

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ
ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ



ТЕРНОПІЛЬ 2018

**Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту
Тернопільський національний
Педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Національний олімпійський комітет України
Олімпійська академія України
Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичного виховання**

**«Інноваційні підходи
до фізичного виховання і спорту
студентської молоді»**

**21-22 грудня 2018 року
четвертий регіональний науково-методичний семінар
приурочений
180 річниці народження Олексія Бутовського та
145 річниці народження Івана Боберського**

Тернопіль 2018

ББК 75.1
I -66

Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді // Матеріали четвертого регіонального науково-методичний семінару / За заг.ред.Огнистого А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2018. – 178 с.

Матеріали у збірнику регіонального науково-методичного семінару представлені у авторській редакції. За зміст наукової публікації відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
протокол № 4 від 11 грудня 2018 р.*

ЗМІСТ

Боднар Я.Б. КУЛЬТУРНО-ОСВІТНЯ ТА РУХАНКОВО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО.....	5
Боднар Я.Б., Хома О. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	8
Вакуленко Д.В., Вакуленко Л.О., Кутакова О.В., Барладин О.Р., Храбра С.З., Грушко В.С., Маланчин Д.В., Габовський Н. О. СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ОСІБ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	13
Винничук О.Т. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА В ПРОЦЕСІ РОДИННОГО ВИХОВАННЯ.....	18
Грубар І.Я., Грабик Н.М. ІНДЕКСИ ПРОПОРЦІЙ ТІЛА СПОРТСМЕНІВ – ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	24
Гулька О.В. РОЗВИТОК АДАПТИВНИХ РЕАКЦІЙ В ОРГАНІЗМІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ...	30
Єднак В.Д. ФОРМИ ПОЛІТИЧНИХ ПРОТЕСТІВ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ	36
Іваненко Г. О. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В РОБОТІ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	44
Іваськів С.М., Васірук М.С. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ У НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУПАХ ДЮСШ.....	49
Ігнатенко В.М., Панасюк І.В., Огнистий А.В. ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ У ПІДГОТОВЦІ ТА МАЙБУТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ ПЕДАГОГІВ.....	55
Клапоущак І.Д. АЛГОРИТМ ДОСЛІДЖЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ТУРИСТИЧНОЇ ФІРМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, КОТРІ ВИВЧАЮТЬ КУРС «ТУРИСТИЧНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ».....	59
Корнієнко С.М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	69
Круглов Г. А. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ УЧНЯМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХ ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ.....	73
Кругляк О.Я., Мацковська Т.М., Кругляк Т.О. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПОГЛЯДАХ ГРИГОРІЯ ВАЩЕНКА.....	78

Корнієнко С.М.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Тернопільський національний
педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка

Анотація У статті розкрито проблеми фізичного виховання студентів з особливими потребами. Запропоновано відповідну технологію, яка дозволяє об'єднати теоретичну, науково-методичну та практичну їх підготовку до соціальної і фізичної реабілітації засобами фізичного виховання та спорту з метою відновлення здоров'я і залучення до суспільно - корисної праці.

Annotation. The article deals with the problems of physical education of students with special needs. The corresponding technology, which allows combining theoretical, scientific, methodical and practical preparation of them for social and physical rehabilitation by means of physical education and sports with the purpose of restoration of health and involvement in socially useful labor, is offered.

Постановка проблеми. Паралімпійський рух в сучасних умовах отримав всесвітнє значення, є важливою складовою міжнародного спорту та важливим фактором забезпечення соціальної адаптації інвалідів у суспільстві. Фактично не залишилось відомих видів спорту, в яких не брали участь спортсмени-інваліди. У 2016 році в Ріо-де-Жанейро, де фінішували чергові Паралімпійські ігри, українські спортсмени-інваліди здобули 117 нагород, із них 41 золотих, 37 срібних та 39 бронзових. Цей результат дозволив посісти третє місце у загальному заліку Паралімпійських ігор, що стало рекордом в історії виступів України на Паралімпіадах. Відтак організація фізичного виховання молоді з особливими потребами сприятиме більш широкому залученню їх до сфери паралімпійського руху.

