

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ



**НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
студентів факультету фізичного виховання

Випуск 2020

Чернігів – 2020

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

**НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
студентів факультету фізичного виховання

Чернігів – 2020

УДК 378.016:796(045)
ББК Ч 51р30
Н 34

Редакційна колегія: *Гаркуша С.В., Багінська О.В., Воєділова О.М.,
Лисенко Л.Л., Вітченко А.М.*

**Н 34 НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ І
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ // ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ.** –
Чернігів : НУ«ЧК» імені Т.Г. Шевченка, 2020 – 60 с.

ББК Ч 51р30
УДК 378.016:796(045)

У збірнику представлені результати досліджень студентів факультету фізичного виховання, які беруть участь у роботі студентських наукових гуртків кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання. У статтях відображено основні результати досліджень, теоретичне обґрунтування наукових ідей, методичні розробки. Матеріали збірника призначені для студентів та викладачів факультету фізичного виховання для ознайомлення, з метою продовження подальшої наукової дискусії та підвищення якості студентської науково-дослідної роботи.

У збірнику збережено автентичність авторських текстів.

Рекомендовано до друку рішенням кафедри
педагогіки, психології і методики фізичного виховання Національного
університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (протокол № 3 від
30.10.2020 р.)

© Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені
Т.Г.Шевченка, 2020
© Автори, 2020

*к.пед.н., доц. Лисенко Людмила, к.пед.н., доц. Воєділова Олена,
к.пед.н., доц. Багінська Ольга, викл. Вітченко Альона*

ПЕРЕДУМОВИ УСПІШНОЇ ЕФЕКТИВНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність проблеми обумовлена запитами суспільства в підготовці високоосвіченого творчого вчителя фізичної культури, здатного сформувати у своїх учнів високий рівень **фізичної культури особистості** та **фізичної освіти** для подальшого використання засобів фізичного удосконалення з метою забезпечення достатньої працездатності, здоров'я, збільшення тривалості життя. Очевидно, що піклування про здоров'я нації, про збереження її генофонду тісно пов'язане з якістю організації фізичного виховання людини, забезпеченням сприятливих умов фізичного розвитку особистості, що в значній мірі залежить від професійної готовності вчителя фізичної культури.

В педагогічній діяльності, як і в житті, вчителю доводиться постійно вирішувати певні задачі, умови яких формують ситуації, потреби, необхідність. Перед сучасним вчителем фізичної культури стоять певні *виклики*, які обумовлені змінами в освіті (стандартизація, вільний вибір учнями варіативних модулів, партнерські відносини, міждисциплінарність (інтегровані уроки) тощо), в суспільстві (відношення до фізичної культури і спорту, нормативне забезпечення, матеріальне тощо). Крім того, карантин став випробуванням для всього українського суспільства і дуже сильно оголив проблеми в освіті, показав низьку адаптованість сучасних вчителів до різноманітних викликів.

На наш погляд, важливою передумовою успішної ефективно педагогічної діяльності вчителя фізичної культури є *адаптивність*, яку ми розглядаємо, як психофізичну здатність орієнтуватись і доцільно діяти у змінних умовах середовища.

Успішна особистість – це перш за все та, яка:

- володіє набутим людством досвідом та креативно його використовує;
- активно пізнає навколишній світ, сутність життя та добуває потрібні адаптації і в решті решт – власний досвід;
- здатна компетентно вирішувати професійні задачі.

Успіх вчителя фізичної культури залежить від розвитку його психічних процесів – уваги, пам'яті, мислення, вольових якостей, емоційності, і як наслідок, цілеспрямованості, великої волі до завершення пізнавального чи продуктивного пошуку. Величезне значення при цьому має здатність не тільки вибудовувати стратегію та тактику власної траєкторії поведінки, але і «соображалку», вміння вчасно коригувати власні дії. Адаптивність краще набувається, якщо вчитися не на власних помилках, а враховуючи чужий досвід, думати, міркувати, екстраполювати майбутнє і головне прагнути до якісних змін.

