

SCI-CONF.COM.UA

**INNOVATIONS
AND PROSPECTS
OF WORLD SCIENCE**



**PROCEEDINGS OF XI INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
JUNE 22-24, 2022**

**VANCOUVER
2022**

INNOVATIONS AND PROSPECTS OF WORLD SCIENCE

Proceedings of XI International Scientific and Practical Conference
Vancouver, Canada
22-24 June 2022

Vancouver, Canada

2022

UDC 001.1

The 11th International scientific and practical conference “Innovations and prospects of world science” (June 22-24, 2022) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2022. 635 p.

ISBN 978-1-4879-3794-2

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phanistic composition of Ukraine // Innovations and prospects of world science. Proceedings of the 11th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2022. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/xi-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-innovations-and-prospects-of-world-science-22-24-iyunya-2022-goda-vankuver-kanada-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine, Russia and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: vancouver@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua/>

©2022 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2022 Perfect Publishing ®

©2022 Authors of the articles

48.	<i>Гумбатова Чичек Бахрам кызы</i>	314
	РОЛЬ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ И СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ	
49.	<i>Добровольський В. М.</i>	319
	ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
50.	<i>Кмит Я. М., Сергеев В. М., Бланк С. М.</i>	329
	АУРОЛОГИЯ – НЕДОСТАЮЩЕЕ ЗВЕНО В ОБРАЗОВАНИИ	
51.	<i>Коновальчук Н. О.</i>	338
	ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ «ПЕРЕВЕРНУТИХ КЛАСІВ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	
52.	<i>Косиченко В. А., Малько В. О.</i>	348
	ЗМІСТ І НАПРЯМОК ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 024 ХОРЕОГРАФІЯ	
53.	<i>Наказіна Н. І.</i>	358
	СВІТОВА ЛІТЕРАТУРА ЯК ШЛЯХ ОПАНУВАННЯ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ТА ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ – ПРОВІДНИК МОЛОДІ У МАЙБУТНЄ	
54.	<i>Орленко Н. А., Скидан І. В., Гейченко С. П., Пахомов В. І.</i>	361
	ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ	
55.	<i>Прибора Н. А., Жукова Д. С.</i>	366
	РЕСУРСИ ВІДЕОЕКСПЕРИМЕНТУ У ПРОВЕДЕННІ ЛАБОРАТОРНИХ ДОСЛІДІВ ТА ПРАКТИЧНИХ РОБІТ З ХІМІЇ	
56.	<i>Столярова І. С., Столяров В. О., Мельник Т. А.</i>	372
	ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ВИВЧЕННЯ БАГАТОГРАННИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛІНОРИТУ, ЯК ТЕХНІКИ ВИСОКОГО ДРУКУ	
57.	<i>Сторож В. В.</i>	378
	ДЕОНТОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ	
58.	<i>Цись Я. Д., Солощенко Д. Ф., Матвійчук І. С., Зайцева В. В., Цись Н. О.</i>	385
	ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
PSYCHOLOGICAL SCIENCES		
59.	<i>Кмит Я. М., Сергеев В. М., Бланк С. М.</i>	392
	АУРОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОМОЩИ В ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ	
60.	<i>Яворський О. Л., Овчарук А. О.</i>	402
	ПОНЯТТЯ ЗРІЛОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ	

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Добровольський Володимир Михайлович,
студент факультету фізичного виховання,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна

Анотація: У статті досліджена проблема формування здорового способу життя школярів на предметних ігрових уроках фізичної культури, зокрема розглянуто здоровий спосіб життя школярів як педагогічну проблему; проведено детальний аналіз психолого-педагогічних особливостей формування здорового способу життя учнів основної школи у процесі фізичного виховання; охарактеризовано використання можливостей спортивних і рухливих ігор у формуванні здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, спортивні ігри, рухливі ігри.

Проблема здоров'я як особиста проблема людиною вирішується протягом всього життя, тому важливо, щоб у школі дітям не підносилися готові істини непорушного характеру, щоб діти вчилися самі відповідати на питання, що виникають. Зробити це можливо внаслідок формування здорового способу життя учнів.

