

задоволення від раціонально проведеного часу в процесі занять, також «м'язова «радість» [3, с. 115,116].

Іншим напрямком фітнесу, який стрімко розвивається є аквафітнес.

Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу обумовлено активацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявності стійкого ефекту. Систематичні заняття у воді показані без обмежень всім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром своєю цільовою спрямованістю [3].

В даний час основний зміст аквафітнесу активно формують нові, нетрадиційні види рухової активності, пріоритет яких над загальноприйнятими варіантами дистанційного плавання забезпечує наявність наступних чинників:

– охоплення широкого кола людей які займаються, в тому числі, що не володіють навичками плавання, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок до і після родовому періоді, хворих в стадії реабілітації і ін.

– можливість диференційованого впливу на морфо-функціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів.

Високий емоційний фон на заняттях, що забезпечується музичним супроводом, колективом що виконує вправи, при активній демонстраційній участі інструктора.

Практично безпечні умови проведення занять з будь-яким контингентом.

Висновок: на даний момент часу є в наявності найрізноманітніші види фітнес технологій, в залежності від бажання можна представити студентам різноманітні цікаві, новітні способи рухової активності. Також важливо зазначити що не для всіх видів фітнесу повинно використовуватись додатковий інвентар або обладнання чи тренажер.

Перспектива подальшого наукового пошуку. у наступних роботах нашою метою є вивчення особливостей занять з використанням інших видів фітнесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с
2. Эдвард Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Хоули, Б. Дон Френке / «Планета фитнес» - Олімпійська література, К: 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я., Благий, Ю. А., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с
4. Калашникова Д.Г. Теория и методика фитнес - тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д.Г. Калашникова, В.И. Тхоревский. М.: Франтера, 2003. – 179 с.

Хома О.

Науковий керівник – доц. Винничук О.Т.

ЗАОХОЧЕННЯ ТА ПОКАРАННЯ ШКОЛЯРІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

В даний час питання застосування заохочення і покарання є дуже актуальним. Їх значення у системі фізичного виховання характерне своєрідною домінантою, якою керується значна кількість молодих вчителів фізичного виховання у школі. Не зважаючи на використання методів заохочення і покарання, педагоги доволі часто не зовсім коректно використовують ці методи. Як наслідок, це призводить до низької ефективності педагогічного процесу. Крім того, в процесі використання методів покарання можна допустити невиправну помилку, яка негативно вплине на психо-емоційну сферу дитини.

Метою даної статті є вивчення методики використання заохочень і покарань як способів стимулювання діяльності школярів у навчально-виховному процесі.

В даний час під методами стимулювання діяльності та поведінки розуміємо методи впливу на мотиваційну сферу особистості, спрямовані на спонукання вихованців до покращення своєї поведінки, розвитку в них позитивної мотивації. Безпосереднє призначення стимулів - прискорювати або, навпаки гальмувати певні дії.

Заохочення — це стимулювання позитивних проявів особистості за допомогою високої оцінки її вчинків, породження почуття задоволення і радості від усвідомлення визнання іншими зусиль і старань особистості. Заохочення закріплює позитивні навички і звички. Дія цього методу ґрунтується на формуванні позитивних емоцій. Саме тому воно вселяє впевненість, створює приємний робочий настрій.

Покарання — це метод педагогічного впливу, який повинен попереджати небажані дії, гальмувати їх та зупиняти негативні прояви особистості. Змістом покарання в школі минулого було переживання страждання. Навіть такий відомий педагог минулого століття як Н.І. Пирогов, будучи опікуном навчальних закладів Київського округу, пропагував з метою «виховання законності» систему фізичних покарань, за що був підданий нищівній критиці Н.А. Добролюбовим [2,с159].

Побачити єдність понять заохочення і покарання дозволяє існуюча загальна класифікація видів і форм цих методів. Головною ознакою, за якою класифікуються види і форми заохочення і покарання, є спосіб стимулювання і гальмування діяльності дітей, внесення змін у їхні стосунки. За цією ознакою виділяють такі види заохочення і покарання:

1. Заохочення і покарання, пов'язані зі зміною в правах дітей.
 2. Заохочення і покарання, пов'язані зі змінами в їхніх обов'язках.
 3. Заохочення і покарання, пов'язані з моральними санкціями.
- Всередині кожної з цих груп заохочень і покарань велика різноманітність форм їх використання, а саме:
- а) заохочення і покарання, здійснювані по логіці «природних наслідків»;
 - б) традиційні заохочення і покарання;
 - в) заохочення і покарання у формі експромту [1,с57].

