сфери, наявність професійних шкідливих наслідків тощо, значною мірою зумовлюють добір засобів фізичної культури і спорту для досягнення і збереження високої роботоздатності і трудової активності людини. А отже, вони впливають на конкретний зміст професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців цієї чи іншої спеціальності.

Таким чином, для правильного добору та застосування засобів фізичної культури і спорту важливо враховувати рівень фізичного та емоційного навантаження фахівця, величину зони його пересування тощо. Слід також враховувати, що характер праці фахівців одного і того ж профілю може бути різним навіть при роботі в одних і тих же умовах, але при виконанні неоднакових видів професійних робіт і службових функцій. Природно, що в таких випадках спостерігаються зовсім різні психофізіологічні навантаження у фахівців і, отже, потрібні відповідні різноспрямовані рекомендації щодо застосування засобів фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку. Подібні рекомендації, з урахуванням особливостей характеру і праці фахівців на виробництві, потрібні студентам і для попередження професійних захворювань.

Режим праці і відпочинку так само надає безпосередній вплив на можливість і характер застосування засобів фізичної культури з метою підтримки і підвищення необхідного рівня життєдіяльності і роботоздатності.

Раціональним режимом праці та відпочинку на будь-якому підприємстві є такий режим, який найкращим чином забезпечує одночасне поєднання підвищення ефективності виробництва і продуктивності праці (виробітку), збереження роботоздатності та здоров'я людини.

При цьому дієвими заходами поліпшення такого режиму є не тільки раціональний час початку і закінчення роботи, суворо регламентовані науково обґрунтовані змінні перерви, доцільний графік змінності роботи, обґрунтований графік відпусток, але і правильна організація відпочинку з використанням пасивного й активного відпочинку, в тому числі і з використанням засобів фізичної культури [2, 4].

Динаміка роботоздатності в процесі праці є інтегральним чинником, який також є визначальним щодо змісту професійно-прикладної фізичної підготовки. Пояснюється це насамперед тим, що моделювання окремих елементів процесу праці шляхом добору фізичних вправ у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки вимагає знань про особливості зміни роботоздатності фахівців під час виконання ними різних видів професійних робіт [3].

Всі вищевикладені положення підкреслюють важливість і необхідність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців у вищому навчальному закладі з метою забезпечення їх фізичної і психічної готовності до оптимальної інтенсивності; створення передумов успішного професійного навчання та підвищення кваліфікації; підтримки і відновлення роботоздатності в робочий час і після напруженого трудового дня.

Висновки. Таким чином, низка розглянутих нами факторів вказує на те, що професійно-прикладна фізична підготовка студентів не повинна розглядатись як вузька спеціалізація, вона має стати основою для професійної підготовки майбутнього фахівця. У цьому зв'язку ще раз підкреслюється значення різнобічної фізичної підготовки, що є основою професійно-прикладної фізичної підготовки студентів до їхньої майбутньої професії.

Пояснюється цей і тим, що впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки у практику підготовки майбутніх фахівців цієї чи іншої галузі створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної роботоздатності і продуктивності праці. Професійно-прикладна фізична підготовка ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до захворювань, зниженню травматизму.

Використана література:

1. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів: дис... канд. пед. наук: спец.13.00.04 Луганськ 2008. 255 с.

2. В. О. Кашуба, І. О. Асаулюк, А. А. Дяченко. Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на основі використання мультимедійних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 1. С. 25-29

3. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. 314 с.

4. Раевский, С.М. Канишевский. Профессионально-прикладная физическая подготовка: монография. Наука и техника, 2010. 156 с.

ОХРОМІЙ Галина Василівна

завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Державний вищий навчальний заклад "Український державний хіміко-технологічний університет"

ІВЧЕНКО Оксана Миколаївна

доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Державний вищий навчальний заклад "Український державний хіміко-технологічний університет"

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Збереження здоров'я молодого покоління на сучасному етапі розвитку держави є пріоритетним кроком для формування здорової та сильної нації. Оскільки погіршення стану здоров'я молодого покоління неминуче призведе Україну до регресу у різних сферах діяльності. Зміни у навчальному процесі вищих навчальних закладів сьогодення, в умовах карантинних заходів є вкрай необхідним і актуальним для забезпечення розвитку та процвітання України.

Введення Болонської системи навчання в Україні викликає необхідність дослідження її впливу на психофізіологічний стан та адаптаційні можливості студентів-першокурсників вищих навчальних закладів до навчального процесу.

Дуже гостро відчують на собі особливості навчання у вищій школі студенти-першокурсники, які тільки-но адаптуються до нових умов. Адже відомо, що адаптивні можливості студента-першокурсника безпосередньо залежать від активності роботи його нервової системи, лабільності і сили на момент дослідження [2, 4].

Вимоги вищої освіти, нерідко перевершують можливості студентів, які ведуть до академічної неуспішності, низької професійної зацікавленості, що викликають стан невдоволення, тривожності, психічної напруги, а іноді доводить до стресу і депресії. Адже спроможність адаптуватися, долати

труднощі, віднайти своє місце у життєвому просторі є вирішальним чинником вдалого розвитку молодого людини, а в майбутньому - фахівця з вищою освітою.

Саме тому, вважаємо необхідним проведення вчасної діагностики стану здоров'я студентів, для покращення їх навчально – тренувальної діяльності, правильного фізичного розвитку та зменшення смертності під час занять фізичною культурою. Дослідження також дають змогу констатувати, що психодіагностика адаптаційних можливостей студентів першого року навчання дуже важлива, тому що дезадаптація може позначитися погіршенням роботи пізнавальної сфери (зосередження уваги, пам'яті, мовлення), змінами в емоційно-почуттєвій сфері (відчуття тривоги, поганого настрою, страху, неадекватності самосприйняття і самооцінки тощо) [1, 3, 5].

Саме методика «Спосіб визначення фізичної витривалості студентів до фізичних навантажень» допомагає вирішенню багатьох проблем, які виникають під час навчання у студентів вищих навчальних закладів. Це і неуспішність студентів у навчанні, і відсутність мотивації, бажання навчатися та професійно розвиватися, і смертність та ризики для здоров'я та життя на заняттях з фізичної культури у вищій школі.

Методика «Спосіб визначення фізичної витривалості студентів до фізичних навантажень» допомагає визначити рівень фізичної витривалості людини. Можливе використання в умовах вищих навчальних закладів для студентів та науково – педагогічних працівників фізичної культури. Модель допомагає визначити особливості навчання студентів на заняттях з фізичної культури (звичайна або спеціальна медична група) [3, 4].

Отже, на основі методичного посібника, було розроблено, запатентовано та впроваджено у програму для мобільних пристроїв на базі операційної системи Android, методику «Спосіб визначення фізичної витривалості студентів до фізичних навантажень» (за допомогою теплінг-тесту Є.П. Ільїна у модифікації Г.В. Охромій), що значно спростовує визначення фізичної витривалості студентів до фізичних навантажень. Точність і достовірність отриманих під час діагностики результатів допомагає використовувати дані в повсякденному

житті, навчанні, спорті. Додаток допомагає визначити дві найважливіші характеристики нервової системи, а саме: лабільність нервової системи (як швидко студент реагує на навантаження), силу нервової системи (як довго студент може утримувати темп навантаження). Також ці характеристики мають важливе значення в навчанні, спорті та перевіряються при професійному відборі і в спорті вищих досягнень. Цей додаток дозволяє визначити такі важливі особистісні якості студента як: тип темпераменту, концентрацію і стійкість уваги, пам'ять, тип засвоєння інформації, мотивацію до досягнення успіху, рівень стресостійкості, Коппінг - стратегії. Також програма дозволяє визначити індивідуальні можливості для занять спортом: рівень фізичної витривалості, оптимальний обсяг фізичних навантажень, рекомендовані види спорту і т.д. Отримані результати дозволяють досягти високих результатів не тільки на заняттях фізичною культурою, під час дистанційної форми навчання, а й в професійному спорті без травм, перевантаження і виснаження організму [3, 4, 5].

Застосування корисних моделей допоможе науково – педагогічним працівникам правильно та відповідно до фізичних можливостей індивідуально кожного студента розподіляти навчальний матеріал, розподіляти студентів за медичними групами, враховуючи індивідуально-типологічні особливості. Визначивши показники лабільності та сили нервової системи, можемо припустити, якими можливостями володіє кожен студент для сприйняття, обробки та відтворення навчального матеріалу. Адже, маючи дані про індивідуальні особливості нервової системи та здоров'я кожного студента, можливо створювати оптимальні умови для навчання та розвитку майбутніх професіоналів[1, 3, 4].

Для ефективної навчальної діяльності в умовах навчальних закладів бажано формувати навчальні групи за індивідуально-типологічними показниками, а також розробляти навчальні плани та програми за психофізіологічними показниками студентів.

Також своєчасна діагностика адаптивних можливостей студентів-першокурсників до навчального процесу дає можливість дозувати розумові та

фізичні навантаження, розробляти навчальні програми відповідно з можливостями нервової системи студентів для поліпшення й оптимізації засвоєння навчального матеріалу студентами, протягом усього навчального періоду у вищій школі [3, 4, 5].

Таким чином, можемо зробити висновок, що сучасні умови життя у період дистанційного навчання студентської молоді, спонукають змінювати застарілі моделі навчальної діяльності у вищій школі, переглядати методи діагностики стану здоров'я студентів та створювати новітні методи та програми для покращення життя молодого покоління в Україні які надалі будуть впроваджуватися у навчальний процес в умовах дистанційного навчання.

Використана література:

1. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
2. Івченко, О.М. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. (Дис. канд. наук. з фіз. вих і спорту). Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Дніпро. 2019. 326 с.
3. Охромий Г.В. Оценка толерантности к физическим нагрузкам по психофизиологическому статусу. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 21433 від 25.07.2007 р.
4. Пат. 75615 Україна, МПК51А61В 5/16. Спосіб визначення толерантності людини до розумових навантажень / Г.В. Охромій, С.В. Ноздрін. – №201205608; заявл. 07.05.2012; опубл. 10.12.2012, Бюл. №23.
5. Пат. 77886 Україна, МПК51А61В 5/16. Спосіб визначення фізичної витривалості людини / Г. В. Охромій, Н.Ю. Макарова, С.В. Ноздрін. – №201211305; заявл. 01.10.2012; опубл. 25.02.13, Бюл. №4.

КОТОВА Олена Володимирівна,
к.пед.н., доцент кафедри теорії та
методики фізичного виховання і
спортивних дисциплін Мелітопольського
державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького
КОВАЛШИНА Анастасія Сергіївна,
студентка Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана
Хмельницького

АНАЛІЗ ЗАГАЛЬНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання – це процес формування особистості, який відбувається відповідно до професійної діяльності. Важливим чинником становлення особистості майбутніх фахівців з фізичного виховання є усвідомлення значущості власних напрацювань, досягнень, перспектив свого духовного й професійного зростання, що відповідає процесу фізичного виховання [1].

Вагомих результатів підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання можна досягти лише за умов законодавчого, програмного та нормативного забезпечення, що виражається в конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту.