Процес формування здорового способу життя школярів може проходити ефективно, якщо вчитель при організації занять враховуватиме вікові особливості дітей шкільного віку. Тоді вчитель може ставити реальні завдання перед учнями, ефективно управляти навчальним процесом, сприяти формуванню у дітей пізнавального інтересу до занять.

Формування здорового способу життя школярів у процесі фізичного виховання вимагає серйозного підходу до вивчення вікових особливостей кожної групи учнів.

Оскільки проблема здорового способу життя зачіпає психосоціальне, духовне і фізичне здоров'я людини, то необхідно враховувати особливості розвитку цих структур у школярів, що лежать не тільки в основі компонентів здорового способу життя, які формуються (уявлень, практичних умінь і навичок, ціннісно-смыслового відношення та здоровозберігаючої поведінки), а й впливають на вибір педагогічних умов, які забезпечують ефективність процесу фізичного виховання як засобу формування здорового способу життя.

Розумовий та психічний розвиток учнів перебуває у тісному взаємозв'язку з фізичним розвитком. Рухлива активність викликає зміни у психіці, тому що психічні процеси як компоненти входять до структури м'язової сили, витривалості до м'язової роботи, швидкості рухових дій, координації рухів.

У дітей середнього шкільного віку спостерігається період рівномірного, але досить інтенсивного розвитку організму. Активно формується кісткова та м'язова системи. Саме в цей час закладаються фізіологічні вигини хребта (важливо приділити увагу формуванню постави). Діти цей період слабо володіють «дрібними» м'язами (дрібна моторика), але великі розвинені досить добре (звідси низькі показники точності). Гнучкість та еластичність м'язів дозволяє виконувати з дітьми різноманітні вправи з гімнастики. Важливо врахувати під час занять надворі, що з дітей цього віку дуже висока теплоотдача. У середньому шкільному віці діти можуть опанувати рухами технічно складними, так як вища нервова система вже має досить високий рівень розвитку. Але її сил поки що недостатньо для тривалої продуктивної роботи, тому діти швидко втомлюються. При організації занять необхідно враховувати особливості обміну речовин, діяльність серцево-судинної системи. Наведені окремі вікові характеристики середнього шкільного віку можуть забезпечити ефективність навчально-виховного процесу, дозволяючи уникнути

негативних наслідків, так як метою всієї роботи є розвиток позитивних емоцій на заняттях фізичною культурою.

Крім цього, рухова активність дозволяє дитині переміщатися у просторі та взаємодіяти з різними предметами, у результаті надходять численні інформаційні імпульси відчуттів, вражень, уявлень. Чим різноманітніша рухова активність школяра, тим більший досвід взаємодій, формовані елементарні знання, практичні вміння, навички та відношення.

Одним з провідних видів діяльності школяра на уроках фізичного виховання є гра, яка в силу своєї емоційності, високої рухової активності сприяє фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку дитини.

У цей час спостерігаються серйозні психічні зміни, пов'язані, насамперед із процесом навчання. Навчальна діяльність вимагає спрямовувати і стійко зберігати увагу на тому, що необхідно засвоїти, а не лише на тому, що є емоційно привабливим. Довільна увага необхідна при формуванні тих уявлень про здоровий спосіб життя, які не можуть бути ще цікаві і значущі для дитини, але відіграють важливе значення в його розумінні у майбутньому. Учень може зосередитися і виявити волю в процесі навчання, яку має цілеспрямовано використовувати вчитель. Ми у своїй діяльності спираємося на мимовільну увагу як основу різноманітної рухової діяльності.

Для середнього шкільного віку характерний високий рівень емоційного сприйняття та переживання всього, що відбувається з дитиною. Ефективність засвоєння поглядів на здоровий спосіб життя, практичних умінь і навичок його ведення і особливо ставлення до нього залежить від привабливості компонентів для дитини. Чим яскравіші, різноманітніші і привабливіші форми організації діяльності, тим успішніший процес формування компонентів здорового способу життя. Тому мимовільне запам'ятовування цікавого матеріалу відбувається швидше. Саме інтерес як емоційне переживання пізнавальної потреби є основою внутрішньої мотивації навчальної діяльності під час навчання.

