

3. Occupational outlook handbook. Fitness trainers and instructors [internet]. Bureau of Labor Statistics, US Department of Labor; 2012-13 ed. 493 [quoted 2014 June. 10]. Find it at: <http://www.bls.gov/ooh/personal-care-and-service/fitness-trainers-and-instructors.htm>.
4. Sharkey B, Gaskill S. Fitness & health. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. 429 p.
5. Vasilenko M, Duthak M. Components, criteria, indicators and levels of professional competence formation of future fitness-trainers at higher educational institutions. EUREKA: Social and Humanities. 2018;2:45-51.
6. Hawley ET, Franks DB. Wellness fitness. Kiev: Olympic Literature; 2000. 367 p.

Шпомер О.О.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Академія Виховання Фізичного Юзефа Пілсудського
(м. Варшава)

Анотація: у публікації розкривається тема, в який спосіб, можна використати доступні нам ресурси для заохочення молоді до сучасних форм і методів руху, враховуючи їх фізичні здібності та зацікавленість у сучасному швидкозмінюючому світі.

Annotation: The publication reveals how we can use the resources available to us to encourage young people to modern form and methods of movement, adapting to their predisposition and interest in today's rapidly changing world.

Celem mojej pracy jest, zaprezentowanie możliwości oddziaływań wychowawczych instytucji i pedagogów, trenerów na młodzież w ramach populacji sportu oraz wartości wychowawczych. Warto zwrócić uwagę na propagowanie różnych dyscyplin sportowych, które będą bezpłatne. Miasto powinno zainwestować w instruktorów i trenerów ta organizacji imprez sportowych całych rodzin.

Owo wychowanie wiąże się ze wspieraniem studentów w rozwoju zdrowotnym, fizycznym, psychicznym, estetycznym,

intelektualnym, społecznym, moralnym i duchowym (prof.R.Cieśliński 2009).

Do takich innowacyjnych technik proponuje przeprowadzenie ankietowanie dla studentów przed rozpoczęciem roku szkolnego i po jego zakończeniu.

Uzwalniając w pytaniach otwartych, przebyte choroby przełękłe, kontuzję (nadwagę nadciśnienie, wady organów wewnętrznych). Ankieta powinna dostarczyć informacje dla pedagoga o podopiecznych, ich zapotrzebowaniu, zainteresowaniu i oczekiwaniu z lekcji wychowania fizycznego. By w dalszej pracy można było określić cele, popieranie lub doskonalenie silniejszych stron studenta z jednoczesnym uwzględnieniem predyspozycji fizycznych i umiejętności. Wprowadzić w świat sportu. By mógł młody człowiek go uprawiając przez całe życie, w wolnym od pracy czy to studiów czasie. Wykorzystując do tego infrastrukturę miasta, siłownie zewnętrzne, z prawidłową wiedzą i techniką wykonywania różnych ćwiczeń na drążku czy drabinę, w jaki sposób można zapobiec kontuzjom. Wykorzystanie toru przeszkód w lesie, parku, rekreacyjny dyscypliny sportu i odpoczynku na bezpiecznych wodach, jeziorach. Udział w imprezach biegowych czy fitnessu z elementami samoobrony czy parkur, na świeżym powietrzu w terenie.

Tak jak młodzież najbardziej zainteresowana swoim wyglądem, w estetyce ciała. Proponuje wprowadzić kilka godzin z dietylogii lub współpracować z dietetykiem lub innym specjalistą z tej dziedziny pracy.

W raporcie dla UNESCO przedłożonym przez Międzynarodową Komisję do spraw Edukacji XXI wieku pod przewodnictwem Jacques'a Delorsa podkreśla się, iż edukacja powinna ogniskować się wokół czterech aspektów kształcenia: uczyć się, aby żyć wspólnie; uczyć się, aby być.

Coraz częściej młody człowiek jest podatny na różnego rodzaju bodźców stresowych, depresji.

Do najważniejszych sposobów, proponowanych do zastosowania na lekcji wychowania fizycznego, należą:

- a) podstawy relaksacji progresywnej Edmunda Jacobsona oraz treningu autogennego Johannaes Schultza [12, 13];
- b) system ćwiczeń – GMMS (Gimnastyka Masująca Marii Sadowskiej) [29];
- c) wybrane elementy z hatha-jogi, wśród których powinny się znaleźć podstawowe asany (pozycje) relaksacyjne;
- d) ćwiczenia oddychające w celu redukcji stresu;

e) stretching i joga. Wsłuchiwanie się we własne ciało, obserwacja własnych myśli, wyciszenia;

f) myślenie asertywne i postępowanie empatyczne.