Нормативні документи сприяють розумінню того, що «освіта ХХІ століття – це освіта для людини, яка здатна до самоосвіти і саморозвитку, вміє критично мислити, опрацьовувати різноманітну інформацію, використовувати набуті знання і вміння для творчого розв’язання проблем, прагне змінити на краще своє життя і життя своєї країни» [1]. У цьому аспекті зазначаємо, що підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання не може здійснюватися відокремлено від тих проблем і тенденцій, які охоплюють світову систему освіти й виховання молодого покоління. Аналіз літературних джерел з проблеми якості професійної підготовки фахівців з фізичного виховання показав, що основну роль відіграє

засвоєння системи фахових умінь та навичок, яка б дозволяла глибоко осмислювати завдання фізичного виховання, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, що виникають в процесі навчання, прогнозувати й моделювати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу.

Професійна діяльність має дві складові: перша – складає систему засобів, що спрямовані на пізнання професії й тієї галузі знань, які входять до її теоретичної основи; друга – система дій, яка спрямована на пізнання здобувачами вищої освіти самого себе, на саморозвиток, з метою надбання впевненості в собі, яка сприяє розвитку компетентності в практиці професійної діяльності. [2]

Професійна діяльність фахівців фізичного виховання зумовлена специфікою. Саме поєднання фахових знань, умінь з фізичними здібностями надає можливість вносити творчі напрацювання на заняттях з фізичної культури та позакласні фізкультурно-оздоровчі й спортивно-масові заходи [3].

Якісна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання розуміється як процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування фахівця, здатного на високому рівні організувати процес фізичного виховання різних верств населення відповідно до загальних тенденцій нашого суспільства у формуванні фізичного, психічного та соціального здоров'я населення України.

Зазначаємо, що результатом процесу підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності є навчання, виховання та розвиток, який відображає специфіку фахової підготовки на рівні засвоєння системи знань, умінь, навичок і формування особистості майбутнього вчителя фізичного виховання [4]. Ми переконалися в тому, що науковці розглядають проблему підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання в сучасних умовах як особистість, яка цілеспрямовано здобуває певну спеціальність, пов'язану з організацією навчально-виховного процесу, мета якого спрямована на досягнення вищих спортивних результатів у змаганнях різного рівня й набуття певного рівня фізичної культури [6]. Здійснений нами аналіз наукової літератури дозволив

виділити різні аспекти проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання, а саме: аспект соціальний, психологічний та педагогічний.

Серед актуальних проблем відповідно до вищезазначеного можна виділити такі:

- доступність для всіх громадян якісної освіти;
- недостатнє фінансування освітньої галузі;
- створення належних умов для навчання обдарованих дітей та молоді з особливими потребами;
- оновлення змісту освіти;
- розширення технічної бази школи;
- комп'ютеризація навчально-виховного процесу.

Разом з тим, не можна недооцінювати й роль тих чинників розвитку освіти, які належать до категорії внутрішніх, залежних від окремої особистості. У прийнятих документах та рішеннях щодо розвитку освіти у XXI столітті наголошено на необхідності вирішення низки питань кадрового забезпечення навчально-вихованого процесу, підготовки вчителів, які б на високому рівні професійної майстерності вирішували складні завдання підготовки молоді до професійної діяльності.

Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності не є спонтанною, її необхідно всіляко підтримувати й розвивати. Для цього треба створювати соціальні умови, які б дозволяли отримувати належну професійну освіту, підвищувати свій загальнокультурний і фаховий рівень, брати участь у пошуковій, дослідно-експериментальній роботі, вивчати передовий та інноваційний педагогічний досвід. Отже, розгляд зазначеної проблеми в площині соціокультурного розвитку суспільства, збереження й розвитку здоров'я нації, прищеплення молоді позитивного ставлення до занять спортом і фізичної культури – усе це є предметом уваги вчених цієї галузі [5].

У результаті проведеного дослідження ми переконалися, що професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання у вищій педагогічній школі України характеризувалася такими фактами, а саме: зменшенням кількості

годин, що відводиться когнітивному компоненту, запровадження активних методів навчання (проблемно-пошукові, ділові ігри, моделювання педагогічних ситуацій); оновлення змісту методичної підготовки й пошук шляхів інтенсифікації навчального процесу через інтеграцію всіх освітніх компонентів навчального плану. Основним завданням ЗВО є ознайомлення майбутніх фахівців з основними концепціями та положеннями. [7].

В останній період в закладах вищої освіти України проводиться плідна робота з розробки й впровадження державних стандартів освітньої галузі «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини», на підставі яких в університетах та педагогічних інститутах, де здійснюють підготовку фахівців цієї галузі, вносяться зміни та корективи до навчальних планів, запроваджуються нові експериментальні навчальні програми та навчально-методичне забезпечення для факультетів та спеціальностей фізичного виховання з закладах вищої освіти. [8].

Все це дозволяє виділити три етапи процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання: допрофесійний, базовий професійний та етап професійного вдосконалення. Кожний з етапів має свої завдання, зміст, методи й специфічні форми організації, основною метою яких є підготовка висококваліфікованих спеціалістів, досягнення ними високого рівня професійної діяльності. Ми вважаємо, розв'язання цієї проблеми залежить від розробки науково обґрунтованих змісту, методів та форм орієнтації на майбутню професію.

Система підготовки фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності у закладах вищої освіти повинна ґрунтуватися на чіткому уявленні: який фахівець потрібен сучасності, дослідити та осмислити закономірності та перспективи підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання відповідно до вимог та визначити технологічне забезпечення цього процесу.

Використана література:

1. Анікєєв Д. М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді *Молода спортивна наука України*: збір. наук. праць з ФКіС. 2010. Т.2. С. 10-14.

2. Гриньова В.М. Професійна компетентність викладача вищого навчального закладу як результат сформованості його педагогічної культури. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. № 1 (1). С.21-26.

3. Железняк Ю. Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования. Теория и практика физ. культуры. 2006. №5. С.47-51.

4. Інформаційний збірник міністерства освіти і науки України. Київ: *Педагогічна преса*. 2013. №6. С 32.

5. Котова О.В. Аналіз проблеми підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності. *IV Міжнародна науково-практична конференція «актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції»*, 2016. С. 137-141.

6. Матвійчук Т. Ф. Основи педагогічної майстерності вчителів фізичної культури : навч.-метод. посібник для ВНЗ. Львів, СПОЛОМ, 2014. С.82.

7. Пуховська Л. П. Сучасні підходи до професіоналізму вчителя в різних освітніх системах: порівняльний аналіз. *Теорія і практика управління соц. системами*. 2010. № 1. С. 53-61.

8. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2013. С. 442 .

МЕЛЕШКО Віктор Іванович, доцент
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту;
САМОШКІН Владен Валентинович,
доцент Придніпровської державної
академії фізичної культури і спорту;
КОЗЛОВСЬКА Олександра
Григорівна, доцент Придніпровської
державної академії фізичної культури і
спорту;
МАЛЮТОВА Оксана Миколаївна,
викладач Придніпровської державної
академії фізичної культури і спорту

ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ ЗАХИСТУ ІМУНІТЕТУ МОЛОДІ, ЯКА ЗАЙМАЄТЬСЯ СПОРТОМ

Досягнення піку спортивної форми пов'язане з максимальним напруженням і мобілізацією усіх систем організму, супроводжується не тільки максимальною адаптацією до м'язової роботи, але і зниженням імунітету та виникненням захворювань запально-інфекційного характеру. Саме тому спортсменам потрібно бути уважним до свого здоров'я.

Розрізняють два види імунодефіциту: гуморальний і клітинний. Клітинний формується при грибкових і вірусних захворюваннях, гуморальний - при хронічних гнійно-запальних процесах.

В спорті для підтримування імунітету використовують препарати двох груп: імуномодулятори та імуностимулятори.

Імуномодулятори - це засоби, які відновлюють імунітет; імуностимулятори препарати, що посилюють імунітет. [2].

Імунітет відіграє велику роль в адаптації спортсмена до фізичних навантажень і багато в чому залежить від харчування в процесі підготовки.

Продукти: м'ясо (яловичина); риба і морепродукти; молоко і молочнокислі продукти; дріжджі; бобові (горох, квасоля, сочевиця, соя); крупи (гречка, геркулес, манка, жито, перловка, ячна); овочі (редька, редиска, капуста, морква); фрукти (апельсин, гранат, груша, манго, мандарин, персик, яблуко); ягоди

(абрикоса, брусниця, виноград, калина, журавлина, костяниця, обліпиха, горобина, слива, смородина чорна, чорниця, шипшина); гриби (чага, чайний (фанго)); горіхи (бразильський, волоський), зелень (базилік, водорості (ламінарія, спіруліна), коріандр (кінза), лавр, цибуля, петрушка, сельдерей (пастернак), хрін, часник, шпинат); продукти бджільництва (маточне молочко, пилок рослин, перга, прополіс, мед).

Трави: астрагал, алое, аралія маньчжурська, береза, валеріана, оман, жасмин, дружин тінь, заманиха, календула, іван-чай, конюшина (червона), кропива, лобода, маралів корінь, лимонник, липа, лопух, мати-й-мачуха, ялівець, м'ята, кульбаба, олеандр, пижмо, подорожник, полин, родіола рожева, ромашка, татарник, деревій, цикорій, чебрець, череда, чортополох, шавлія, щавель кінський, евкالیпт, елеутерокок, глуха кропива біла), рослинні олії (абрикосова, гірчична, кедрова, лляна, мигдальна, обліпихова, оливкова, гарбузова, фундука). [5].

Препарати: адаптон; апівіт; сапарал; геримакс; гінсана; леветон; левзея; милайф; пантокрин; сафінор; фітотон; елтон; лінетол; манакс; плантіс імуно плюс; ладостім; поліфітол-1; лікопід.

З них:

- імуностимулюючі: інтерферони; альфа-ферон; віферон; велферон; інтрон-А; реальдерон; ребіф; роферон; аміксин; полудак; ридостин; тилорон; циклоферон; вобензим; синупрет; тонзілгон; бронхомунал; імудон; рибомуніл; мієлопід; Т-активін; тимусамін; тималін; тимостимулін; імунофан;

- імуномодулюючі: галіум хель; галстена; мультисаностол; олігогал Se; сантегал; вітабекс; кальцевіт; краплі «Береш плюс»; мега віте; мультитест; пентаглобін; полівіт геріатрик; рибасан форте; стрес-формула 600; стрес-формула з цинком; сулотрим.

Препарати бджільництва: апілак; апілактоза: політабс; цернилтон; тенторіум плюс.

Вітаміни: А, Е, С, В12, D, В9, бета каротин; глутамевіт; комплівіт; супрадин; оліговіт; біовітал; центрум; вітрум. [1].

Вважається доведеним, що помірні за інтенсивністю і тривалі тренування сприяють підтримці імунних функцій осіб, які ведуть активний спосіб життя. В той же час інтенсивні, пролонговані навантаження можуть супроводжуватися транзиторною депресією імунної функції у професійних спортсменів і підвищенням ризику інфекцій верхніх дихальних шляхів.

У професійних спортсменів в період піка навантажень формується «відкрите вікно» для проникнення вірусів і бактерій, тобто мова йде про виникнення описаного раніше синдрому вторинного імунодефіциту безпосередньо в передзмагальному мезоциклі, особливо у висококваліфікованих спортсменів. Період високого змагального навантаження тривалістю 2-3 тижні - вже достатній термін для того, щоб біля 7% спортсменів мали хоча б один епізод будь-яких захворювань, із яких 50% - респіраторні.