Фізичне виховання з погляду змісту освіти визначає двоїсту природу знань: по-перше, як теоретичні відомості (сукупність фактів, велінь, понять, уявлень тощо.); по-друге, як м'язову пам'ять (руховий досвід), що тісно пов'язані з емоційної пам'яттю від виконуваних рухових процесів, тобто переживання знань і відчуттів і ставлення до них. М'язові рухи мають вирішальне значення у процесі становлення розумово-рефлекторної діяльності дитини. Формування предметного мислення, мислення процесів – основа нервово-психічного розвитку дітей.

Викладені положення визначають значення та зміст знань у фізичному вихованні, без засвоєння яких неможливий жоден акт свідомої діяльності з оволодіння фізичними вправами, використання їх з метою власного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.

Активність людини проявляється у задоволенні її потреб. Якщо ми хочемо залучити підростаюче покоління до активних занять фізичним вихованням і фізичною культурою як навчальним предметом, до дотримання норм здорового способу життя, то передусім потрібно визначити, чим ми можемо мотивувати цю соціально значиму діяльність. Використовуючи потребу в позитивному емоційному підкріпленні, створюючи умови привабливості пізнавальної діяльності, дорослий може використовувати високу пластичність мозку для розвитку уваги до навчального матеріалу і спрямовувати його в русло навчальної мотивації. Однак умови навчальної роботи слід спрямовувати на засвоєння та збереження необхідних знань не тільки за рахунок їхньої зовнішньої привабливості, адже увага школярів буває досить стійким тоді, коли учні повністю зайняті роботою, що вимагає від них максимуму розумової та рухової активності.

Потреба збереження здоров'я – перша, хоча й завжди усвідомлена потреба живих істот. Найпростіший спосіб її задоволення – фізична активність, необхідна підтримки гомеостазу і самозбереження людини за умов довкілля.

Як зазначає Г. Натапов, фізична активність – це форма біологічного регулювання потоків енергетичного обміну всередині організму і між

організмом і середовищем. Як елемент гомеостазу, вона є важливим фактором зміцнення та збереження здоров'я. Як джерело енергетичного забезпечення всіх природних форм діяльності людини, вона виступає важливим фактором підвищення та збереження працездатності [5].

Головним компонентом фізичної активності, як діяльності, спрямованої на досягнення фізичних кондицій, фізичне вдосконалення, розвиток фізичних здібностей і якостей, є заняття фізичними вправами.

Регулярна фізична активність завжди вважалася важливим компонентом здорового життя. У 1995 року провідні експерти з фізичної активності випустили рекомендації, що розширюють традиційну модель «вправи – фізична форма», більш широку парадигму – «фізична активність – здоров'я».

Останнім часом це становище посилилося новими науковими доказами, що пов'язують фізичну активність з великою користю для фізичного та психологічного здоров'я. Не тільки фізичний розвиток людини, але також інтелектуальний, психічний і соціальний розвиток схильні до певної міри до впливу фізичних вправ і рухової діяльності.

Іншими словами, крім рухового компонента у зміст фізичної активності включають інтелектуальний (формування умінь, навичок і знань, пов'язаних з оптимізацією фізичної активності) та соціально-психологічний – формування світоглядних позицій та ціннісних орієнтацій.

Варто особливо наголосити, що для дітей фізична активність має життєво важливе значення. Рухи необхідні дитині, тому що сприяють розвитку її морфофункціональних систем і, отже, визначають темп і характер нормального функціонування організму, що росте. Рухова активність позитивно впливає всі психологічні функції дітей.

Зокрема, доведено прямий зв'язок характеру рухової активності з проявом сприйняття, пам'яттю, емоціями та мисленням. Рухи сприяють збільшенню словникового розмаїття дитячої мови, більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує психічний стан дитини.

Рухова активність не тільки створює енергетичну основу для нормального зростання та розвитку, а й стимулює формування психічних функцій.

Підвищення енергетичного потенціалу дитини з допомогою фізичних вправ, на думку Г. Опанасенко, зумовлює і високий рівень її здоров'я, що визначається взаємодією багатьох факторів (соціальних та біологічних) [2].