Tego rodzaju ćwiczeniach porównuje się zachowania i miejsce w grupie osób pewnych siebie oraz osób zagubionych. W innych odgrywa się rolę przewodnika, a później rolę niewidzącego podczas pokonywania naturalnego toru przeszkód. Zmiana ról wpływa na bardzo silne kształtowanie empatii.

Muzykoterapii. Ponad 70 uczelni amerykańskich wprowadziło muzykoterapię jako obowiązkowy przedmiot nauczania.

Na lekcjach wychowania fizycznego można wykorzystać:

- niekonwersalne źródła dźwięku – klaskanie, tupanie oklepywanie ud, głośne oddechy, pstrykanie palcami;
- małe proste instrumenty muzyczne;
- odczytywanie muzyki własnego ciała, odgłosów tętna, oddechu;
- taniec (tradycyjny z elementami sztuk walki, akrobatyki (capoeira, electro dance, taniec nowoczesny).

Chromoterapia. Profesor Uniwersytetu Harvarda Edwin D. Babbit (1828-1905) zwracał uwagę w terapii kolorem na zachowanie jedności i pokrewieństwa, równowagi i harmonii.

Amerykańskie badania naukowe sugerują, że światło (w różnych kolorach) docierając do oka może pośrednio wpływać na ośrodek emocjonalny poprzez podwzgórze oraz przysadkę mózgową.

Polecam «Kolory życia» Dorothy i Howarda Sun.

Lekcja relaksacji. Podczas lekcji wychowania fizycznego mamy możliwość:

- lepszego i łatwiejszego kontaktu z podopiecznym;
- dobierania różnych pozycji relaksacyjnych;
- stworzenie atmosfery radości lub wyciszenia;
- wyjścia w teren i skorzystania z przyrodą terapii;
- dostosowanie form i metod relaksacyjnych w zależności od aktualnych potrzeb studenta.

Z wykorzystaniem techniki, wzrokowej, słuchowej, dotykowej, węchowej, kinetycznej.

Dobrym sposobem także jest przeprowadzenie samoocena studenta. Można dokonać jak po odbytej lekcji, po semestrze, na zakończenie cyklu kształcenia.

Dzięki nabyciu tej umiejętności studenci mogą stopniowo przejmować odpowiedzialność za własny proces edukacyjny, w tym także proces edukacji.

Burzliwe zmiany zachodzące we współczesnym społeczeństwie powodują zmianę potrzeb edukacyjnych człowieka. Wymaga to od edukacji – jak wskazuje H.Kwiatkowska – otwarcia człowieka na świat współczesny, na rozumienie mechanizmów jego rozwoju, wzajemną współzależność regionów, państw, państw na podstawie problemy współczesnej cywilizacji. Stąd naczelną zasadą szkoły staje się proponowana wizja osoby ludzkiej i związana z tym metoda wychowania człowieka jako osoby we wspólnocie.

Lista literatury:

1. Red. Naukowa Jerzy Nowocień. Jerzy Chelmecki. Autorzy (Dmytro Poliszczuk, Katarzyna Ulatowska).s.65 Społeczno – edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu (2010) Warszawa.
2. Pod red. Tadeusz Maszczak. s. 15 Wychowanie przez rozwój. Edukacja, Olimpizm, Edukacja Inkluzyjna, zdrowie. (2014) Warszawa.
3. Red. Tadeusz Maszczak. autor Maria Sadowska.(2.6) s.141-152.s.176 Edukacja fizyczna w nowej. (2009) Warszawa.
4. Red. naukowa Jerzy Nowocień, Krzysztof Zuchora. s.35 Sport i olimpizm w edukacji dzieci i młodzieży – polskie tradycje i nowoczesne tendencje. Józef Lipiec (2016) Warszawa.

Антошків А.В.

РЕФЛЕКСИВНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ МИСЛЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ

Західноукраїнський національний університет

Анотація. У публікації аналізується структура логічного мислення кваліфікованих шахістів, виділяються і детально описуються чотири взаємопов'язаних її компоненти: мотиваційний, змістовний, операційно-функціональний та рефлексивний.

Annotation. The structure of logical thinking of skilled chess players is analyzed in the publication, four interrelated components are defined and described in detail: motivational, meaningful, operational-functional and reflexive.

За останні роки українські шахісти досягають значних успіхів, посідаючи перші місця на Чемпіонатах світу, Європи, всесвітніх шахових олімпіадах, забезпечуючи та підтримуючи,