Пробіотики у вигляді дієтичних добавок за умови їх грамотного призначення здатні покращувати функціонування кишкового мікробіому і покращувати активний імунітет. У самих різних груп населення - від дітей до осіб похилого віку. [4].

Незважаючи на чільну роль вуглеводів як джерела енергії, все більше уваги в останні роки приділяється їх прямому і опосередкованому впливу на імунітет спортсменів і осіб, які активно тренуються. З одного боку, глюкоза, що утворюється в процесі метаболізму екзогенних цукрів, служить джерелом енергії для імунних клітин, і її недостатність негативно на них позначається. З іншого боку, гормональна відповідь на фізичний і емоційний стрес забезпечує більше надходження вуглеводів в клітини імунної системи, а також витрати і вичерпання запасів вуглеводів. Екзогенне надходження глюкози послаблює гормональну реакцію на навантаження, попереджує зниженню імунної відповіді під час інтенсивних і пролонгованих тренувань (опосередкована підтримка імунної системи). В 2017 р опубліковано міжнародний Консенсус «Імунохарчування і тренування» в якому сформульовано ряд положень відносно впливу вуглеводів на імунну систему спортсменів. [3].

Відомо, що неорганічні йони особливо затребувані імунною системою, так як більша частина її складових компонентів не здатна повноцінно виконувати свої функції без активної роботи ферментативних систем. Більшість мікро- і макроелементів входять до складу біологічно активних речовин (ферментів, гормонів, вітамінів і інші.), приймають участь у всіх процесах в організмі людини в якості кофакторів чи каталізаторів ферментів вільнорадикального окиснення. Тому достатній мікроелементний запас - запорука повноцінного функціонування імунної системи. Мікроелементи (селен, купрум, цинк) з антиоксидантною дією протидіють пошкодженню клітин і тканин, спричиненому реактивними формами кисню (O^-), модулюють функції імунної системи за рахунок регуляції чутливих до окисно-відновлювальних процесів факторів транскрипції, впливають на продукцію цитокінів і простагландинів. Адекватне споживання селену, цинку, купруму і феруму підтримує Th1-опосередковану імунну відповідь, що знижує ризик позаклітинних інфекцій. Мінерали крім антиоксидантних проявляють і захисні властивості, підтримуючи бар'єрні функції шкіри, слизових оболонок, приймають участь в реакціях клітинного імунітету і продукції антитіл. При цьому ферум, цинк, купрум і селен працюють в синергії з вітамінами А, В6, В12, С, D, Е. [2].

Сучасна класифікація мінералів в залежності від токсичності і дії на імунну систему. За життєвою необхідністю: есенціальні – Fe, J, Cu, Zu, Co, Cr, Mo, Se, Mn; умовно-есенціальні – As, Cd, Pd, Hd, Be, Ba, Vi, Tl; потенційно-токсичні – Ge, Au, Zn, Rb, Ag, Tl, U, W, Sn. Zr і інші. За імуномодулюючими ефектами: есенціальні для імунної системи – Fe, J, Cu, Zn, Co, Cr, Mo, Se, Mn, Li; імунотоксичні - Al, As, B, Ni, Cd, Pb, Hd, Be, Vi, Tl, Ge, Au, Sn. і інші.

Особливо на імунну систему людини впливає недостатність /дефіцит наступних вітамінів: С, А, Е, В1, В2, D. [2].

Використана література:

1. Горчакова Н.А., Гудивок Я.С., Гунина Л.М. [и др.]; Фармакология спорта [Pharmacology of sport]: под общ. ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. Киев: Олимпийская литература, 2010. 640 с

2. Губський Ю.І., Ніженковська І.В., Корда М.М. та ін.; за ред. Ю.І.Губського, І.В.Ніженковської. Біологічна і біоорганічна хімія: у 2 кн.: підручник. Кн. 2. Біологічна хімія. - [Biological Chemistry], Київ: ВСВ «Медицина», 2016. 544 с
3. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Основы спортивной нутрициологии [Fundamentals of Sport Nutrition]. СПб: Издательство ООО «РА» Русский Ювелир», 2018. 560 с.
4. Мелешко В.І., Самошкін В.В. Ергогенна дієтетика в фізичній культурі і спорті: навчальний посібник [Ergogene dietary in the physical culture and sport: training manual]. Дніпро: ПДАФКіС, 2018. 150 с.
5. Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми [Sports Nutrition. A Guide for the Professional Working With Active People]: под. ред. Кристин А. Розенблюм. – Киев: Олимпийская литература, 2014. 536.

КОШЕЛЕВА Олена Олександрівна,
кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, старший викладач Придніпровська
державна академія фізичної культури і
спорту

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ПОЗНАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО**

Вища освіта в Україні спрямована на забезпечення фундаментальної наукової, загальнокультурної, практичної підготовки фахівців, формування інтелектуального потенціалу нації та всебічний розвиток особистості як найвищої цінності суспільства [2]. Невід'ємною складовою якісної підготовки майбутніх фахівців до ефективної праці є система фізичного виховання [3], яка повинна сприяти зміцненню здоров'я підвищенню фізичної підготовленості та роботоздатності студентської молоді, формуванню в неї потреби до систематичних занять фізичними вправами. Численними дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну та розумову роботоздатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [6]. Проте, як зазначають науковці [2,3], обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді, тому, пошук шляхів залучення студентів до занять фізичною культурою у позанавчальний час є особливо актуальним [2,6]. Сприяти вирішенню цієї проблеми може впровадження в систему позанавчальних занять з фізичного виховання студентської молоді сучасних засобів, методів, форм організації діяльності тих, хто займається. В останні роки, у зв'язку з стрімким розвитком комп'ютерних технологій, все більшої популярності набувають сучасні технології залучення людей до участі у виконанні певної діяльності (флеш-моби, марафони, батл-фести майстер-класи, квести, інтелектуальні клуби; тренінги, челенджи, PR-кампанії, ін.) [1,4].

На наш погляд, впровадження сучасних технологій організації діяльності тих, хто займається в системі позанавчальних занять з фізичного виховання, буде сприяти підвищенню мотивації студентів до занять фізичною культурою, надасть їм можливість реалізувати свій творчий потенціал. При виборі тієї чи іншої технології організації діяльності студентів доцільно враховувати вимоги, які пред'являються до них майбутньою професійною діяльністю і, виходячи з цього, рекомендувати ті, які в найбільшій мірі можуть сприяти розвитку професійно значущих якостей.

У теорії та методиці фізичного виховання давно розробляються підходи, в яких пропонується об'єднувати спеціальності в групи, з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності. Така ситуація обумовлена величезною кількістю професій, представлених на ринку праці. Однією з найбільш сучасних є класифікація спеціальностей для побудови системи ППФП Л.П. Пилипея [5]. Дана класифікація розроблена на основі аналізу професійних вимог, що ставляться до людини конкретними спеціальностями. Автор систематизував і згрупував окремі спеціальності в 6 груп: інформаційно-логічна; комунікативна; творчо-образна; технічна; екстремальна; природничо-аграрна.

З метою визначення найбільш ефективних сучасних технологій організації діяльності в системі позанавчальних занять з фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей, ми провели дослідження, в яких взяли участь науково-педагогічні працівники та студенти закладів вищої освіти міста Дніпра: Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (ДНУ ім.О.Гончара), ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» (ПДАБА), Дніпровського університету імені Альфреда Нобеля (ДУАН) (60 викладачів кафедр фізичного виховання та 180 студентів різних груп спеціальностей).

Кожен з закладів вищої освіти, на базі яких ми проводили дослідження, здійснює підготовку фахівців за різними спеціальностями, які за класифікацією Л.П. Пилипея можуть бути об'єднані в 5 груп: інформаційно-логічна; комунікативна; творчо-образна; технічна; природно-аграрна).

Для підвищення інтересу студентів до занять фізичними вправами у позанавчальний час, ми запропонували використовувати новітні, сучасні технології організації діяльності тих, хто займається, прояв яких в повсякденній життєдіяльності молоді, користується величезним попитом.

Студентам інформаційно-логічної групи спеціальностей ми запропонували використовувати майстер-класи, інтелектуальні клуби та квести. Використання перелічених технологій організації діяльності на заняттях з фізичного виховання буде сприяти не лише розвитку фізичних якостей, але й розвитку уваги, логічного та аналітичного мислення, пам'яті, емоційної стійкості, цілеспрямованості, дисциплінованості, ініціативності, самостійності, наполегливості, витримки, стійкість, самовладання, які необхідні фахівцям даної групи.

Студентам комунікативної групи спеціальностей рекомендували використовувати челленджі, піар-кампаній, тренінги, що повинно, окрім підвищення показників фізичної підготовленості сприяти розвитку творчого мислення, креативності, комунікативності, колективізму, урівноваженості, активності, ініціативності, уміння висловлювати свої думки, які, на думку фахівців [5], є професійно значущими якостями для представників цієї групи спеціальностей.

Для технічної групи спеціальностей запропонували: соціальні акції, проектування, відеопрезентації. Перелічені технології повинні сприяти розвитку спостережливості; здатності до швидкого переключення, розподілу, концентрації, уваги; емоційної стійкості, оперативного мислення, довготривалої та оперативної пам'яті, дисциплінованості, цілеспрямованості, виконавчої дисципліни, самостійності, відповідальності, самовладання, наполегливості, які необхідні для якісного виконання професійних обов'язків студентам даної групи.

Студентам творчо-образної групи спеціальностей доцільно брати участь у таких формах організації діяльності з фізичного виховання, як: флешмоб, косплей, творча майстерня. Впровадження таких технологій організації роботи в систему поза навчальних занять з фізичного виховання буде сприяти

підвищенню не лише фізичних кондицій, але й розвитку спостережливості, всіх параметрів уваги, короткочасної і довготривалої пам'яті, словесної та емоційної стійкості, логічного та творчого мислення, креативності, комунікативності, психоемоційної урівноваженості, активності, що повинно сприяти успішній професійній діяльності в майбутньому.

Студентам природничо-аграрної групи спеціальностей можна рекомендувати квестів, «марафонів», батл-фестів. Перелічені технології організації діяльності тих, хто займається сприятимуть розвитку відчуття часу, простору, спостережливості, обсягу розподілу, перемикання уваги, оперативного мислення, довготривалої уваги, наполегливості, витримки, які є необхідними в професіях даної групи.

Для визначення ставлення учасників освітнього процесу до використання запропонованих форм організації занять фізичними вправами, нами було проведено опитування учасників навчального процесу (викладачів та студентів). Як свідчать результати опитування, більшість студентів (65,5%) зацікавлені у використанні запропонованих форм організації занять з фізичного виховання. Більшість викладачів (71,6%) також вважають, що використання сучасних технологій сприятиме стимуляції інтересу студентів до занять фізичними вправами, підвищенню відвідуваності ними занять у позанавчальний час. Серед труднощів, які можуть виникнути при впровадженні даних технологій у процес фізичного виховання студентів 86,6% викладачів відзначають недоліки матеріально-технічного забезпечення; 53,3% – організаційні труднощі; 68,3% – недоліки науково-методичного забезпечення та складності в розробці змісту таких занять.