Безсумнівно, що у комплексі цих чинників незамінна роль належить фізичному вихованню. І не тільки тому, що воно містить виключно дієві засоби відновлення, підтримки, збереження здоров'я та формування здорового способу життя. Ще й тому, що органічне залучення до нього в цілому дозволяє, як ніякий інший фактор, безмежно збільшувати функціональні можливості організму, розширювати межі його пристосувальних можливостей, підвищувати рівень загальної дієздатності та стійкості до багатьох несприятливих впливів.

Як показали теоретичні дослідження, стан здоров'я підростаючого покоління останніми роками різко знизився. Зростання негативних впливів на систему життєзабезпечення, потік інформації, що посилюється, неможливість особистої реалізації призводять до негативних явищ у фізичній, психічній і моральній сферах життя сучасної людини. Особливо негативно зазначені фактори впливають на організм дітей та підлітків.

Потреба у збереженні здоров'я та формування здорового способу життя особливо гостро відчувається нині, коли життя сучасної людини характеризується високою питомою вагою гіпокінезії та гіподинамії. Недостатня рухова активність найнесприятливішим чином позначається на здоров'я школярів. А оскільки потреба у збереженні здоров'я усвідомлюється лише за його втрати, то формувати здоровий спосіб життя необхідно лише на рівні інтелектуального і соціально-психологічного усвідомлення.

Одним із шляхів виправлення критичної ситуації є, на думку ряду авторів, навчання школярів ведення здорового способу життя, проте недостатня увага даному розділу в програмах фізичного шкільного виховання створює суттєві

труднощі не тільки в навчанні учнів основ фізичної культури, а й у формуванні здорового способу життя підростаючого покоління країни.

У працях відомих психологів Л. Виготського, Д. Ельконіна моделююча та орієнтуюча функція гри пояснюються здатністю дитини оперувати ігровими символами. Ці символи замінюють безумовні подразники і є елементом культури. Д. Ельконін вважав, що, організовуючи за допомогою символів діяльність, гра вчить орієнтуватися в явищах культури, духовності в цілому, використовувати їх відповідним чином. Тієї ж точки зору дотримувався С. Шацький, який вважав, що поява гри залежить «від багатства внутрішнього життя, що розвивається в душі дитини». Чимало вчених вважали, що гра виникає у світлі духовності і є джерелом духовного розвитку дитини.

Дитина, яка мало грає, втрачає у розвитку, оскільки у грі, по висловленню Л. Виготського, «дитина завжди вище свого середнього віку, вище своєї звичайної повсякденної поведінки; вона у грі ніби на голову вища за себе. Гра в конденсованому вигляді містить у собі, у фокусі збільшувального скла, всі тенденції розвитку; дитина у грі хіба що намагається зробити стрибок над рівнем своєї нормальної поведінки... Фактично через ігрову діяльність і рухається дитина» [1].

Під грою прийнято розуміти вид непродуктивної діяльності, мотив якої полягає як у її результатах, так і в самому процесі участі у цій діяльності.

Ігри існують різні: рухливі, сюжетні, наслідувальні, музичні, дидактичні, пізнавальні, спортивні та ін. Всі вони потрібні і по-своєму корисні дітям, всі повинні бути використані вчителем у роботі. Але особливе місце серед них займають рухливі та спортивні ігри. Як показали спеціальні дослідження, 85% часу неспанья школярі проводять у сидячому положенні, а це згубно позначається на їхньому здоров'ї. Рухливі ігри завжди пов'язані з ініціативою учасників, вони проходять емоційно і замість підвищеної рухової активності, заснованої на природних рухах, з «м'якими» правилами та урахуванням особливостей дитячого організму. Відзначається оздоровчий ефект рухливих ігор, позитивний їхній вплив на серцево-судинну, дихальну, нервову системи,

зміцнення м'язів, поліпшення обміну речовин, тобто рухливі ігри здійснюють комплексний різнобічний вплив на дитину.

Рухливі ігри, як один із засобів фізичного виховання, сприяють переключенню з розумової діяльності на фізичну, підвищують загальну працездатність, заповнюють дефіцит рухів, забезпечують правильний перебіг фізіологічних функцій.