Дану тезу ми підкріплюємо лайфаком від Стіва Джобса, який є джерелом натхнення і мотивації: «Багато людей не можуть похвалитися дуже різноманітним досвідом. На їхньому життєвому графіку не вистачає координат, щоб, з'єднавши їх, побудувати правильну траєкторію руху. Більшість не бачить проблему у її різноманітності, тому їх рішення досить прямолінійні. Чим вище культура людини, що дозволяє їй ширше використовувати досвід людства, тим краще її конструкторські рішення».

Для сучасного вчителя фізичної культури важливим є досягнення не лише високого рівня ерудиції і компетентності, але і наявності здатності до екстраполяції педагогічного

процесу на майбутнє. Вчитель повинен бути орієнтованим на школу завтрашнього дня, мати певний «запас випередження». Він не повинен покладатись лише на такт, інтуїцію, і навіть, знання – він повинен оволодіти педагогічним процесом, впровадити в нього системний підхід, закономірності технології здійснення управління поведінкою складних вірогідних систем, щоб ефективно управляти поведінкою учня, а не творити педагогічний процес стихійно.

Отже, розширення науково-педагогічного світогляду вчителя фізичної культури і набуті практичні здатності є важливою передумовою його якісної професійної діяльності.

В основі педагогічної діяльності вчителя лежить систематичний труд над собою. Розраховувати на вдалий випадок в житті може кожен, але вірогідно ближче до успіху саме той, хто використовує свідомо саморегуляцію організму, самоорганізацію власної поведінки, постійно самоудосконалюється і має необхідну мету – позитивний результат власної активності. Цілеспрямована активність – це потужна зброя, яка веде до перемоги над самим собою, а потім і над обставинами. Важливою складовою професійної ефективності вчителя фізичної культури є саморозвиток, самоудосконалення.

Отже, сучасна школа потребує компетентного педагога, який вільно володіє своїми знаннями, вміннями й навичками і орієнтується в суміжних галузях діяльності, готового до постійного професійного зростання, здатного до критичного мислення, який бачить альтернативні шляхи вирішення педагогічних завдань і вміє боротися зі стереотипами.

Підсумком нашої доповіді будуть слова Д. Пойа, які Микола Миколайович Огієнко так часто наводив студентам під час проведення навчальних дисциплін: «Ваш розум подібний сумці. Коли ви думаєте, то трясете сумку до тих пір, доки не виловите з неї те, що вам потрібно! Тож не лінуйтеся трясти свою «сумку», друзі!».

Ми порушили лише маленьку частку важливих проблем, які стосуються професіоналізму вчителя фізичної культури. Чекаємо від вас, шановні студенти й вчителі фізичної культури, проривних ідей щодо поліпшення фізичної культури особистості.

Баєнко Наталія

Науковий керівник:

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

к.п.н., доц. **Лисенко Л.Л.**

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Постановка проблеми. Упродовж останніх кількох років ми можемо спостерігати різке погіршення здоров'я та фізичної підготовки у дітей шкільного віку. Більшість учнів ведуть малорухомий спосіб життя та ігнорують уроки фізичного виховання у шкільній програмі. У дітей зникла мотивація ходити на заняття та займатися спортом взагалі. Попри те, що сучасна система освіти вводить все більше і більше нових варіативних модулів, які б мали формувати необхідні в житті навички та рухові вміння, а також прививати любов до спорту, все ж відвідування занять зменшується.

Також розповсюдженими проблемними чинниками ігнорування фізичної культури є: некомпетентність, не розвинена творча діяльність вчителя, не достатньо сформована матеріально-технічна база, відсутність інтересу до отримання знань та ін. Через ці недоліки важко виховати та сформувати різносторонньо фізично розвинену особистість, яка спроможна активно використовувати цінності фізичної культури для укріплення та збереження особистого здоров'я, оптимізації трудової діяльності та організації активного відпочинку у вільний час.