Таким чином, учасники освітнього процесу, як студенти, так і викладачі високо оцінюють перспективи впровадження даних форм організації занять з фізичного виховання, вважаючи, що їх використання підвищить його ефективність. У той же час, викладачі відзначають, що для забезпечення можливості якісного використання запропонованих форм роботи в системі позанавчальних занять, необхідно вдосконалити матеріально-технічну базу,

підвищити рівень науково-методичного забезпечення, підготувати науково-педагогічних працівників до впровадження новітніх технологій організації діяльності тих, хто займається в процес фізичного виховання.

Використана література:

1. Ильницкая А. С. Образовательный компонент интернет-технологий как стимулирующий фактор к занятиям физической культурой. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2013. Т. 3. С. 33–38.
2. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В. Особливості теоретичної підготовки студентів різних груп спеціальностей в системі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 4. С.129-140.
3. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 109 – 114.
4. Новосёлова О.В., Курбанова Э.Д. Challenges как инструмент международной массовой коммуникации. *Научный альманах*. 2017. Т.6, №1(32). С. 284 – 287. DOI:10.17117/na.2017.06.01.284
5. Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: дис. ... доктора наук з фіз. вих.. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2010. 513 с.
6. Сичова Т.В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02; Дніпропетр. держ. ін.-т фіз. культури і спорту. Д., 2012. 290 с.

КОТОВА Олена Володимирівна,
к.пед.н., доцент
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних
дисциплін Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана
Хмельницького
МУРІЧ Олена Сергіївна,
студентка Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана
Хмельницького

СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Аналіз сучасних наукових досліджень засвідчує, що рухова активність – невід’ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров’я [2,6]. Сьогодні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров’я та фізичного розвитку школярів, студентської молоді, дорослого населення. Загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. Практика свідчить, що два заняття (чотири години) на тиждень на перших двох курсах університету не достатньо для забезпечення мінімального рівня рухової активності здобувачів вищої освіти. Тому, необхідність самостійних занять фізичними вправами є об’єктивно обґрунтованою для студентської молоді [4].

Сучасна система фізичного виховання і спорту пропонує величезну кількість різноманітних форм і засобів підвищення рухової активності, покращення, зміцнення здоров’я та фізичного стану.

Значна роль у підвищенні рухової активності належить оздоровчому фітнесу як одному із видів [6]. Оздоровчий фітнес не тільки підвищує рухову активність, але і формує поставу, зміцнює м’язовий корсет, сприяє корекції фігури. Крім того, це престижно і модно на сьогоднішній день серед молоді, тому особливо значну роль він відіграє серед студенток.

Оздоровчий фітнес – це система вправ і методів, які дозволяють скорегувати м'язовий дисбаланс за допомогою фізичних навантажень, які націлені на зміцнення глибоко розташованих м'язів-стабілізаторів, які дозволяють легко утримати тіло в будь-яких положеннях. Такі тренування формують відчуття рівноваги, гнучкість, а отже, дають можливість впевнено рухатися і володіти своїм тілом в будь-яких ситуаціях. Функціональне тренування сприяє розвитку таких важливих елементів, як сила, спритність, потужність, швидкість, рівновага, різні моторні навички. Однією з головних характеристик подібних тренувань є поєднання виконання природних рухів і складних багатоцільових вправ.

Специфіка фітнесу якраз і полягає у підборі різних видів спортивних вправ та інших засобів для покращення здоров'я, зміцнення систем організму, корекції постави. Підбираючи певні програми для вирішення завдань оздоровлення, можна впливати на організм у цілому, і навіть локально, тому підбір вправ, їх об'єм і інтенсивність впливу повинні суворо дозуватися [1].

Заняття оздоровчим фітнесом це: шлях до сильного і міцного тіла, можливість швидко позбутися жирових відкладень і наростити м'язову масу, нормалізація гормонального балансу, зміцнення суглобів і зв'язок, заряд бадьорості і активності (за рахунок танцювальної розминки і заминки), ніякої втоми і перевтоми, висока швидкість прогресу, нормалізація роботи серцево-судинної системи, правильна дихальна техніка.

Аналіз науково-методичної літератури вказує на значну зацікавленість фахівців з фітнесу в даному питанні. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [5,7].

«Фітнес» можна перекласти двояко: як «готовність» або «відповідність». І обидва визначення мають право на життя. Є два основних напрямки фітнесу:

спортивний, коли мотивація занять – отримання максимального результату для перемоги на змаганнях, і «оздоровчий». Коли фітнес тільки з'явився в нашій країні, існувала думка, що це виключно жіноче захоплення. Та й сьогодні більшість клієнтів фітнес-центрів (близько 70%) – жінки.

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання гарної фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. Фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму [1].

Загальний фітнес – оптимальна якість життя, що включає соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. Деякі науковці в зміст поняття «фітнес» відносять планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами, а також інші фактори здорового способу життя. Загальний фітнес значною мірою асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя [7].

Фітнес – вид спорту, заснований на виконанні гімнастичних вправ і демонстрації гармонійної фігури тіла [7]. Існує система міжнародних змагань із фітнесу, що проводяться Міжнародною федерацією фітнесу (IFSB). Цей вид спорту, офіційно визнаний таким, що не входить до програми Олімпійських ігор. Розроблено систему нормативних вимог із присвоєння спортивних розрядів і звань із фітнесу.

Таким чином, у сфері використання засобів рухової активності існує термін «фітнес», що дозволяє досить повно відобразити соціальний (здоровий спосіб життя), біологічний (рухова активність), фізичний стан (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. У цьому розумінні фітнес є багатовекторним поняттям, оскільки охоплює більшість термінів, що характеризують сферу оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, рекреація, кондиційне тренування). На користь пріоритетності

застосування поняття «фітнес» свідчить і поширення його в галузі фізичного виховання і спорту, зокрема в державній системі фізичного виховання в закладах вищої освіти [1,7].

Метою фітнесу є оздоровлення організму. Класифікацій оздоровчого фітнесу є безліч, але найпоширеніша включає в себе аеробіку, бодіфлекс, калланетику, пілатес, тай-бо, вправи з фітболом, шейпінг та стрейчинг[5].

Аеробіка – один з найпопулярніших напрямів фітнесу. Як правило, заняття проводяться під музику. Головними перевагами аеробіки є зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, підвищення загального тонусу та позбавлення від зайвих кілограмів [3].

Найбільш популярні види аеробіки:

– степ-аеробіка – це різновид фітнесу, в якому всі вправи виконуються за допомогою спеціальних степ-платформ. Цей вид аеробіки дозволяє зміцнити м'язи ніг, поліпшити їх форму, а крім того служить хорошою профілактикою артрити.

– танцювальна аеробіка – система вправ, в основу якої покладені танцювальні рухи. В ході тренувань поліпшується координація рухів, пластика, зміцнюються м'язи, поліпшується загальна фізична форма [5].

– слайд-аеробіка – це різновид аеробіки, імітує рухи лижників та ковзанярів. Заняття такою аеробікою вимагають наявності спеціального взуття та спеціальної доріжки.

Бодіфлекс. Цей вид фітнесу отримав популярність, головним чином, завдяки особливій системі дихальних вправ, які входять до його складу. Вправи бодіфлекса спрямовані на розтягування і зміцнення м'язів, але головною умовою виконання вправ є правильне дихання. Рухи цього виду сприяють хорошему самопочуттю [5].

Калланетика входить в перелік найбільш популярних напрямків фітнесу. В основу калланетики покладені асани йоги і статичні навантаження, що чергуються з розтяжкою м'язів. При цьому працюють абсолютно всі м'язи тіла – великі, маленькі, поверхневі і глибокі [2].

Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки саме в молоді роки відбувається сприймання певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Використана література:

1. Зінченко В. Б., Усачов Ю.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. К.: НАУ, 2011. 152 с.
2. Кобзева Д.О., Непша О.В. Каланетика – сучасна оздоровча методика, з використанням ізотонічних вправ. *Сучасна наука: тенденції та перспективи* : матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.). Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2017. С. 363-365.
3. Котова О.В. Використання фітнес-аеробіки для оптимізації фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики* : матеріали XIII Міжнародної Інтернет-конференції (Мелітополь, 19-21 січня, 2021 року). Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2021. С.87-88.
4. Котова О., Гайдук А. Використання сучасних фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 61.С.111-114.
5. Литвиненко О.М. Сучасні популярні системи фізичних вправ: навчально-методичний посібник. Миколаїв: «Ліон», 2020. 186 с.
6. Пономорев Н. Г., Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности занятий физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 8. С. 55-60
7. Хоулі Є. Т., Френкс Б. Д. Оздоровчий фітнес. К.: Олімпійська література, 2000. 368 с.

ПОЖИДАЄВ Микола Юрійович
старший викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Готовність до спортивної діяльності передбачає наявність стосунків і формування таких якостей особистості, які забезпечують можливість усвідомлено й компетентно виконувати діяльність. Сутність готовності курсанта до спортивної діяльності визначається суперечностями, які є як у самій педагогіці, так і у внутрішньому світі курсанта. У науковій літературі готовність курсанта до діяльності характеризується досить складним змістом та структурою й уключає психологічну, науково-теоретичну, практичну, психофізичну та фізичну готовність. Психологічна готовність розкриває мотиваційно-ціннісне ставлення курсанта до діяльності. Зміст процесу його формування пов'язаний із перетворенням суспільно значимих цілей діяльності в особистісно значимі. Це залежить від рівня основних потреб, інтересів, ідеалів, мотивів. Готовність як психічний стан особистості – це внутрішнє налаштування на певну поведінку під час виконання спортивних і педагогічних завдань, установка на активну й цілеспрямовану діяльність.

Стан готовності визначається розумінням завдань, усвідомленням відповідальності, бажанням досягнути успіху. Науково-теоретична готовність характеризується наявністю певного обсягу суспільних, психолого-педагогічних, медико-біологічних і спеціальних знань. Знання виступають і передумовою, і засобом, і результатом творчості. Практична готовність пов'язана з наявністю в курсантів сформованих умінь і навичок. Зміст умінь показують, що в курсантів простежено тісний взаємозв'язок між фізичною підготовленістю та володінням]5; 7; 8; 9[складається зі специфічних рухових та

власне педагогічних. Фізична готовність визначається відповідністю стану здоров'я й фізичного розвитку до діяльності. Наукові дослідження руховими вміннями й навичками. Отже, готовність курсантів до самостійних занять фізичними вправами – інтегроване утворення, що містить у собі низку компонентів, адекватних вимогам, змісту й умовам діяльності. Рівень особистісної готовності складається з інтересу, усвідомлення особистісної та суспільної значущості діяльності, прагнення оволодіти технологіями діяльності; повноти й глибини знань, сформованості вмінь і навичок, уміння їх використовувати в практичній діяльності. Завдання навчальної діяльності курсантів полягають у формуванні мотиваційно-ціннісного, когнітивного, операційно-змістового та фізичного компонентів готовності курсантів до самостійних занять фізичними вправами. Готовність до спортивної діяльності передбачає наявність стосунків і формування таких якостей особистості, які забезпечують можливість усвідомлено й компетентно виконувати діяльність [1].

Сутність готовності курсанта до спортивної діяльності визначається суперечностями, які є як у самій педагогіці, так і у внутрішньому світі курсанта. У науковій літературі готовність курсанта до діяльності характеризується досить складним змістом та структурою й включає психологічну, науково-теоретичну, практичну, психофізичну та фізичну готовність.