Аналіз основних досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення проблеми. В останні роки з'явилися роботи, в яких безпосередньо чи у зв'язку із вивченням інших проблем досліджуються окремі питання фізичного виховання осіб з особливими потребами. Зокрема, Ю. Бріскін розглядає історичні аспекти розвитку спорту інвалідів і

досліджує особливості функціонування основних складових Паралімпійського руху інвалідів, Р. Карпюк аналізує проблеми підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання в Україні, І. Когут висвітлює роль держави в розвитку фізичної культури та спорту осіб з особливими потребами,

С. Матвеев, І. Когут, Л. Шульга з'ясовують проблеми та перспективи розвитку адаптивного спорту в світі й в Україні, Р. Чудна характеризує стан і актуальні питання в галузі фізичного виховання неповносправних в Україні і т. д. Однак питання фізичного виховання студентів з особливими потребами вивчено недостатньо.

Формулювання мети статті. *Метою статті є обґрунтування особливостей фізичного виховання студентів з особливими потребами.*

Виклад основного матеріалу дослідження.

Однією з важливіших складових соціальної та психологічної адаптації студентів з особливими потребами є фізичне виховання та спортивно-оздоровча діяльність, які відволікають їх від своїх вад і захворювань. Як стверджує С. Адирхаєв, «використання різноманітних форм фізичного виховання для студентів з особливими потребами є надзвичайно ефективним для досягнення безпосереднього оздоровчого ефекту, підвищення інтелектуальної і фізичної працездатності, пізнання можливостей власного організму, боротьби зі шкідливими звичками, організації корисного і цікавого дозвілля, формування стійкого мотиву та потреби в систематичних обов'язкових і самостійних заняттях фізичними вправами різного спрямування» [2, с. 31].

Дослідниками (Ю. Бріскін, О. Луковська, В. Савченко, П. Таланчук та ін.) доведено, що організаційно-методичну основу фізичного виховання студентів з особливими потребами становить теоретична, методична та практична підготовка, яка базується на змісті навчальних (обов'язкових і факультативних) і позанавчальних занять загальнорозвивального, професійно-прикладного, психофізичного розвитку, спортивного тренування, фізичної реабілітації, фізичних вправ в режимі дня.

Вважаємо, що у процесі фізичного виховання студентів з особливими потребами слід використовувати відповідну технологію, що дозволяє об'єднати теоретичну, науково-методичну та практичну підготовку.

1. Медичне обстеження студентів з особливими потребами з метою визначення рівнів здоров'я, фізичного

розвитку, фізичної працездатності і підготовленості. Це дає можливість обґрунтувати об'єм та інтенсивність фізичного навантаження студентів на заняттях з фізичного виховання.

2. Виявлення ефективних засобів і методів фізичного виховання з урахуванням їх впливу на стан здоров'я студентів з особливими потребами. Проводиться виявлення груп ефективних фізичних вправ і їх комплексів з урахуванням особливостей здоров'я студентів, а також обґрунтування об'єму та інтенсивності навантаження на заняттях фізичного виховання, і в підсумку – формування основних рухових умінь і навичок, підвищення рухової активності, максимальне усунення функціональних порушень у фізичному розвитку та ін.

3. Оперативна оцінка фізичної працездатності студентів з особливими потребами на заняттях з метою розробки комплексу відповідних показників. Для цього проводиться обстеження психомоторики студентів, їхнього самопочуття, настрою, фізичної і психічної активності.

4. Розробка варіативних програм фізичного виховання студентів з особливими потребами з метою побудови моделей занять різної переважної спрямованості, обґрунтування методичних вказівок / рекомендацій.

5. Проведення практичних занять з фізичного виховання з метою покращення показників фізичної підготовленості, поліпшення здоров'я, розвитку компенсаторних функцій, підвищення фізичної працездатності студентів з особливими потребами.

6. Відбір студентів з особливими потребами для участі у вузівських та всеукраїнських змаганнях з метою сприяння розвитку паралімпійських видів спорту. Для цього є доцільним надання можливості студентам займатися паралімпійськими і дефлімпійськими видами спорту протягом усього періоду навчання у ВНЗу співпраці з об'єднанням «Інваспорт» України.