Розглянемо **основні форми заохочення**: схвалення, похвала, нагородження, подяку, надання почесних або додаткових прав, присвоєння різних почесних звань, присудження почесного місця в змаганні.

Схвалення - найпростіша форма заохочення. Схвалення можна висловити жестом, мімікою, позитивною оцінкою поведінки чи роботи вихованців, колективу, схваленням перед класом, учителями чи батьками. Повага, довіра вселяють у нього впевненість у своїх силах, почуття власної гідності.

Похвала — це усне заохочення. Похвала так само є найпростішою формою заохочення, вона сконцентрована на кінцевому продукті, успішне завершення дитиною чого-небудь. Заохочення похвалою можливе при зацікавленому ставленні до успіхів і невдач вихованців. Похвала викликає в дитині позитивні емоції і прагнення до більш високих досягнень і результатів.

Із заохочень необхідно відзначити подяку - колективну й індивідуальну. У стійкому колективі відзначається прояв учнями ініціативи, самостійності, творчого ставлення до дорученої роботи. Подяка оформляється у вигляді записки в щоденнику, похвальними грамотами або листами.

Присудження почесного місця в змаганні - широко використовувана форма заохочення. При правильно організованому змаганні різні за своїми особистими якостями діти і підлітки можуть проявити себе з кращого боку. При цьому досягнуті успіхи сприятимуть не тільки зміцненню впевненості в собі і своїх силах, але й стимулювати дитину до більш високих результатів.

Звернемося до характеристики найбільш вживаних і виправданих **форм покарання**: найбільш поширеною формою покарання є зауваження вчителя. Зауваження повинне бути звернене до конкретного порушника вимог педагога, правил для учнів. Воно проявляється у ввічливій, але офіційній категоричній формі і здійснюється за допомогою прямої безпосередньої вимоги. Зрозуміло, зауваження може бути і в дещо іншій, менш офіційній формі, особливо в молодших класах. Негативні зауваження, які часом висловлюють окремі вчителі, підвищуючи при цьому голос і приходячи в стан крайньої нервозності, приносять зазвичай більше шкоди, ніж користі.

Умови використання даних методів.

Умови ефективності використання методу заохочення:

1. Необхідна розумна межа заохочення. Враховується, перш за все, психологічний аспект заохочення та його наслідки. Заохочуючи, вихователі повинні прагнути, щоб поведінка вихованця спрямовувалась не на прагнення отримати схвалення або нагороду, а нерозуміння необхідності формування внутрішньої позитивної мотивації.

2. Заохочення не повинно протиставляти вихованця решті членів колективу.

3. Заохочення повинно розпочинатися з відповіді на питання: кому, скільки і за що.

4. Заохочення вимагає індивідуального підходу.

5. Використовуючи заохочення, необхідно виявляти обережність і почуття міри. Не потрібно хвалити:

- а) за те, що дароване природою (розум, здоров'я, врода тощо);

- б) за те, що досягнуто не своїми зусиллями та працею;

- в) понад два рази за одне й те ж досягнення;

- г) у зв'язку з жалістю;

- д) у зв'язку з бажанням сподобатися. Однак, варто пам'ятати, що того, хто хвалить, не завжди люблять.

Необхідно утримуватись від заохочень там, де без них можна обійтись [4,с210].

Серед педагогічних умов, що визначають ефективність методу покарання наступні:

1. Покарання є більш ефективним, якщо воно здійснюється колективом або підтримується ним. Учень гостріше переживає почуття вини, якщо його вчинок засудив не лише вихователі, але й товариші, друзі. Тому потрібно спиратися на громадську думку.

2. Не рекомендується використовувати групові покарання.

3. Якщо рішення про покарання прийнято, то порушник повинен бути покараний.

4. Покарання буде ефективним, якщо воно зрозуміле учневі і він вважає його справедливим. Після покарання про нього не згадують, а з учнем підтримують нормальні стосунки.

5. Здійснюючи покарання, не можна ображати учня. Караємо не за особистою неприязню, а за педагогічною необхідністю. Формула «вчинок — покарання» повинна дотримуватися неухильно.

6. Основою для використання методу покарання є конфліктна ситуація. Але не всяке порушення і відхилення від норми обумовлює дійсно конфліктну ситуацію і, отже, далеко не при всякому порушенні варто використовувати покарання.

7. Не поспішайте карати до тих пір, поки немає чіткої ясності в ситуації, поки немає повної впевненості в справедливості і корисності покарання.

8. Не допускайте перетворення покарання в засіб помсти, не ставайте на шлях формальних засобів впливу, бо покарання діє лише тоді, коли воно максимально індивідуалізоване.