Так як ігри існують з незапам'ятних часів і передаються з покоління в покоління, час вносить зміни в сюжети деяких з них, наповнює їх новим змістом, що відображає сучасне життя. Ігри збагачуються, удосконалюються, створюється безліч ускладнених варіантів, але їхня рухова основа залишається незмінною. Найважливіші переваги рухливих ігор у тому, що вони:

- доступні (не потрібні дорогий інвентар, особливі місця для занять та тривала, попередня підготовка для участі у грі);
- відрізняються особливою привабливістю (переможцем часто стає не той, хто сильніший фізично, а той, хто знайшов найбільш раціональний і ефективний шлях до успіху при рівності сил або навіть чисельному перевазі суперника);
- видовищні та емоційні (непередбачуваність результатів, високий напруження пристрастей приносять задоволення як гравцям, так і глядачам);
- не мають суворої регламентації навантаження та правил;
- мають колективний характер ігрової взаємодії;
- включають всі види властивих людині природних рухів (ходьбу, біг, стрибки, боротьбу, лазіння, метання, кидання і лов, вправи з предметами).

Класифікація фізичних вправ є найбільш компактною, системною та диференційованою формою відображення властивих їм сторін, властивостей, зв'язків, відносин, що використовуються у практиці формування здорового способу життя підростаючого покоління. Різноманітність конкретних форм їх застосування та різноманітний характер впливу на організм призводять до багатоплановості класифікаційних побудов. У практиці формування здорового

способу життя школярів ми використовували класифікації, в яких фізичні вправи діляться на групи за такими ознаками:

- за відмінністю педагогічних завдань (освітні, виховні, оздоровчі, реабілітаційні);
- за спрямованістю використання (загальнорозвиваючі, відновлювальні, професійно-прикладні);
- за впливом на організм (розвиток скелетної мускулатури, рухового апарату, органів дихання, кровообігу);
- за функціональним ефектом (виховання фізичних якостей, формування рухових навичок);
- за предметними формами застосування (гімнастика, спортивні ігри);
- за родом рухової діяльності (переміщення, стрибки, метання, єдиноборства, технічні види);
- за умовами їх здійснення (природні, у залі, на місцевості, на воді);
- за спрямованістю на виховання якостей (сила, спритність, швидкість, витривалість, гнучкість);
- за рівнем активності (пасивні, малої рухливості, активні);
- за способом оцінки результатів.

Таким чином, із зазначеного вище виникає необхідність використання рухливих і спортивних ігор для формування здорового способу життя школярів. В основу формування здорового способу життя школяра засобами рухливих і спортивних ігор покладено такі концептуальні положення:

- для забезпечення готовності школярів до систематичної рухової діяльності необхідно в кожному віковому періоді їх розвитку цілеспрямовано формувати потреби і мотиви, що стимулюють оволодіння теоретичними знаннями, організаційними вміннями, руховими навичками, які дозволили б самостійно користуватися технологіями здорового способу життя;
- розвиток рухових здібностей здійснюється з урахуванням індивідуальних темпів розвитку організму, природних можливостей індивіду, гетерохронності, прояви сензитивних періодів їх розвитку;

– серед безлічі засобів, що забезпечують формування здорового способу життя школярів, слід використовувати рухливі та спортивні ігри, які дозволяють активно і швидко адаптуватися до навколишніх умов, опанувати життєво важливі рухові вміння і навички, необхідні для досягнення як фізичної кондиції, так і професійної готовності.

Отже, якщо рухливі та спортивні ігри розглядаються з боку людської значущості та цінності, вони стають фактором формування здорового способу життя школярів.

Література

1. Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 112 с.
2. Бакіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ : ДДФКС, 2008. № 3-4. С. 28-30.
3. Бондар Т. С. Спортивні та рухливі ігри в початковій школі. Харків : Веста: Видавництво «Ранок», 2008. 192 с.
4. Васічкина О. В., Смоляр В. О. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ(ХХІІІ), 2007. №11. С. 221-225.
5. Герасимчук А.Ю. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧДПУ, 2006. Вип. 35. С. 440-442. (Серія Педагогічні науки).