Психологічна готовність розкриває мотиваційно-ціннісне ставлення курсанта до діяльності. Зміст процесу його формування пов'язаний із перетворенням суспільно значимих цілей діяльності в особистісно значимі. Це залежить від рівня основних потреб, інтересів, ідеалів, мотивів.

Готовність як психічний стан особистості – це внутрішнє налаштування на певну поведінку під час виконання спортивних і педагогічних завдань, установка на активну й цілеспрямовану діяльність.

Стан готовності визначається розумінням завдань, усвідомленням відповідальності, бажанням досягнути успіху. Науково-теоретична готовність характеризується наявністю певного обсягу суспільних, психолого-педагогічних, медико-біологічних і спеціальних знань. Знання виступають і

передумовою, і засобом, і результатом творчості. Практична готовність пов'язана з наявністю в курсантів сформованих умінь і навичок [2].

Зміст умінь показують, що в курсантів простежено тісний взаємозв'язок між фізичною підготовленістю та володінням]5; 7; 8; 9[складається зі специфічних рухових та власне педагогічних. Фізична готовність визначається відповідністю стану здоров'я й фізичного розвитку до діяльності. Отже, готовність курсантів до самостійних занять фізичними вправами – інтегроване утворення, що містить у собі низку компонентів, адекватних вимогам, змісту й умовам діяльності. Рівень особистісної готовності складається з інтересу, усвідомлення особистісної та суспільної значущості діяльності, прагнення оволодіти технологіями діяльності; повноти й глибини знань, сформованості вмінь і навичок, уміння їх використовувати в практичній діяльності. Завдання навчальної діяльності курсантів полягають у формуванні мотиваційно-ціннісного, когнітивного, операційно-змістового та фізичного компонентів готовності курсантів до самостійних занять фізичними вправами.

Використана література:

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 3-9.
2. Захожий В.В. Методика формування готовності курсантів до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 2. С. 33–37.

ХМЕЛЬ-ДУНАЙ Галина Миколаївна
к.б.н., доцент кафедри соціально-
гуманітарних дисциплін Дніпровського
гуманітарного університету
ХМЕЛЬ Олена Станіславівна
к.м.н., викладач кафедри патологічної
фізіології
Дніпровський державний медичний
університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ЛИТВИ

Питання про фізичну активність та її провідну роль у покращенні показників функціонального стану систем організму людини час від часу переглядаються, вдосконалюються та активніше впроваджуються у сфери освіти, виховання та буденного способу життя населення різних країн.

Позитивний приклад ставлення громадян та владних інституцій Литви до даного питання може бити цікавим українським фахівцям.

Людям старшого покоління добре знайомий термін «фізична культура і спорт», за змістом та призначенням використовувався для збільшення механічних можливостей організму. За часів отримання незалежності литовці відновили термін, який вони ще раніше застосовували «культура тіла і спорт», так, як гармонійно звучить та природно поєднує людський організм з природою, її різноманіттям та еволюційними процесами.

Варто згадати часи древньої Греції, культ людського тіла, його вдосконалення через застосування рухів, різноманітних вправ, ритміки дихання, психологічного налаштування на позитив, зняття напруги, покращення самопочуття тощо. Людина повинна зрозуміти, відчувати та скористатися формулою «якість життя», а не «рівень життя». Давні люди не соромились свого тіла, більшість з них систематично його вдосконалювала, виправляла вродженні або набуті вади. Вінцем цього періоду стали започатковані Олімпійські Ігри, в змаганнях у яких мали місце природні якості організму людей: сила, швидкість, спритність. В останні десятиліття «покращення спортивних результатів»

переважно представлені новітніми фармакологічними препаратами, домішками, лікарськими комплексами.

Термін «культура тіла» має глибоке духовне, моральне, виховне поняття стосовно самої людини. Від фізично активного способу життя, особливо системно організованими вправами, можливо покращити лінії та пропорції тіла без застосування хірургічних втручань та навіть прийомів дизайну одягу. Доречно також звернутися до рекомендацій східної медицини, яка ґрунтується на трьох провідних поняттях: особливості харчування, фізична активність та культура поведінки. В такому трикутнику формується гармонійно розвинена людина з високими показниками соматичного здоров'я, врівноваженою психікою, високими духовними та моральними якостями.

Більш високі, тривалі фізичні навантаження формують людину з гіперболізованими змінами, викликами більш конкурентних фізичних та психічних властивостей та їх реалізації в системі змагань різних рівнів та вимог. Як у формуванні культури тіла, так і в галузі професійного спорту потрібно зважати на індивідуальні можливості людей, професійну приналежність за показниками фізичної активності організму, обирати та суворо дотримуватись регламентованих критеріїв.

Вдосконалення механіки рухів, поширення фізичних навантажень в маси, вдосконалення нормативних документів в Литовській Республіці на порядок денний в суспільстві виносять такі питання як визнання віку виходу на пенсію для спортсменів (через фізичні перевантаження в спорті, захворювання, травми, тощо) в 55 років, а за законодавством Литви пенсійний вік визначений 65 роками. Професійні спортсмени на змаганнях різних рівнів представляють свою державу, їхні перемоги свідчать про загальнодержавне ставлення, підтримку людей спорту. Водночас масовий фізичний рух знаходиться за рівнем уваги на другому плані [1].

Сучасний стан рівня захворювання, ускладнень після деяких з них, сучасні виклики адинамічного способу життя та багатьох видів трудової діяльності, вимагають від населення та владних структур вивчити, проаналізувати ситуацію

та обрати законодавчо та реально вагоме переосмислення серйозності цього питання в напрямі перенесення центра уваги на виховну та освітню сфери. Серед фахівців з питань фізичної активності, здоров'я нації, сформувалася думка про доцільність включення програм оздоровлення громадян через впровадження фізичної активності в компетенцію департаменту міністерства здоров'я та/або міністерства освіти Литви.

В програмі оздоровлення населення в Литві передбачено підвищити фізичну активність людей середнього віку на 50%, а для людей до 65 років знизити на 30% пасивний спосіб життя. Така програма для виконання може бути повільною через недостатнє фінансування рекреаційних заходів, брак паркових зон, обладнанню окремих доріжок для велосипедистів та іншим інфраструктурам, що повинні збільшуватись. Така ситуація має другий напрям: збільшення кількості приватних спортивних, оздоровчих об'єктів, осередків зеленого туризму, тощо. Такі зміни повинні стимулювати підготовку фахівців, тренерів, менеджерів нового рівня.

На підставі наукових досліджень литовські фахівці у сфері оздоровлення нації дійшли висновку у запровадженні нових нормативних фізичних навантажень за формулою «фізична активність, що покращує здоров'я» як форма покращення функціональних можливостей організму людини із застосуванням контролю прямої та непрямої калориметрії, моніторингу серцевого ритму, а також пристроїв для контролю руху (стопо метру, акселерометрів), анкетних опитувань. Такий підхід в контролі дає можливість об'єктивної оцінки рівня та якості фізіологічних змін організму під дією тих чи інших програм фізичних навантажень, тобто фізичну відповідність – фітнес.

Розвиток або покращення фізичних можливостей організму людини повинні відповідати культурним цінностям, нормам, орієнтаціям, можливостям використовувати власні фізичні можливості для соціальних, культурних, духовних потреб. В Литві та багатьох країнах Європи для працівників з низькою фізичною активністю на виробництві пропонують фізично активні паузи для розвантаження організму [2].

В будь-якій державі особливу увагу привертає недостатня фізична активність молоді. Щоб активний спосіб життя зробити більш привабливим в Литві на законодавчому рівні вчителям фізичної культури надали можливість самостійно обирати форми роботи в освітніх закладах.

Альтернативні форми фізичної активності (танці різних жанрів),

Заняття фізичними вправами в умовах природного середовища: парки, ліс, лісосмуги. Для транспортування школярів надається шкільний транспорт;

Організовані спортивні майданчики рівномірно розташовують в інфраструктурі житлових масивів. Вчителі можуть їх планово замовляти за видами спорту.

Обов'язкова вимога до всіх спортивних майданчиків: наявність переодягалень, душів.

Більшість науково-дослідних центрів, лабораторій при вищих навчальних закладах Литви, надають практичну допомогу з реабілітації населення, спортсменів, тощо. Насамперед, це діагностика фізіологічних функцій організму людей із вродженими вадами, після травм та захворювань. Варто згадати та подякувати литовським фахівцям за реабілітацію українських бійців після поранень в зонах ООС на Сході України.

Використана література:

1. Rasa Jankauskienė. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina (Kaunas)* 2008; 44(5), 346- 349.
2. Lietuvos 7–80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas, sportą ir sportavimo įpročiai: sociologinio tyrimo rezultatai. Vilnius: Kūno kultūros ir sporto departamentas prie LR Vyriausybės; 2007

СКРИПЧЕНКО Олександр Тарасович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ, ЯК БОРОТЬБА З ГІПОДИНАМІЄЮ В УМОВАХ САМОІЗОЛЯЦІЇ

Гіподинамія в період пандемії COVID-19 стала поширеною проблемою сучасності, коли люди мало рухаються, багато часу проводять в положенні сидячи чи лежачи. Це не хвороба, але вкрай небезпечний стан, який може спровокувати ряд важких захворювань через порушення функцій органів та систем.

В зв'язку з малим обсягом фізичної активності простежується тенденція до погіршення стану здоров'я студентів. На сьогодні це обумовлено посиленням негативного впливу екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. Статистика свідчить, що при вступі до вищих навчальних закладів кожна третя людина має різноманітні відхилення у стані здоров'я. Однією з причин таких відхилень є недостатня рухова активність.

Для зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, працездатності та зниження втомлюваності сучасного здобувача вищої освіти у період навчання є самостійні заняття фізичною культурою. Низька рухова активність є характерною для переважної більшості молоді з відхиленнями у стані здоров'я. Тому важливою умовою їхнього фізичного розвитку розумової працездатності є дотримання правильного рухового режиму.

Тривале зниження фізичної активності під час дистанційного навчання тягне за собою атрофічні зміни у м'язах, кістковій тканині, порушення обміну речовин, зниження синтезу білка. Гіподинамія негативно впливає на роботу головного мозку, через неї людина страждає на постійні головні болі, безсоння, емоційну неврівноваженість.

Головна профілактика гіподинамії – фізична активність. Рух – це життя,

про це повинні пам'ятати абсолютно всі.

Медикаментозного лікування для гіподинамії не передбачено, а до ліків і іншим процедурам лікарі змушені вдаватися в тих випадках, коли на тлі відсутності рухів розвинулися ті чи інші захворювання.

Для профілактики гіподинамії необов'язково виділяти багато годин вільного часу або за купувати дорогі тренажери. Заходи попередження гіподинамії і організації правильного способу життя доступні всім, прості і не вимагають матеріальних витрат. Головне бажання.

Перш ніж приступити до реалізації плану зі збільшення частки фізичної активності в повсякденному житті, варто відмовитися від шкідливих звичок, найчастішою з яких вважається куріння. Це пристрасть властиво багатьом особам інтелектуальної праці, поширене серед молоді, яка не вітає спорт і фізичну культуру.

Найбільш масовим і доступним для всіх видів фізичного навантаження є силова гімнастика. Вона вдосконалює самодисципліну, зміцнює волю, формує впевненість в своїх силах.