9. Покарання вимагає педагогічного такту, глибокого знання педагогічної і вікової психології, а також розуміння того, що тільки одними покараннями справі не допоможеш. Тому покарання використовують лише в комплексі з іншими методами виховання.

10. Покарання не повинно шкодити здоров'ю – ні фізично, ні морально.

11. За один раз – одне покарання (якщо навіть одночасно було здійснено кілька негативних вчинків).

12. Не можна застосовувати покарання: коли дитина хвора; їсть; після сну; перед сном; під час гри, роботи; відразу після фізичної або душевної травми; коли виявляє нездатність, нерозумність, недосвідченість; коли не може впоратися зі страхом, неуважністю, лінощами, рухливістю, роздратуванням [2, с.348].

Необхідно сказати, що для прийняття правильного рішення в ситуаціях заохочення і покарання важливою умовою для вчителя є наявність педагогічного такту. Бути тактовним - моральна вимога до кожної людини, особливо до кожного молодого педагога, який тільки розвивається професійно. Саме наявність педагогічного такту дозволяє педагогу будувати спілкування на позитивних емоціях, а також допомагає вибрати правильний в даній ситуації метод стимулювання і впливу.

Педагогічний такт — це моральна поведінка педагога, яка включає передбачення всіх об'єктивних наслідків вчинку, його суб'єктивного сприйняття, вираз високої гуманності, чуйності, турботи про учнів, найкращий засіб встановлення з ним доброзичливих відносин у будь-яких ситуаціях [3, с. 420].

Педагогічний такт не допускає крайнощів у спілкуванні з учнями. Дозування впливу особливо проявляється у використанні заохочення і покарання. Педагог повинен вміти проявити свою повагу до учнів. Прояв пошани формує в учнів почуття власної гідності, обеззброює тих, хто чинить опір педагогічному впливу, робить їх співучасниками виховання.

В процесі вивчення психолого-педагогічної літератури щодо предмету нашого дослідження ми намагалися визначити оптимальні умови застосування методики заохочення і покарання.

Нами були виділені наступні умови:

1. Заохочення є оціночною домінантою.

2. Караючи учня, підкреслюємо не тільки його негативні якості, але й пробуджуємо почуття совісті, допомагаємо усвідомити помилку, активізуємо бажання виправити її.

3. Враховуємо індивідуальні особливості дитини.

4. Покарання та заохочення повинні бути справедливими і відповідати вчинкові.

Спільні зусилля наукових працівників різних галузей, вчителів, широкої громадськості допоможуть позитивному вирішенню тих труднощів, які школа і сім'я нині відчувають у зв'язку з проблемою навчання та вихованні дітей.

Оволодіння мистецтвом застосування заохочення і покарання вимагає чи малих зусиль. «Покарання — дуже важка річ; воно вимагає від вихователя величезного такту та обережності», - підкреслював А. С. Макаренко Покарання учня, підкреслювати не тільки негативні стосунки, а й пробудити почуття совісті, допомогти усвідомити помилку, активізувати бажання виправити її [4, с.118].

ЛІТЕРАТУРА

1. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогіка і психологія. - М., Гардаріки, 2004. – 278 с.
2. Лихачов Б. Т. Педагогіка. Курс лекцій: Учеб. посібник для студентів пед.учеб. Закладів і слухачів ВПК іФПК. – М.: Прометей, Юрайт, 1998. – 464 з.
3. Педагогіка: Учеб. посібник для студ. висш. пед.учеб. закладів / В.А.Сластенин, І.Ф. Ісаєв, О.Н.Шиянов: Під ред. В.А.Сластенина. – М.: Видавничий центр «Академія», 2002. – 576 с.
4. Синиця І.Е. Педагогічний такт і майстерність вчителя: Пер. з рос. – К.: Педагогіка, 1983. – 248 с.

Хома О.

Науковий керівник – доц. Боднар Я.Б.

СПОРТОВЕ ТОВАРИСТВО «ПОДІЛЛЯ» У ВИРІ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ.

Із «золотого вересня» 1939 року «Поділля», як і всі інші українські організації та товариства, опинилось під заборону. Більшість керівників були репресовані більшовицькою владою. Лише невелика кількість колишніх членів «Поділля» виступали у створених більшовиками спортивних товариствах, починаючи з 1940 р. по червень 1941 р.

Поза законом і визнанням опинились українські товариства і під час німецької окупації. Якоюсь мірою вдалось відновити діяльність основної дружини «Поділля». Було проведено кілька зустрічей в