Дослідження науковців (С. Ю. Бабенко, 1982; С. В. Занюка, 1997; О. М. Зварищук, 2002; В. В. Петровського, Т. Ю. Круцевич, 1997) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичної культури мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Однак у літературі відсутні дані, які дають змогу виділити чинники, що впливають на формування мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, стимули до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи, соціально-економічних умов життя, організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання у школі в різних регіонах України. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичної культури школярів і перетворить учня з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я [1].

Мета дослідження. Визначення шляхів формування в учнів старших класів свідомості та мотивації до занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу. Мотив – це побудник до дії, учинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти – саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись

пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом [2].

Є.П. Ільїн вважає, що мотивація до занять фізичної культури знижується, так як згідно з навчальною програмою школярі повинні займатися тим, що їм не завжди подобається. До недавнього минулого основу системи фізичного виховання учнів становив підхід, сутність якого зводилася до виконання усереднених, обов'язкових і єдиних для всіх, зверху спущених вимог і нормативів, що в корені суперечить ідеї індивідуального підходу до розвитку і вихованню учня. Це сприяло гонитву за кількісними показниками і призвело, по-перше, до того, що з поля зору педагогів випав головний об'єкт їх діяльності - підростаюча людина з його почуттями, думками і потребами, а, по-друге, до протиріччя між суспільством і особистістю, точніше, між запропонованими для обов'язкового використання засобами і методами фізичного виховання учнів і потребами особистості, що формується [3].

За результатами дослідження Галини Безверхньої ми можемо дізнатися, що починаючи з 9 класу перше місце у хлопців та дівчат займає мотив удосконалення форми тіла, а спортивний мотив знижується. Діти починають більше звертати увагу на свою фігуру і хочуть її покращити. Через те, що в більшості школах не використовуються різноманітні варіативні модулі, які б могли допомогти досягнути їхньої цілі, в учнів знижується інтерес та мотив відвідувати заняття [2].

Щоб сформувавши мотивацію у дітей старшого шкільного віку, необхідно враховувати інтереси учнів та визначити їх потреби у фізичному вихованні. Для цього ми можемо провести опитування та врахувати думку дітей, щоб впровадити потрібний варіативний модуль, який зможе змотивувати та зацікавити їх відвідувати заняття з фізичного виховання.

Зазвичай серед дівчат в цьому віці є популярним фітнес та чирлідінг. Ці модулі не потребують дороговартісного обладнання та є легкодоступними для кожного. Також, оздоровчий фітнес та чирлідінг може допомогти задовольнити фізичні й психологічні потреби та підвищити інтерес до уроку.

Для хлопців можна запропонувати новий молодіжний рух – «street workout». Це новий напрям силових тренувань, які б допомогли їм розвивати силу та формувати свою статуру.

Також на уроках фізичної культури в школі, було б доцільно використовувати інноваційні технології. До них ми можемо віднести: мультимедійні засоби, музичний супровід, нестандартне проведення уроку, цікаве подання інформації та надання можливості учням спроби проводити підготовчу частину уроку або розповідати про свої досягнення і те, як вони займаються у вільний час, щоб досягти своєї мети.

Висновок. Отже, основними шляхами формування мотивації у дітей старшого шкільного віку можна вважати: урахування особистої думки учнів, а також їх індивідуальні особливості під час занять з фізичної культури, впровадження цікавих для дітей варіативних модулів у навчальну програму, застосування інноваційних технологій під час уроку.

Література

1. Верещагіна О. П. Формування мотивації у молоді до занять фізичною культурою та спортом.
2. Безверхня Галина Василівна. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. - 52с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2008. — 512 с.

