

СПИСОК ВИКРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гендерні особливості у міжнародному спортивному і олімпійському русі / М. С. Солопчук, А. В. Заїкін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2006. - № 4. - С. 176-179.
2. Включення жінок в олімпійський рух / Єднак В.Д., Яковів В.І. // Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення // Матеріали регіонального науково-методичного семінару / За заг.ред. Огнистого А.В. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2017. – С. 35-37
3. <https://www.olympic.org/women-in-sport-commission>
4. OLYMPIC CHARTER. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf#_ga=2.50569454.634180921.1568557591-1546129254.1568557591
5. <https://www.olympic.org/olympic-solidarity-commission>
6. Findling, Джон Э .; Пелле, Кимберли (2002). Энциклопедия современного олимпийского движения . п. 441. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://books.google.com.ua/books?id=QmXi_-Jujj0C&pg=PA441&dq=Flor+Isava-Fonseca+first+woman&hl=en&ei=Sy3xTPn1CozBceST1LoK&sa=X&oi=book_result&ct=result&redir_esc=y#v=onepage&q=Flor%20Isava-Fonseca%20first%20woman&f=false

Анотація. У публікації розкривається питання пов'язане з однією з найбільш важливих гендерних проблем – інтеграцією жінок в міжнародний олімпійський рух. Описано шляхи вирішення проблем гендерного характеру в МОК.

Ключові слова: жінки, спорт, міжнародний олімпійський рух, гендерна рівність, МОК, Олімпійська хартія, національні олімпійські комітети.

Yednak V. Problems of gender equality in the IOC.

Annotation: The publication addresses the issue of one of the most important gender issues - the integration of women into the international Olympic movement. Ways to address gender issues in the IOC are described.

Keywords: Women, Sport, International Olympic Movement, Gender Equality, IOC, Olympic Charter, National Olympic Committees.

**ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНОМУ
ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ**

Денис Кудрявець

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Постановка проблеми. У сучасному світі істотно зростає роль фізичної культури та спорту як факторів вдосконалення людини і суспільства. Здоровий спосіб життя в цілому, фізична культура і спорт зокрема стають соціальними феноменами, що об'єднують силу та національну ідею, які сприяють розвитку сильної держави і здорового суспільства. У багатьох зарубіжних країнах фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність поєднує зусилля держави, її громадських, приватних організацій та установ.

За фізичним станом людського потенціалу Україна істотно відстає від передових країн. При цьому національна система фізичного, духовного і морального оздоровлення населення, пропаганди здорового способу життя знаходяться поза фокусом державної політичної домінанти.

У ситуації, що склалася у державі, педагогічній колектив Краматорського ЗЗСО № 22 з профільним навчанням імені Миколи Миколайовича Крупченка поставив перед собою мету: поліпшити здоров'я школярів, вжити радикальних заходів щодо поліпшення людського ресурсу, формувати у школярів здоровий спосіб життя, нові ціннісні орієнтири, що включають високий рівень громадянськості та патріотизм.

Відповідно до Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», до «Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки» затверджені Укази Президента України: «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні» № 580 від 13.10.2015 р. та «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» № 42/2016 від 09.02.2016; Розпорядження № 988-р про Концепцію реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, ухвалене Кабінетом Міністрів України від 14 грудня 2016 р., вчителі фізичної культури ЗЗСО № 22 з профільним навчанням імені Микола Миколайовича Крупченка розробили «Положення про проведення шкільного змагання «Кращий спортсмен школи», який буде проходити кожного навчального року.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні все більшої актуальності набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління нашої країни. Про це свідчать статистичні результати, які яскраво ілюструють зниження кількості здорових людей в Україні. За даними Т. М. Бала [1], І. П. Масляк [5], приблизно 80 % учнів мають певні відхилення у стані здоров'я і у розвитку рухових здібностей. Головною причиною цього, на думку Т. Ю. Круцевич [3], В. Н. Лисяк [4], Н. Москаленко [6] є незначна рухова активність, що яка негативно впливає на функції організмів дітей і підлітків та є патогенним чинником виникнення різних захворювань. Заняття фізичною культурою значно впливають на зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, працездатність та зниження стомлюваності в період навчання сучасного школяра.

Найпоширенішою причиною відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я школярів є недостатня рухова активність – гіподинамія (В. Бальсевич, А. Дубогай, О. Балакірева В. Запорожанов, В. Лозинський, [2]).

Актуальність. Фізична культура в освітніх установах як навчальна дисципліна – найважливіший базовий компонент гуманітарної освіти, гармонійного розвитку особистості дитини. Фізичне виховання спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей учнів, формує такі загальнолюдські цінності: як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя.