7. Повторне медичне обстеження студентів з особливими потребами з метою вияву динаміки показників фізичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності, фізичної підготовленості та психічного стану, рухової активності, порівняння динаміки досліджуваних показників протягом усього періоду навчання студентів у ВНЗ. Виявлення ефективності системи фізичного виховання студентів з особливими потребами загалом.

Дидактичне наповнення занять передбачає використання засобів та методів фізкультурної освіти, фізичного виховання і популярних серед студентів з особливими по-

потребами систем фізичних вправ і окремих видів спорту: плавання, аквааеробіки, легкої атлетики, гімнастики, аеробіки, спортивних ігор: волейболу, баскетболу, футболу, настільного тенісу; використання комплексу методів мотивації студентів до регулярних занять фізичного виховання, семестрового заліку, пропаганди фізичної культури і спорту, регулярної діагностики фізичного стану, щорічного тестування фізичної підготовленості, участі в змаганнях та ін.

Впровадження рекомендованої технології фізичного виховання студентів дає змогу реалізувати теоретичну, науково-методичну та практичну підготовку на основі ефективних засобів, методів і методичних прийомів, адаптованих до їхніх особливих потреб, та позитивно впливати на рівень здоров'я, фізичну працездатність, фізичну підготовленість і психічний стан протягом усього періоду навчання у ВНЗ в єдності освітньої, розвивальної та виховної цілей.

Висновки. Отже, теоретично розроблена технологія фізичного виховання студентів з особливими потребами призводить до підвищення рівня здоров'я, пізнання можливостей власного організму, формування стійкої мотивації і потреби в систематичних заняттях фізичними вправами різної спрямованості, залучення до здорового способу життя, підготовки до різних умов життєдіяльності, сприяння в самореалізації у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в необхідності емпіричної перевірки розробленої технології фізичного виховання студентів з особливими потребами та внесення відповідних коректив.

Список літератури:

1. *Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.*
2. *Адирхаев С.Г. Организационно-педагогические основы физического воспитания и спорта студентов с особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія / С.Г. Адирхаев. – К.: Університет «Україна», 2013. – 381 с.*
3. *Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів: навч. посіб. / Ю. Бріскін. – К.: Олімпійська література, 2006. – 263 с.*

4. Савченко В. Про створення необхідних умов для навчання та побуту студентів-інвалідів у вищих навчальних закладах / В. Савченко, О. Луковська // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2004. – № 6. – С. 14-19.

5. Таланчук П.М. Супровід навчання студентів з особливими потребами в інтегрованому освітньому середовищі / П.М. Таланчук, К.О. Кольченко, Г.Ф. Нікуліна. – К.:ВГСПО «НАІ України», 2004. – 130 с.

Круглов Г. А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ УЧНЯМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХ ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

ЗОШ № 82 м. Львова

Анотація. У публікації розкривається психологічні чинники (відчуття самостійності, залежність від батьків, егоцентризм, статус, характер суспільства) порушення дисципліни учнями на уроках з фізкультури, та шляхи вирішення (спілкування, сублімація, альтруїстична любов, гра) цієї проблеми.

Annotation. The publication reveals the psychological factors (sense of independence, dependence on parents, self-centeredness, status, character of society), disturbance of discipline by students in physical education lessons, and ways of solving this problem (communication, sublimation, altruistic love, game).

Дисципліна на уроці фізичної культури є невід'ємною частиною навчально-виховного процесу. Від латинського „disciplina” – вчення, виховання, розпорядок; певний обов'язковий порядок поведінки членів трудового колективу, громадян, діяльності організації, що відповідає нормам права й моралі суспільства або вимогам певної організації [1, с. 217].

Згідно з методичних рекомендацій Кропивницького Обласного інституту післядипломної педагогічної освіти ім. В. Сухомлинського вчитель встановлює жорстку дисципліну на уроці фізичного виховання [2, с. 2].

Свідома та доросла людина скрізь призму пройденого життя переважно розуміє значення дисципліни у суспільстві, але дитина часто легковажить цими правилами. Для розуміння причин, звернімося до деяких особливостей вікового розвитку.