Бурдукало Юлія, Купрієнко Альона

Науковий керівник:

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

к.п.н., доц. **Багінська О.В.**

ПРИЧИНИ ПОСИЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ ТІЛА ГІМНАСТОК- ХУДОЖНИЦЬ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Постановка проблеми. Підготовка гімнасток-художниць здійснюється на рівні граничних фізичних і психічних навантажень, що визначає необхідність поглиблення наукових уявлень щодо урахування індивідуальних особливостей спортсменок. Сучасний спорт висуває високі вимоги до рухових і функціональних можливостей організму школярів, оскільки досягнення високих спортивних результатів вимагає функціонування на межі функціональних можливостей спортсмена. Як наслідок ми можемо спостерігати набуту функціональну асиметрію тіла, що значною мірою впливає на функціональні можливості спортсменок та їх підготовку до змагань. Проблема функціональної асиметрії у спорті з кожним роком заохочує все більше науковців.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні причини посилення функціональної асиметрії тіла гімнасток-художниць в тренувальному процесі.

Виклад основного матеріалу. В художній гімнастиці асиметрія проявляється не тільки в домінантному використанні тієї чи іншої руки. Більшість технічних елементів тіла з предметом або без також виконуються з певною асиметрією при залученні м'язів ніг, тулубу і т. д.

Підвищення фізичної підготовленості людини обумовлено її морфологічними, функціональними, віковими особливостями і координуючою діяльністю центральної нервової системи. Відомо, що розвиток організму людини протікає нерівномірно стрибкоподібно. Періоди посиленого зростання змінюються уповільненням. Організм людини з народження має латеральність – асиметрія або неповна ідентичність лівої і правої половин тіла, що пов'язана з розходженнями в структурі і функціях двох півкуль мозку. Вона може проявлятися на анатомічному, біохімічному, фізіологічному і функціональному рівнях.

Більшість спортсменів віддають перевагу виконувати рухові дії в одну із сторін, правою або лівою рукою і т. д. Походження право- і лівосторонньої асиметрії вчені намагаються пояснити біологічними, соціальними, геоекологічними та іншими факторами [1].

Під функціональною асиметрією мають на увазі сукупність ознак нерівності функцій рук, ніг, половин тулуба та обличчя у формуванні загальної рухової поведінки і її виразності.

В художній гімнастиці технічні дії, в більшості випадків, пов'язані з великою амплітудою та роботою з навантаженням переважно на одну сторону тіла, що збільшує імовірність посилення вродженої асиметрії тіла спортсменок.

Стрімке ускладнення техніки виду спорту обумовлює підвищені вимоги до розвитку координаційної підготовленості гімнасток, що є особливо важливими у зв'язку зі складністю структури рухових дій і необхідністю запам'ятовувати великий обсяг відносно незалежних між собою рухів [2].

Тому актуальними є теоретичне обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей з врахуванням впливу функціональної асиметрії тіла школярів. Особливості рухового розвитку дітей з різними профілями функціональної асиметрії при виконанні рухів полягають у переважанні рухових резервів домінантної руки. Ступінь і спрямованість моторної асиметрії залежать від латерального фенотипу, характеру і координаційної складності руху. Формування координації різного ступеня складності проявляється у вигляді збільшення швидкості моторики незалежно від латерального фенотипу. Віковий розвиток міжпівкульних взаємозв'язків в управлінні рухами у правшів відбувається активніше, ніж у лівшів [3].

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури було досліджено вплив функціональної асиметрії тіла на розвиток координаційних здібностей школярів. Отже, в науковій літературі відсутній єдиний підхід до визначення поняття „координаційні здібності” та їх структурних компонентів. Науковці пропонують значну кількість визначень координаційних здібностей та різні підходи до виявлення їхньої сутності, за якими виділяють різне число складно координаційних здібностей і вкладають у них різний зміст, використовуючи різноманітні терміни та поняття. Посилаючись на результати спеціальних досліджень, можна виділити такі структури і компоненти координаційних здібностей: здатність до орієнтування в просторі; відчуті - ваги; відчуття ритму; здатність до відтворення і диференціювання, оцінювання просторових, часових та силових параметрів рухів; здатність до реагування та швидкі перебудови рухової діяльності; здатність до узгодження рухів; здатність до довільного розслаблення м'язів; вестибулярна стійкість.