Однією з форм фізичного виховання школярів є спортивні змагання. Саме завдяки їм вирішується цілий ряд важливих освітніх і оздоровчих завдань. На жаль, деякі учителі вважає, що змагання – це форма підсумовування роботи, її кінцевий результат. У зв'язку цим необхідно нагадати, що змагання – це невід'ємна частина процесу фізичного виховання. Спортивні змагання – це не лише досягнення учнів при розучуванні вправ на уроці, оцінені тільки вчителем, це суспільний процес коли діти передбачають майбутні результати, ситуації, коли їм доведеться виступати перед судьями, глядачами. Це об'єднує учителя і учнів, підвищує їхньою відповідальність за вирішення навчальних завдань, що дуже важливо для підвищення ефективності педагогічного процесу. Отже, стимулом сумлінного ставлення до навчання є орієнтування школярів на участь у змаганнях, що дають змогу глибше проаналізувати усвідомлення важливості занять фізичними вправами.

Комп'ютерна програма «Кращий спортсмен школи» допомагає у процесі фізичного виховання, застосовується як спосіб стимулювання інтересу і активізації при виконанні фізичних вправ, і як відносно самостійна форма організації занять. Під час шкільних змагань учні ведуть боротьбу за першість, показують свої найкращі результати і досягнення. У школярів виховуються фізичні і моральні якості; їхні навички і здібності раціонально використовуються у шкільних змаганнях. Ця програма також дозволяє повністю розкрити функціональні і психічні можливості учнів, сформувані новий, більш високий рівень підготовленості.

Від ефективності вирішення даного завдання залежить здоров'я дитини. Рівень фізичної підготовленості впливає на успішність у різних видах діяльності. Від підготовленості залежить функціонування органів і систем організму. Фізична підготовка підлітків

Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції»

здійснюється в даний час в основному в школі. Для більшості школярів уроки фізичної культури є не тільки основною, а й для багатьох єдиною формою їхнього фізичного розвитку.

Сучасні діти ростуть і розвиваються в епоху штучного інтелекту, де комп'ютери, ноутбуки та інші засоби інформації притягують їхню увагу. Внаслідок цього більша частина вільного часу, яке мало б бути витрачено на прогулянки, заняття фізичною культурою і спортом, витрачається дітьми в задушливих, мало провітрюваних приміщеннях. Це заважає нормальному фізичному розвитку і завдає шкоди здоров'ю - формується неправильна постава. Найстрашніше те, що багато батьків вважають: хай краще дитина буде вдома за комп'ютером, ніж у клубах за інтересами та спортивних секціях, де немає пильного батьківського ока. Але, як відомо, все добре в міру. І в житті дитини має бути місце й іграм, і спорту, і навчанню, і комп'ютерам.

Одним із виходів з даної ситуації може бути шкільне змагання «Кращий спортсмен школи», що має два напрямки: перший - учні школи змагаються у своїй віковій категорії, другий – учителі оцінюють фізичну підготовленість кожного учня.

Мета:

- підвищення ефективності діяльності закладів загальної середньої освіти з організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи;
- визначення кращого спортсмена школи та залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- формування освітнього середовища, сприятливого для збереження здоров'я та забезпечення здорового способу життя;
- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- підвищення рівня фізичної підготовленості учнів;
- виявлення та оновлення шкільної бази талановитої молоді та обдарованих дітей у спортивному напрямку;
- залучення учнів до занять у шкільних гуртках з різних видів спорту або у спортивних школах нашого міста.

Завдання:

- стимулювати подальше зростання спортивних результатів кожного учня;
- підвищувати спортивну майстерність школярів;
- формувати в учнів ціннісне ставлення до свого здоров'я, до звички вести активний та здоровий спосіб життя;
- залучити учнів школи до систематичних занять фізичною культурою і спортом з метою зміцнення їхнього здоров'я і формування здорового способу життя;
- активізувати масову фізкультурно-спортивну роботу і участь всіх учнів у спортивному житті школи;
- визначити рівень координації, рівноваги, гнучкості, витривалості, спритності, сили окремих м'язових груп і інших фізичних здібностей кожної дитини;
- виховувати у школярів суспільну активність і працьовитість, творчість та організаторські здібності;
- залучити до спортивно-масової роботи батьків учнів школи;
- систематизувати профілактику таких асоціальних проявів у дитячому та підлітковому середовищі, як: наркоманія, куріння, алкоголізм.

Виклад основного матеріалу. Учителі фізичної культури розробили «Положення про проведення шкільного змагання «Кращий спортсмен школи», яке було затверджене педагогічною радою школи та узгоджене батьківським комітетом. Учителі фізичної культури три роки поспіль проводили протягом 6 місяців шкільні змагання «Кращий спортсмен

школи» та «Кращий спортивній клас». У змаганнях «Кращий спортсмен школи» брали участь учні з 1 по 11 класи (880 осіб), які відносяться до основної медичної групи з фізкультури. Учні школи розподілялись на шість вікових категорій: 1 категорія – 6-7 років; 2 категорія – 8-9 років; 3 категорія – 10-11 років; 4 категорія – 12-13 років; 5 категорія – 14-15 років; 6 категорія – 16 років та старші. Змагання хлопців та дівчат проводились окремо.