За твердженням З. Фрейда, основні риси особистості формуються в ранньому дитинстві. У 5-12 років розвивається моторика, зібраність та дисциплінованість, а енергія лібідо направляє в соціальне русло – у стосунки з однолітками. Потім, у стадії 12-18 років психіка дитини "твердне", втрачає пластичність і стає менш здатною до скільки-небудь значних змін. Дитина у цей віковий період при важкості у стосунках самостверджується, схильна до регресу та аскетизму, протестує. Вона відчуває в собі сили, щоб самостійно влаштувати своє життя, проте вона і досі залежна від дорослих, а значить знаходиться у конфлікті між бажаним і можливим. Їй потрібна підтримка та розуміння. Травматичний досвід, який може виникнути на цьому рубежі, пов'язаний з нерозумінням, потуранням або гіперопікою батьків. Якщо підлітка надмірно підтримують, він позбувається самостійності. Якщо його не направляють, то створюють таким чином дефіцит зібраності, поступовості і цілеспрямованості [3]. Нервозність, різкість, грубість багатьох підлітків пояснюється значною мірою тим, що статевий інстинкт у дитини виявляється набагато раніше, ніж формується той фізіологічний апарат, за допомогою якого сексуальні бажання можуть бути реально задоволені. І тоді інстинкт знаходить вихід в антисоціальних діях [4].

У дітей 9-12 років з'являється своя точка зору, а також судження про власну значимість – самооцінка (вираження образу ідеального „Я“). Вона створюється завдячуючи розвитку самопізнання і зворотньому зв'язку із тими, чію думку вони цінують [5, с. 20-21].

Жан Піаже свою увагу звертає на юнацьке мислення. Дитина у 12- 15 років починає глобально мислити, що ускладнює хід думок. Створюються власні теорії політики, філософії, формули щастя та кохання. Дитина мислить про дійсність, юнак мислить категорією можливостей. Звідси егоцентризм –асиміляція навколишнього світу у свої універсальні теорії. Е. Еріксон вважає, що важливими цінностями шкільного віку є ефективність і компетентність. В протилежному випадку у дитини розвивається відчуття неповноцінності, яке виражається в усвідомленні своєї некомпетентності та неуспішності, а почуття своєї неповторності може вилитися у нечітке „Я“.

К. Левін пов'язує психологію дитини з особливостями соціального статусу. Е. Фромм розставляє акценти принципово інакше: "Батьки, за рідкісними винятками, не тільки приймають шаблони виховання, прийняті в їх суспільстві, а й власною особистістю представляють соціальний характер свого суспільства або класу. Вони передають дитині те, що можна назвати психологічною атмосферою, духом суспільства." Таким чином, сім'ю можна вважати психологічним агентом суспільства [6, с. 37-43].

Отже, згідно з твердженнями психологів, причинами порушень дітьми дисципліни є: відчуття самостійності, але залежність від батьків, швидке формування статевого інстинкту (З. Фрейд), власна значимість - "Я" (Р. Єфімкіна, Е. Еріксон), батьки та їх статус як віддзеркалення суспільства (Е. Фромм, К. Левін).

Отож, які є шляхи запобігання порушень поведінки дітей-підлітків?

Д. Б. Ельконін вважає спілкування (дітей від 11-15 років) є суспільно-корисною діяльністю колективу, які направлені на художню, трудову та спортивну діяльність. Всередині цих діяльностей підлітки навчаються будувати комунікацію в залежності від різних задач [6, с. 37-43].

Послабити природну агресивність дитини можна передусім проявляючи до нього крайню терпимість; важку дитину можна "обеззброїти" поблажливістю і відмовою від яких би то не було покарань. Оскільки егоїстичні та аморальні мотиви поведінки дитини йдуть із глибини несвідомого, з "трьми душі", то подолати їх насильницькими заходами практично неможливо. Але їх можна "обдурити" і направити в альтруїстичне русло. Цей процес у фрейдизмі був названий сублимацією; під нею розуміється перенесення руйнівної психічної енергії на яку-небудь свідому соціально корисну діяльність. Подібна сублимація і повинна бути основним змістом процесу виховання, таким чином збагативши арсенал виховних засобів педагога.