Під час самостійних занять силовою гімнастикою виникає небезпека отримання травми. Щоб уникнути цього, потрібно знати і дотримуватись декількох основних вимог щодо техніки безпеки. Перша вимога стосується місць занять. Якщо заняття проводяться в умовах квартири або будинку необхідно вибрати безпечне місце. Це потрібно для того, щоб під час виконання фізичних вправ запобігти зіткнення частин тіла, що рухаються, зі стіною, виступами, речами, які оточують місце занять. Межі безпечної зони повинні становити не менше 130 – 140 см. Поверхня підлоги повинна бути не слизькою. Вправи з вихідним положенням сидячи чи лежачи потрібно виконувати на килимі.

Основними критеріями дозування навантаження при проведенні занять силових вправ є:

- тривалість заняття;
- кількість вправ, кількість повторень;
- вихідне положення (лежачи, сидячи, стоячи, у русі, полегшених,

утруднених та ін.);

- темп рухів (повільний, нормальний, швидкий, прискорений, максимальний);

- амплітуда (мала, середня, велика);

- ритм (звичний, незвичний);

- характер вправ (прості, складні, полегшені, обтяжені, звичні, незвичні тощо);

- характер навантаження (принцип розсіяності або концентрації фізичного навантаження);

- ступінь напруження нервово-м'язової системи, якого досягають вольовими зусиллями або шляхом обтяження (маса власного тіла, вправи з предметами, на приладах, долаючи опір, на координацію та ін.);

- використання емоційності, яка полегшує виконання вправ;

- регуляція співвідношення між спеціальними, дихальними вправами і паузами для відпочинку.

Більш детальну інформацію для різних вікових груп і конкретних груп населення про те, які необхідні для підтримки здоров'я, рівня фізичної активності, представлена в керівних принципах і рекомендаціях ВООЗ, а саме.

Дорослим у віці 18-64 років рекомендується:

- приділяти аеробної фізичної активності помірної інтенсивності не менше 150-300 хвилин на тиждень ;

- або аеробної фізичної активності високої інтенсивності не менше 75-150 хвилин в тиждень ; або приділяти час аналогічного по навантаженню поєднанню фізичної активності середньої і високої інтенсивності протягом тижня;

- а також двічі на тиждень або частіше приділяти час фізичної активності середньої або високої інтенсивності, спрямованої на розвиток м'язової сили всіх основних груп м'язів, так як це приносить додаткову користь здоров'ю;

- можна збільшити час, що приділяється аеробного фізичної активності помірної інтенсивності, з тим щоб воно склало понад 300 хвилин ; або приділяти аеробного фізичної активності високої інтенсивності більше 150 хвилин на тиждень; або приділяти час аналогічного по навантаженню поєднанню фізичної активності середньої і високої інтенсивності протягом тижня, так як це приносить додаткову користь здоров'ю;

- слід обмежити час, проведений в положенні сидячи або лежачи .
Заміна перебування в положенні сидячи або лежачи фізично активною діяльністю будь-якої інтенсивності (в тому числі низької інтенсивності) приносить користь здоров'ю; і

- щоб зменшити шкідливий вплив на здоров'я в основному малорухливого способу життя, всі дорослі і літні люди повинні прагнути перевищити рекомендовані рівні фізичної активності середньої і високої інтенсивності.

Регулярна фізична активність може:

- поліпшити стан м'язової і кардіореспіраторної системи;
- поліпшити стан кісткової системи та функціонального здоров'я;
- знизити ризик розвитку гіпертонії, ішемічної хвороби серця, інсульту, діабету, різних видів раку (включаючи рак молочної залози і товстої кишки), а також депресії;
- знизити ризик падінь, а також переломів шийки стегна і хребта; і
- допомогти підтримувати нормальну вагу тіла.

Таким чином вирішення проблеми підвищення рухової активності студентської молоді можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів рухової активності.

Чим вища загальна фізична працездатність студента, тим більший обсяг роботи від може виконати.

Важливою умовою здорового способу життя або життєвою потребою є самоконтроль за станом свого здоров'я. Самоконтроль – це самостійні регулярні спостереження студентів за станом власного здоров'я, фізичним розвитком та

впливом фізичної культури. За допомогою простих доступних прийомів молоді рекомендується виховувати у себе звички і навички, що сприяють підвищенню розумової і фізичної працездатності. При цьому необхідно добре уявляти собі ступінь енергетичних витрат, нервово-психічного і м'язового напруження, що необхідні для виконання навчальної діяльності в поєднанні з фізичним навантаженням. Студенти повинні знати, скільки часу необхідно для відпочинку і відновлення розумових та фізичних сил і якими засобами та методами можна досягти найбільшої ефективності.

ВАРАВА Лада Володимирівна, вчитель-
дефектолог вищої категорії, КЗ
«Мелітопольська спеціальна
загальноосвітня школа-інтернат
«Гармонія» Запорізької обласної ради

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ ЇЇ РЕФОРМУВАННЯ

Система освіти в Україні розглядається як основа і духовного відродження суспільства. Її основне завдання полягає у вихованні покоління людей, які здатні оберігати та примножувати цінності національної культури та громадянського суспільства, розвивати і зміцнювати незалежну, соціальну та правову державу як невід'ємну складову європейської та світової спільноти. Головною метою соціального розвитку сучасного суспільства є повага до людського розмаїття, встановлення принципів солідарності та безпеки, що забезпечує захист та повну інтеграцію у соціум усіх верств населення, в тому числі й осіб з обмеженими можливостями здоров'я. Одним з основних пріоритетів розвитку сучасної освіти є забезпечення рівних прав на освіту для всіх дітей, у тому числі для дітей з особливими освітніми потребами, дітей з інвалідністю, дітей з інших соціально вразливих груп. Реформування освіти в напрямі інклюзії підтверджується численними змінами в законодавстві України, практичною діяльністю загальноосвітніх навчальних закладів та узгоджується з основними міжнародними документами у сфері забезпечення прав дітей, зокрема зі статтею 24 «Освіта» Конвенції ООН «Про права осіб з інвалідністю» [1].

Інклюзивна освіта – це система освітніх послуг, що базується на принципі забезпечення основного права дітей на освіту та права навчатися за місцем проживання, що передбачає навчання в умовах загальноосвітнього закладу. З метою забезпечення рівного доступу до якісної освіти інклюзивні освітні заклади повинні адаптувати навчальні програми та плани, методи та форми навчання, використання існуючих ресурсів, партнерство з громадою до індивідуальних

освітніх потреб і різних стилів навчання дітей з особливими освітніми потребами [4,5].

Інклюзивне навчання передбачає створення освітнього середовища, яке б відповідало потребам і можливостям кожної дитини, незалежно від особливостей її психофізичного розвитку. Навчання відбувається за індивідуальним навчальним планом, забезпечується медико-соціальним та психолого-педагогічним супроводом. Інклюзивна школа – заклад освіти, який забезпечує інклюзивну освіту як систему освітніх послуг, зокрема: адаптує навчальні програми та плани, фізичне середовище, методи та форми навчання, співпрацює з фахівцями для надання спеціальних послуг відповідно до різних освітніх потреб дітей, створює позитивний клімат у шкільному середовищі [6]. Навчання в інклюзивних освітніх закладах є корисним як для дітей з особливими освітніми потребами, так і для звичайних дітей, членів родин та суспільства в цілому. Як свідчать дослідження, в інклюзивних класах наголос робиться в першу чергу на розвиткові сильних якостей і талантів дітей, а не на їхніх проблемах. Взаємодія з іншими дітьми сприяє когнітивному, фізичному, мовному, соціальному та емоційному розвиткові дітей з особливими потребами. При цьому діти з типовим рівнем розвитку демонструють відповідні моделі поведінки дітям з особливими освітніми потребами і мотивують їх до розвитку та цілеспрямованого використання нових знань і вмінь. Взаємодія між «здоровими» дітьми і дітьми з особливими потребами в інклюзивних класах сприяє налагодженню між ними дружніх стосунків. Завдяки такій взаємодії діти вчаться природно сприймати і толерантно ставитися до людських відмінностей, вони стають більш чуйними, готовими до взаємодопомоги [10].

Впродовж багатьох років в Україні більшість дітей з особливими освітніми потребами здобували освіту у спеціальних загальноосвітніх навчальних закладах, нині традиційна система спеціальної освіти є досить всеохоплюючою. За даними Міністерства освіти і науки України, освіту у спеціально організованих умовах здобувають 54,1 тис. дітей, які потребують

корекції фізичного або розумового розвитку у 396 спеціальних загальноосвітніх навчальних закладах.

Кількість виявлених дітей, які потребують корекції фізичного або розумового розвитку (за регіонами), у % : Запорізька обл. – 11,9%; Харківська обл. – 16,4 %; Дніпропетровська обл. – 11,7 %; Львівська обл. – 8,9 %; Одеська обл. – 11,0 %; Вінницька обл. – 15,0 %; м. Київ – 2,2 %; Івано-Франківська обл. – 26,8 %.

Згідно зі статутом Організації Об'єднаних Націй, Всесвітньої декларації про права людини діти-інваліди мають рівні права і можливості з іншими людьми. У статті 53 Конституції України, законах «Про освіту», «Про основи соціальної захищеності інвалідів України», «Про охорону дитинства» засвідчено право інтеграції дорослих і дітей з особливостями розвитку та створення для них відповідних соціально-економічних умов [7,8,9]. Одним із перспективних напрямків реформування спеціальної освіти цих категорій дітей є їх інтегроване навчання в загальноосвітніх закладах, засвідчено право інтеграції дорослих і дітей з особливостями розвитку та створення для них відповідних соціально-економічних умов. При роботі з дітьми з особливими потребами доцільніше оцінювати досягнення індивідуально визначених цілей, ніж порівнювати їх з типовим. Важливим моментом у роботі з дітьми є процес спостереження їх розвитку. Планування індивідуальної роботи з дитиною є своєрідним прогнозом стосовно дитини [11]. Вчителі інклюзивних класів повинні створити демократичну атмосферу і всіляко сприяти формуванню міцних дитячих колективів. Сприятливе середовище заохочує всіх дітей, незалежно від їхніх можливостей, до досліджень, ініціативи, творчості, що забезпечує успішне навчання і розвиток. За даними експериментальних досліджень для дітей з особливими освітніми потребами найбільш вагомими перевагами були визначені: діти з особливими освітніми потребами будуть краще підготовлені до умов реального життя, мати більше можливостей брати участь у різних видах діяльності і будуть сприйняті суспільством.

Однією з форм здобуття освіти дітьми з порушеннями психофізичного розвитку є індивідуальне(надомне) навчання. В організації індивідуального (надомного) навчання існує ряд проблем:

- відсутність чіткої нормативно-правової бази;
- відсутність типових різнорівневих програм та підручників;
- нині визначається гостра потреба в розробленні індивідуальної програми не лише для конкретного учня, а й для кожного учня окремо за навчальними предметами.

У корекційних школах VIII виду для дітей з розумовою відсталістю 1/3 навчального часу відведено на професійно-трудова підготовку.

Найскладнішою є проблема ізоляції дитини від соціального оточення, формування комунікації та мотивації до будь якої активної діяльності. Тому основним завданням педагогів є розробити оптимальну модель системи надомного навчання, яка б включала в себе розділи психокорекції та реабілітації й певним чином забезпечувала інтегрування дитини в загальноосвітній простір[9,10].