Змагання проводились з 8 фізичних вправ: «човниковий» біг 4x9 м, стрибки у довжину з місця, стрибки у висоту з місця, підтягування у висі (хлопці), підтягування на низький перекладні (дівчата), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хлопці) та згинання та розгинання рук лежачи від лави (дівчата), піднімання тулуба до 1 хвилини, стрибки через скакалку за 30 секунд, гнучкість.

На уроках фізичної культури учні вивчали техніку фізичних вправ:

1) загальне уявлення про вправу: дається установка на оволодіння нею, вивчаються окремі частини техніки дії, формується загальний ритм рухового акту;

2) попереджуються або усуваються зайві рухи і грубі спотворення техніки дії, поглиблюється розуміння учнями закономірностей рухової дії, що вивчається, уточняється техніка дії за її просторовими, часовими та динамічними характеристиками до індивідуальних особливостей учнів;

3) допомога учням в удосконаленні ритму дії, вільного плавного виконання рухів, створення передумови варіативного виконання дії. На тренувальних уроках учні закріплюють навички володіння технікою дії відповідно до досягнення ступеня розвитку індивідуальних здібностей, розширюють діапазон варіативності техніки дії для ефективного використання її в різних умовах і з максимальним проявом фізичних якостей. На змагальних уроках учні, які не скаржаться на погане почуття, здають фізичні вправи на результат. Учні, які звільнені за станом здоров'я, допомагають учителю проводити змагання: чітко фіксують результат, ведуть протокол, слідкують за порядком на уроці та часом, рахують тощо [7].

Змагання проводяться в 3 етапи: 1-2 етапи – тренуються; 3 етап – змагаються. Якщо учень під час тренування показав кращий результат, ніж на змаганнях, то записується результат на користь учня, тобто кращий результат.

У цих змаганнях беруть участь також учні, які відносяться до підготовчої медичної групи. Вони виконують ті орієнтовні навчальні нормативи (далі ОНН), які не забороняє лікар. Школярі спеціальної медичної групи або звільнені від занять фізкультурою протягом даного навчального року не беруть участі в змаганнях, але вони допомагають учителю фізичної культури в суддівстві. Учні, які тимчасово звільнені після хвороби, за бажанням можуть виконати фізичні вправи на уроці або після уроку. Якщо учень скаржиться на погане самопочуття під час змагань, то він (вона) звільняється від фізичних навантажень, які може виконати під час наступного уроку. До змагань допускаються учні тільки у спортивній формі. Під час проведення змагань необхідно чітко дотримуватися правил техніки безпеки.

Учень, якій звільнений від фізичної культури, усі результати однокласників заносить в програму EXCEL, засобом якої обробляються ці результати та визначається переможець та призери серед учасників за віковою категорією.

Переможці та призери у змаганнях «Кращий спортсмен школи» визначалися за меншою кількістю набраних балів у кожній віковій категорії та нагороджувалися дипломами КЗЗСО № 22 з профільним навчанням імені Микола Миколайовича Крупченка, медалями та призами на урочистій лінійці.

Фінансові витрати на нагородження покладалися на батьківський комітет КЗОШ І-ІІІ ступенів № 22 з профільним навчанням.

Завдяки шкільним змаганням «Кращий спортсмен школи» можна оцінити рівень фізичної підготовленості учнів з 1 по 11 класи.

Задля оцінки рівня розвитку фізичних якостей і здійснення контролю за руховою підготовленістю учнів широко застосовують різні вправи – ОНН, затверджені програмою фізичної культури МОН України (Лист Міністерства освіти і науки України 1.4/18-Г-167 від

23.03.2011, автор Круцевич Т.Ю.) та календарним плануванням учителя, що затверджено директором школи: стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, нахил вперед із положення сидячи на підлозі, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, згинання та розгинання рук в упорі, підтягування на перекладині, «човниковий» біг 4x9 м.

ОHN дають можливість отримати об'єктивні дані про рівень розвитку рухових здібностей учнів різних вікових груп.

Перевага названих ОНН полягає в тому, що вони порівняно легко запам'ятовуються і їхнє виконання не вимагає від школярів тривалого розучування. Оцінка фізичної підготовленості ставиться учню, враховуючи кількість набраних балів (за більшістю).

Завдяки програмі педагогі навчального закладу здійснювали перевірку фізичної підготовленості не тільки з урахуванням вікових особливостей розвитку учнів, а й відповідно до принципу єдності оцінки їхнього особистого розвитку і підготовленості.