Розвиток емоційної сфери стимулюється естетичним вихованням. Але й останнє повинно, вважав Фромм, неодмінно мати гуманістичну спрямованість, оскільки найвищі естетичні ідеали у відриві від моральності не створюють надійної системи орієнтації у виборі між добром і злом. Тому важливе завдання виховання – формувати такі якості особистості, які у своїй сукупності роблять людину здатною на альтруїстичну любов. Головний вогонь критики Фромм направляє на авторитарне

виховання, яке, як він неодноразово заявляв, робить украй негативний вплив на формування особистості, сприяє виникненню і розвитку психічної патології, та агресії [4]. Певна відповідальність лягає і на традиційну педагогіку; жорстка дисципліна, авторитарна влада вчителя викликають у учнів різкий протест, посилюють органічні агресивні і деструктивні імпульси. На поведінку та розвиток дітей впливає стиль керівництва зі сторони дорослих: авторитарний, демократичний чи стиль потурання (анархічний). Діти краще відчують і успішно розвиваються при демократичному стилі.

Ефімкіна Р. П. вважає, що навчання в школі у молодшому шкільному віці (7-13 років) і вчення можуть не співпадати. Щоб вчення було кращим, воно повинно бути скрізь призму гри [5, с. 20-21]. Гра – це завжди цікаво, це мить, де можна самоствердити самого себе, чи свою команду. Це мирне вирішення, хто сильніший, хто кращий. Це емоції і засіб (в доброму розумінні) кепкування над суперником. Гра виховує дітей у дусі колективізму, дитина тут розуміє, якщо команда незібрана, вона програє. А програє тому, що не є дисциплінована. Згідно з твердженням Еріксона під час гри розвивається „рольовий мораторій”: діапазон виконуючих ролей розширюється, але вони всерйоз не сприймаються, а лише виконують примірочну роль [6, с. 37-43]. Дитина в грі приміряє різні ролі –захисник, воротар, чи наприклад, „котик”, а завтра „мишка”. В грі розкривається характер дитини. Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки фізичної культури мають викликати в учнів позитивні емоції. З цією метою необхідно застосовувати ігровий метод. Це посилюватиме стійкий інтерес до занять фізичною культурою [7, с.9-13].

Отже, згідно з твердженнями психологів, способи вирішення (профілактики) проблеми порушення дисципліни є наступними, а саме: спілкування з дітьми через призму творчої діяльності (Д. Ельконін), сублімація – перенесення агресії у корисну роботу (З. Фрейд), альтруїстична любов та демократичний стиль роботи вчителя (Е. Фромм), гра (Р. Ефімкіна).

Висновки. Дисципліна один з важливих чинників успішності учнів, так як дозволяє вирішити навчальні, виховні та оздоровчі завдання уроку. Однак, діти у підлітковому періоді перебувають на межі вікових стадій розвитку людини, де ламаються старі погляди, стереотипи, а нові ще не збудовані та не сформовані. Тому

дитина перебуває у конфлікті між бажаним та можливим, що спричинює часту незадовільну поведінку.

Перед педагогом повстає важливий і важкий шлях взаєморозуміння з вихованцем. Тому саме міжособистісна комунікація, безкорислива діяльність на благо інших, гра та демократичний стиль ведення уроку допоможе педагогові долати конфлікти з учнем (-ями) та налагоджувати навчальну дисципліну.

Список літератури:

1. Словник іншомовних слів. За ред. О.С. Мельничука. - К., Головна редакція УРЕ, 1974.

2. Охорона праці, безпека життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах. Методичні рекомендації / Укладач Л.Г. Бурлака. – Кіровоград: Видавництво Кіровоградського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського, 2013.

3. livejournal.com [Електронний ресурс]- режим доступу до ресурсу: <http://pechkeen.livejournal.com/111418.html>

4. socio.125mb.com [Електронний ресурс]- режим доступу до ресурсу: <http://socio.125mb.com/psihoanaliticheskie-kontseptsii-vospitaniya-19705.html>

5. Детская психология: Методические указания. / Автор-составитель Р. П. Ефимкина. - Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1995.

6. Психология ранней юности: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989.

7. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. - К. : Літера ЛТД 2013.