У багатьох відношеннях решта дітей від перебування в інклюзивному середовищі отримують стільки ж користі, стільки й діти з особливими освітніми потребами. Присутність дітей з відмінними здібностями в класі ніяк не заважає успішності інших учнів, які не мають обмежень. Діти без обмежених можливостей можуть підвищувати самооцінку та закріплювати знання навчального змісту, виступаючи наставниками для інших. Також вони мають нагоду опанувати додаткові вміння, наприклад, навчитися читати шрифт Брайля чи спілкуватися мовою глухонімих. Навчання цих умінь може відбуватися у ситуації, коли всі учасники процесу усвідомлюють їхню важливість і можуть застосовувати на практиці. Крім того, володіння ними надає можливість для особистісного зростання, якої часто позбавлені діти, що не мали нагоди навчатися поруч з тими, хто має відмінні здібності [11].

Таким чином, інклюзивне освітнє середовище – це середовище, де всі учні незалежно від своєї освітніх потреб здатні навчатися ефективніше, підвищувати

свою соціальну компетентність, вдосконалювати комунікативні навички, а також відчувати себе частиною спільноти.

Використана література:

1. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць. № 6(8). К.: Університет «Україна», 2009. С. 17-18.

2. Данієлс Елен Р., Стаффорд Кей. Залучення дітей з особливими потребами до системи загальноосвітніх класів. Л. : Тов. «Надія», 2002. С. 23 .

3.Выготский Л.С. К психологии и педагогике детской дефективности .Основы дефектологии. С-П, М.: Изд-во «Лань» 2003. С.101-106.

4.Гриценюк Л.І., Обухівська А.Г. Психологічна служба та психолого медико-педагогічні консультації системи освіти України (показники розвитку за підсумками 2014-2015 навчального року). К.: «Ніка-Центр», 2015. 30 с.

5.Данієльс Е., Стаффорд К. Залучення дітей з особливими потребами до загальноосвітніх класів. Львів: Т-во «Надія», 2010. 255с.

6. Закон України «Про освіту» Відомості Верховної Ради. 1991. №34, С. 45-48.

7. Закон України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» Відомості Верховної Ради. 1991. №2. С. 252-258.

8. Закон України «Про охорону дитинства» Відомості Верховної Ради. 2001. №30. С. 142-150.

9.Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні». Відомості Верховної Ради, 2006, №2-3.С. 36-42.

10.Інтегроване навчання дітей з особливими потребами у просторі загальноосвітньої школи. Дніпропетровський обласний психолого-медико-педагогічний центр. Дніпропетровськ, 2005. 128 с.

11. Колупаєва А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку у загальноосвітні навчальні заклади. К., 2007. 458 с.

ЛАЗАРЄВА Я.А.

курсант 2-го курсу
факультету підготовки фахівців
для підрозділу кримінальної поліції
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

БІЛАН Дмитро Андрійович

викладач кафедри спеціальної фізичної
підготовки факультету підготовки
фахівців для підрозділів превентивної
діяльності Дніпропетровського
державного університету внутрішніх
справ

ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД У ЗАПОБІГАННІ ТА ПРОТИДІЇ «БУЛІНГУ»

19 січня 2019 року набув чинності Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)». Цей закон вносить зміни до деяких законодавчих актів. Зокрема, на законодавчому рівні закріплено поняття «булінг». Із початку 2020 року в Україні набрав чинності Закон про адміністративну відповідальність за цькування, або, як його ще називають, булінг [1].

З метою протидії даному явищу, про нього почали активно говорити в усіх сферах життєдіяльності, вводити нові засоби протидії, знаходити ефективні методи та звертатися до закордонного досвіду. Тому, ми вбачаємо доцільним обговорення даного питання та приведення у приклад низку заходів, які здійснюються в закордонних країнах.

У багатьох європейських країнах соціальні працівники та психологи проводять різні тренінги з дітьми. Вони пояснюють дітям усі наслідки булінгу, як можна захистити жертву. Дітей вчать втручатися, а не просто спостерігати за насильством. Їм роз'яснюють що будь-яка дитина може стати жертвою. експерти розігрують різні ситуації, щоб діти знали, що потрібно робити і говорити, якщо складеться схожа ситуація. Така система боротьби з булінгом схожа з нашою, українською, де такі заняття проводить поліція, а саме сектор ювенальної

превенції, але наразі цього недостатньо, щоб ефективно протистояти цієї проблемі. На наш погляд, буде корисно розглянути методи боротьби з цією проблемою у різних країнах [2].

У США такі закони, як Закон про вдосконалення американських шкіл та Закон про безпечні та наркотичні школи та громади, надають гарантію боротьби з цим явищем. Щоб запобігти знущанням у школі та захистити дітей окремі держави прийняли закони та державні кодекси про освіту. У законодавстві країн Європейського Союзу особлива увага приділяється кібер-жорстокому поведженню або кібер-розправі у Філіппінах, США, Австралії [3, с. 233.].

Програма профілактики булінгу була розроблена у Бергені, Норвегії, під керівництвом професора Дена Олвеуса для боротьби з проявами агресії та насилля. Приводом стало самогубство трьох норвезьких хлопчиків після постійних і грубих знущань (булінгу) з боку однолітків. Визнана у всьому світі програма Олвеуса орієнтована насамперед на шкільний та класний клімат і базується на таких принципах:

- сердечність, інтерес та відповідальність дорослих;
- чіткі межі неприйнятної поведінки учнів;
- послідовна, але не ворожа реакція на порушення правил;
- певний рівень спостереження та контролю;
- дорослі, які мають авторитет [4, с. 168].

У Норвегії антибулінгова кампанія має назву «Zero» («нуль»). Вона передбачає досить нетиповий підхід до такої протидії, зокрема, у кожній окремій школі створюється спеціальна рада, куди входять представники педагогічної ради, декілька батьків, деякі учні, а очолюється вона директором школи. Такий різний склад представників, на думку влади, має забезпечити найбільш комплексний підхід попередження та виявлення випадків булінгу [5, с. 744].

Отже, булінг – це тривалі, повторювані дії, головною особливістю якого виступає асиметрія сил. Дане протиправне явище, в більшості випадків, зустрічається саме у шкільному середовищі. На сучасному етапі Україна намагається приймати якомога більше заходів задля його запобігання,

починаючи із прийняття нормативно – правової бази. Відповідно до закордонного досвіду, які почали набагато раніше боротися з булінгом, варто перейняти деякі заходи, які можуть бути корисними у запобіганні даного явища.

Використана література:

1. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» № 2657-VIII від 18.12.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text> (дата звернення 12.04.2021)
2. М.О. Курасов, К.А. Синельник. Булінг як форма насильства. Методи боротьби із булінгом/ М.О.Курасов, К.А. Синельник// Попередження та протидія насильству у суспільстві (зарубіжний досвід). Харків, 2020
3. О.М. Мариняк. Боротьба з булінгом у навчальних закладах/ О.М. Мариняк// Попередження та протидія насильству у суспільстві (зарубіжний досвід). Харків, 2020
4. О.Ю.Вовк. Більше ніяких шансів для «булерів»/ О.Ю.Вовк// Попередження та протидія насильству у суспільстві (зарубіжний досвід). Харків, 2020
5. Conditions for the implementation of anti-bullying programmes in Norway and Ireland: a comparison of contexts and strategies U.V. Midthassel*, S.J. Mintonband A.M. O'Moore. – Vol. 39, No. 6, December 2009, p. 737–750. URL: https://www.researchgate.net/publication/254239110_Conditions_for_the_implementation_of_antibullying_programmes_in_Norway_and_Ireland_A_comparison_of_contexts_and_strategies

ШАЙТАНОВА Альона Олексіївна
здобувач вищої освіти
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
ЛАСТОВКІН Владислав
Анатолійович
старший викладач кафедри
фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ТАКТИКА ЗАТРИМАННЯ ОСІБ, ЯКІ ЧИНЯТЬ ЗБРОЙНИЙ ОПІР. ЗАХОДИ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПРИ ЗАТРИМАННІ

Професія поліцейського входить в п'ятірку професій, пов'язаних з найбільшим ризиком для життя. Це пов'язано не тільки зі специфікою роботи, але і з відсутністю належної уваги до дотримання елементарних заходів особистої безпеки. Багатьох трагічних випадків можна було уникнути, якби співробітники були менш самовпевнені і діяли відповідно до настанов, виконання яких обіймає трохи більше часу, але забезпечує особисту безпеку алгоритмами поведінки. У критичній ситуації співробітник буде діяти за звичним для нього алгоритмом. Отже, тактично доцільні дії можуть бути напрацьовані лише в ході систематичних тренувань, що включають в себе, в першу чергу, практичне відпрацювання алгоритму дій і розвиток стійкого в екстремальних ситуаціях мислення. У ході навчання співробітник повинен засвоїти елементарні, характерні для більшості типових та екстремальних ситуацій правила обережності. Дотримання цих нескладних рекомендацій загального характеру зводить нанівець можливі несподіванки, формує навички пильної, багато в чому безпечної поведінки в різних ситуаціях. Але трапляється й такі випадки, де до поліцейського можуть вчинити збройний опір [1].

Тактика затримання осіб, які чинять збройний опір. Щоб ризик збройного нападу на поліцейського був мінімальний, потрібно дотримуватися простих правил, наприклад при перевірці документів у громадських місцях необхідно:

•завжди допускати, що перед вами стоїть правопорушник, наміри якого невідомі, отже не виключена з його боку агресивність, наявність зброї або спеціальних засобів;

•стояти від особи, яку перевіряєте, у напівоберта справа на відстані 2-3 кроків і спостерігати за її діями;

•не стояти надто близько до особи, яку перевіряєте, бо це обмежить вашу рухливість і надасть можливість правопорушнику несподівано напасти на вас;

•слідкувати, як особа шукає документи. Можливо, замість документів будуть вийняті засоби нападу;

•документи для перевірки подаються у розгорнутому вигляді, їх не слід брати рукою, якою Ви, як правило, дістаєте зброю;

•слідкувати за діями підозрюваного, чергуючи переведення погляду з документів на людину. Інші працівники повинні бути готовими до надання допомоги у випадку фізичного або збройного опору, зайнявши позиції збоку від підозрюваного, спостерігаючи за його поведінкою, припиняти його спроби позбавитись від речових доказів, одночасно спостерігаючи за оточуючими, серед яких можуть бути спільники підозрюваного;

Затримання правопорушника, який посягає на права, свободи і законні інтереси особи та держави, залишається одним із важливих напрямів професійної діяльності працівників правоохоронних органів. У випадку збройного нападу, потрібно слідувати наступним діям:

1. Уточнити: кількість підозрюваних; їх озброєння; характер об'єкта, звідки вони чинять збройний опір; наявність потерпілих, їх стан, де вони перебувають у даний час; хто повідомив (прізвище, ім'я та по батькові, рік народження, місце проживання й роботи, посада).

2. Зареєструвати одержане повідомлення в установленому порядку.

3. За необхідності викликати на місце події швидку медичну допомогу.

4. негайно доповісти начальникові ОВС, відповідальному від керівництва, черговому ОВС вищого рівня.

5. Повідомити черговому територіального органу СБУ, черговому прокуратури.

6. негайно направити на місце події оперативну групу (групу захвату) у кількості 4-6 чоловік, озброївши її автоматами, снайперською гвинтівкою, шоломами, бронежилетами, спецзасобами, протигазами й переносними радіостанціями.

7. Після завершення операції поінформувати про її наслідки чергову частину ОВС вищого рівня.