Програма EXCEL обробляє результати та ставить оцінку фізичної підготовленості кожного учня. Всі бали фізичних вправ підсумовуються та виводяться загальна оцінка фізичної підготовленості. Учні, які здали тести на 10, 11, 12 балів отримали сертифікати «Високий рівень фізичної підготовки» та учні, які здали на 12 балів – «Усе на 12».

Комп'ютер – невід'ємний елемент апаратного комплексу, що дозволяє здійснити облік результатів обстеження та сформувавши рекомендації для школярів, вчителів фізичної культури, класних керівників з приводу поточної фізичної підготовки школяра та його динаміки.

Висновки. Комп'ютерна програма допомагає не тільки зберігати результати тестування й оцінювати їх відповідність нормативам, а й за розробленими критеріями аналізувати динаміку показників фізичної підготовленості, проводити їх експертизу для кожного учня, класу. Без цієї інформації неможливо визначити, що необхідно для нормального розумового й фізичного розвитку школяра, для забезпечення збереження й зміцнення його здоров'я, які науково обґрунтовані рішення повинні бути прийняті щодо коригування навчального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідінгу / Т. М. Бала // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2011. – Т. 2. – С. 10– 15.
2. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: дисс. ...д-ра пед. наук : 13.00.01 / А. Д. Дубогай; КГПИ ИМ. А. М. Горького. – К., 1991. – 374 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания /– К. : Олімпійська література, 2003. – 222 с.
4. Лисяк В. Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6-11-х класів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидат наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура фізичне виховання різних груп населення» / В. Н. Лисяк. – Харків, 2006. – 22 с.
5. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів / І. П. Масляк // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2006. – Випуск 10. – Т. 1. – С. 44-50.
6. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / II Всеукраїнська науково-практична конференція, Харків, 2016 / Н. Маскаленко // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – №2. – С. 12-16.

7. Папуша В.Г., Фізичне виховання школярів / В.Г. Папуша //Підручники і посібники – Тернопіль, 2010. С.- 11.

У даній статті розглянуто вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність учнів закладів середньої освіти. Описується вплив фізичної активності на організм людини та на його психічний стан. У статті розглядається соціологічне дослідження ролі фізичної культури в житті учнівської молоді. Аналізуються проблеми підвищення активізації учнів в організації оздоровчих занять. Досліджуються ціннісні орієнтири школярів у відношенні збереження та укріплення здоров'я. Також пропонується розробка комп'ютерної програми «Положення про проведення шкільного змагання «Кращий спортсмен школи», яка сприяє досягненню даних цілей.

Ключові слова: шкільні змагання, фізична підготовленість, комп'ютерна програма.

Kudriavets D.S. The use of computer technology in today's educational process.

Abstract: In this article the influence of physical activity on the mental and physical performance of secondary school students is considered. The influence of physical activity on the human body and its mental state is described. The article examines a sociological study of the role of physical culture in the life of student youth. The problems of increasing the activation of students in the organizing of recreational activities are analyzed. The value orientations of schoolchildren in relation to the preservation and promotion of health are explored. We also propose the development of a computer program, "The Regulations for conducting the school competition "The best school Athlete", which helps to achieve these goals.

Keywords: school competitions, fitness, computer program.

ВОЛОНТЕРСТВО У МАСОВОМУ СПОРТІ

Володимир Омельяненко, Інна Омельяненко

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Постановка проблеми. Людське життя є найвищою соціальною цінністю, тому перед суспільством постає низка важливих завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини з урахуванням різних умов її життєдіяльності. Адже відсутність здоров'я, його втрата істотно знижує якість життя особистості, суттєво погіршує її гармонійне існування.

Одним із факторів збереження здоров'я людини є її рухова активність, тому залучення населення до занять масовим спортом є пріоритетним завданням держави. З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність державою видаються нормативно-правові документи, які передбачають організацію і проведення чисельних спортивно-масових заходів. Реалізації запланованих заходів може допомогти спортивне волонтерство.

Аналіз наукових досліджень та публікацій щодо волонтерської діяльності дозволяє стверджувати, що проблема організації саме спортивного волонтерського руху у масовому спорті дотепер залишається недостатньо вивченою, що й обумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність спортивного волонтерства у залученні населення до занять масовим спортом.

В процесі дослідження вирішувались такі **завдання:**

1. Визначити соціальну потребу у спортивних волонтерах для масового спорту.
2. Визначити основні напрямки спортивної волонтерської діяльності студентів у масовому спорті.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, даних мережі Інтернет; соціологічне опитування студентів.

Аналіз публікацій. В Україні масовій фізичній культурі приділяється належна увага. Державою постійно розробляються і впроваджуються різні нормативно-правові документи, спрямовані на покращення ситуації у фізичному вихованні та спорті, зокрема діють Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [9], Національна стратегія з оздоровчої рухової