Заходи особистої безпеки при затриманні. Особиста безпека громадян та працівників правоохоронних органів під час затримання правопорушників повинна передбачати врегульований нормами права стан захищеності конституційних прав, свобод і законних інтересів особи, суспільства, держави, під час якого немає загрозливих ризиків та небезпеки, які сприяють виникненню і вчиненню протиправних посягань. Зверну увагу лише на один із аспектів затримання правопорушників працівниками правоохоронних органів та застосування в такому разі вогнепальної зброї.

Рекомендації щодо дотримання заходів особистої безпеки:

1) під час переслідування та наближення потрібно мати на увазі, що особи, які переслідуються, можуть мати біля себе вогнепальну чи холодну зброю та застосувати її, тому працівнику поліції необхідно посилити пильність та змодельовати ситуації, що можуть виникнути;

2) вогнепальну зброю потрібно оголювати та застосовувати тільки в крайніх випадках і з дотриманням вимог Закону України «Про Національну поліцію»;

3) під час переслідування потрібно бути уважним і стежити за діями правопорушника, який може дорогою викинути зняряддя злочину чи речі, що стосуються події;

4) за необхідності переслідувати декількох правопорушників працівники поліції не повинні розділятися, а переслідувати одного;

5) під час переслідування двома та більше працівниками поліції вони не повинні бігти один за одним, між ними повинен бути широкий інтервал і співробітник, який біжить позаду, повинен здійснювати прикриття напарника, який знаходиться попереду;

б) за участі поліцейського-кінолога зі собакою працівники Національної поліції слідують позаду кінолога;

7) якщо особа, яка переслідується, сховалась у житловому приміщенні чи в якій-небудь будівлі, не потрібно кидатися необдумано за нею. Треба вжити заходів щодо блокування приміщення і викликати допомогу;

8) за можливості переслідування необхідно проводити на відкритій та малолюдній місцевості;

9) під час переслідування у темряві потрібно уникати освітлених місць або долати їх якнайшвидше;

10) очікувати, що правопорушник може раптово зупинитись і здійснити напад;

11) переслідуючи правопорушника в населеному пункті, між будинками треба більше прислухатися до шумів, не поспішати;

12) ріг будинку краще оминати [2].

Загроза, ризик і недостатня особиста безпека громадян та працівників правоохоронних органів була і залишається однією з багатьох негативних проблем в українському суспільстві. Помітне значне поширення застосування вогнепальної зброї правопорушниками, що заподіює шкоду життю, здоров'ю громадян. Дії працівників сучасних правоохоронних органів не завжди є своєчасними і відповідними, особливо під час застосування вогнепальної зброї, що призводить до порушення умов правомірності застосування зброї. В окремих випадках працівники правоохоронних органів у разі використання вогнепальної зброї не володіють тактикою і прийомами її застосування. Застосування громадянами вогнепальної зброї в межах необхідної оборони чи крайньої необхідності здебільшого не відповідає реальному протиправному посяганням, а сам збройний напад може бути уявним. Для особистої безпеки при затриманні

правопорушника працівники правоохоронних органів повинні володіти сильними та вольовими якостями, щоб захистити себе, а також інших осіб і суспільство від збройного нападу.

Використана література:

1. Шишко А. О. Адміністративно-правові засади забезпечення особистої безпеки працівників суду в Україні : автореф. дис. ... канд. юрид. наук / А. О. Шишко ; Львів : Льв. ДУВС, 2010. – 16 с.

2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/main/580-19>

ДАНИЛЮК Христина Сергіївна
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

У сучасному світі спорт став невід'ємною частиною міжнародних відносин. Про це свідчить ряд найважливіших міжнародно-правових актів: План дій ЮНЕСКО щодо зміцнення правопорядку в спорті і забезпечення його загальнодоступності.

Спалах коронавірусу змусила призупинити проведення світових спортивних змагань. У рік, коли чемпіонат Європи з футболу повинен був відбутися в 12 європейських країнах (червень - липень), а Олімпійські ігри в Токіо заплановані на липень - серпень, спортивний календар повністю переглядається. Одні старты скасовані, деякі - перенесені в інші міста або відкладаються на невизначений термін, треті - проводяться без глядачів або з обмеженням за кількістю відвідувачів.

Пандемія посяла в світовому спорті справжню паніку. Організатори змагань не були готові брати на себе відповідальність і чекали вказівок - від національних властей або від Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Пандемія паралізувала практично весь професійний і любительський спорт не тільки в світі, а й так само в Україні. Але необхідність фізичного навантаження ніхто не відміняв, тому що це важлива складова здоров'я кожної людини. Цьому нас вчать ще зі шкільних років на уроках фізкультури. Але як в нинішніх умовах карантину проводяться заняття з даної дисципліни?

Тренера зі своїми вихованцями працюють в наступних режимах:

➤ *Чат-заняття* - навчальні заняття, здійснювані з використанням чат-технологій. Чат-заняття проводяться синхронно, тобто всі учасники мають одночасний доступ до чату.

➤ *Веб-заняття* - дистанційні уроки, конференції, семінари, навчальні ігри та інші форми навчальних занять, що проводяться за допомогою засобів телекомунікацій та інших можливостей «Всесвітньої павутини».

Для веб-занять використовуються спеціалізовані освітні веб -форуми - форма роботи користувачів з певної теми або проблеми з допомогою записів, що залишаються на одному з сайтів з встановленою на ньому відповідною програмою.

Чат-занять відрізняються від веб-форуми можливістю більш тривалої (багатоденної) роботи і асинхронним характером взаємодії учнів і педагогів.

➤ *Телеконференція* - проводиться, як правило, на основі списків розсилки з використанням електронної пошти. Для навчальних телеконференцій характерно досягнення освітніх завдань. Також існують форми дистанційного навчання, при якому навчальні матеріали висилаються поштою.

В основі такої системи закладений метод навчання, який отримав назву «Природний процес навчання». Дистанційне навчання - це демократична проста і вільна система навчання. Учень, постійно виконуючи практичні завдання, набуває стійкі автоматизовані навички. Теоретичні знання засвоюються без додаткових зусиль, органічно вплітаючись в тренувальні вправи. Формування теоретичних і практичних навичок досягається в процесі систематичного вивчення матеріалів і прослуховування і повторення за диктором вправ на аудіо і відеоносіях (при наявності).

Онлайн-урок будинку починається так само, як і зазвичай в школі: учитель або тренер відзначає присутність учнів на занятті. Виявилось, що під час дистанційного навчання відвідуваність теж не стовідсоткова. Основна причина, по якій діти не можуть вчасно з'явитися на уроці, - це технічні неполадки.

В процесі дистанційного навчання учні, напевно, зустрічаються з непередбаченими обставинами, які будуть заважати. Наприклад, в самий невідповідний момент може відключитися світло або вийти з ладу комп'ютер. А інтернет може обірватися прямо під час онлайн-уроку або заняття, і нічого з цим не зможете зробити. Віддалене навчання робить учнів і викладачів залежним від

технічних засобів.

Якщо юній спортсмен з якоїсь причини не був присутній на тренуванні, то він повідомляє викладачеві про це. Потім учень самостійно відпрацьовує пропущений матеріал і звітує.

Тренування ділиться на дві частини: приблизно 10 хвилин теорії, а потім практичні вправи. Тренер підбирає їх ретельно, відповідно до віку і фізичної підготовки учнів.

Під час онлайн-уроків тренер не може дати повний обсяг матеріалу так як у кожного умови заняття різні. У кого-то квартира, хтось проживає в будинку і наприклад: вийти і відпрацювати передачу м'яча зверху в волейболі або пробігти 60 м на швидкість в легкій атлетиці і т.д. не надається можливим. Але кожен тренер намагається дотримуватися програмного матеріалу. Для цього він знаходить відеоролики, які відповідають темі заняття, відбирає відповідні матеріал і відправляє їм. При цьому пояснює техніку виконання кожної вправи.

По суті тренер, під час дистанційного навчання виступає модератором та надає дітям інформацію.

Ясна річ, що викладач не може відстежити, як дитина виконує завдання. Викладач завжди орієнтує дітей так: на занятті ви отримуєте інформацію так само, як і на інших предметах в школі. Якщо не виходить виконати завдання під час тренування, то до нього можна повернутися в будь-який інший час. Тобто найголовніше - дати інформацію. Якщо виникають якісь питання у хлопців, тренера намагаюся їм все пояснити.

За час карантину у хлопців зібралася досить велика добірка цікавих вправ. Учні самі по настрою вибирають собі певну тренування і займаються у вільний час.

Якщо хочеться потанцювати, зайнятися розтяжкою, попрацювати на силу, у них є хороші перевірені і рекомендовані відеоролики. Всі вони відібрані ретельно, щоб з професійної точки зору хлопці правильно виконували вправи без травм і перевантажень.

Виходячи з розглянутих нами характеристик кожного із способів, можна

зробити висновок про те, що найбільш ефективним і безпечним проведенням тренеровки є найпопулярніший спосіб - реальна тренеровка з відеотрансляцій. Такий формат є єдиним, при якому можна хоча б частково вирішувати і виховне завдання, оскільки заняття відбувається в режимі реального спілкування педагога з учнями. Слід зазначити, що даний спосіб, на наш погляд, можна проводити на різних платформах, вибір яких повинен виходити як з конкретних завдань уроку, так і рівня комп'ютерної підготовки учнів і педагога. «Дистанційне навчання неминуче змусить битися з найсуворішим противником - власною лінією»

Список літератури:

1. Абрашкіна І.В. Питання застосування інноваційних технологій в галузі фізичної культури / І.В. Абрашкіна, Е.В. Попова, М.А. Солдатова. *Вісник ЛДУ ім. А.С. Пушкіна*. 2018. №2. С. 243-251.
2. Лапенко М.В. Система дистанційного навчання для школи (перші результати експериментального впровадження). *Вчені записки ІО РАО*. 2008. №28. С. 73-78.
3. Лєскова С.Г. Використання технологій дистанційного навчання в процесі вивчення англійської мови в середній школі. *Вісник освіти і науки. Педагогіка. Психологія. Медицина*. 2013. №1 (7). С. 37-39.
4. Мусамедова К.А. Аналіз методів дистанційного навчання та впровадження дистанційного навчання в освітніх установах / К.А. Мусамедова, А.А. Халіков. *Праці Північно-Кавказького філії Московського технічного університету зв'язку та інформатики*. 2013. №1. С. 458-461.
5. Шатуновський В.Л. Ще раз про дистанційне навчання (організація і забезпечення дистанційного забезпечення) / В.Л. Шатуновський, Е.А. Шатуновський. *Вісник науки і освіти*. 2020. №9-1 (87). С. 53-56.
6. Дистанційне навчання. Навчальний посібник для ВНЗ. М.: Владос, 2018. 192 с
7. Жапарова С. Впровадження системи дистанційного навчання Moodle у вищій освіті. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2013. 112 с.

Наукове видання

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
МОЛОДІ В УМОВАХ
ПАНДЕМІЇ: ПРОБЛЕМИ,
ІННОВАЦІЇ,
РЕКОМЕНДАЦІЇ**

*Матеріали
регіонального круглого
столу
(м. Дніпро, 22 квітня 2021
року)*

**м. Дніпро
22 квітня 2021 р.**

Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ

49005, м. Дніпро, просп. Гагаріна, 26, т.
(056) 370-96-59