Література

1. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие: учебное издание. Москва, 2006. 281с.
2. Дейнеко А., Красова І. Зміни рівня координаційної підготовленості гімнасток 10–12 років у результаті використання спеціальних вправ на тренажері "Bosu Balance Trainer". *Слобожанський науково спортивний вісник Харківської державної академії фізичного виховання*. 2018. №4. С. 19–24. URL:<http://oaji.net/articles/2017/755-1537692761.pdf>
3. Бердичевская Е. М. Профиль межполушарной асимметрии и двигательные качества. *Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал*. 1999. №9. URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/1999N9/p43-46.htm>.

Василенко Лариса, Коваленко Аліна, Москаленко Анастасія

Наукові керівники:

викладачі кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

к.п.н., доц. **Лисенко Л.Л.**, викладач **Вітченко А.М.**

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОКОНТРОЛЮ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Розвиток самостійності і активності є важливим для формування фізичної культури особистості дітей молодшого шкільного віку. Інтерес до

даної проблеми обумовлено перш за все прагненням дітей даної вікової групи до самостійності, адже це її внутрішня потреба, яку необхідно підтримувати і розвивати.

Практика показує вкрай низький рівень розвитку самоконтролю у переважній більшості школярів [2, 7]. Причиною цього явища Л. Габеева [3] вбачає в тому, що контроль як компонент навчальної діяльності здійснюється вчителем, а учень звільняється від необхідності самостійно контролювати і оцінювати її в силу недостатності мотивації.

Актуальність нашої роботи полягає в необхідності отримання нових даних про активізацію саморозвитку школярів молодшого шкільного віку загалом, зокрема формування навичок самоконтролю в процесі фізичного виховання.

Метою дослідження є обґрунтування методики формування навичок самоконтролю дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Необхідність розвитку навичок самоконтролю у дітей молодшого шкільного віку передбачає їх майбутню активність в навчально-пізнавальній діяльності, що є одним із найбільш вагомих проявів індивідуальності особистості дитини. Від того наскільки дитина активна в цьому процесі, на пряму залежить успішність даної діяльності. Головне завдання яке ставиться перед учителями – активізувати діяльність щодо формування навичок самоконтролю.

На основі аналізу сучасної навчально-методичної літератури нами було обґрунтовано та розроблено методику розвитку навичок самоконтролю у дітей молодшого шкільного віку під час занять фізичними вправами (рис. 1).

Дана методика формування навичок самоконтролю у дітей молодшого шкільного віку складається з трьох взаємопов'язаних блоків: цільовий, змістовно-процесуальний, результативний. *Системоутворюючим* компонентом нашої методики є формування у молодших школярів здатності до самостійного і активного прояву самоконтролю в процесі формування власної фізичної культури.

Метою функціонування розробленої нами методики є формування навичок самоконтролю у дітей молодшого шкільного віку.

Концепція побудови методики формування навичок самоконтролю у дітей молодшого шкільного віку полягає у створенні передумов для стимулювання їх внутрішньої мотивації шляхом активізації пізнавального інтересу.

Провідною *ідеєю* реалізації нашої методики є активізація пізнавального інтересу школярів за рахунок впровадження в навчальний процес з фізичного виховання активних методів навчання, творчих навчально-пізнавальних, дослідницьких завдань та ведення щоденнику самоконтролю.

На основі аналізу літературних джерел [2, 4, 5, 6, 8] та узагальнення педагогічного досвіду вчителів, нами було визначено педагогічні умови забезпечення якісного функціонування методики формування навичок самоконтролю під час занять фізичними вправами.

Першою умовою забезпечення якісного формування навичок самоконтролю є перехід від системи навчання, яка формує знання, уміння та навички до навчання по оволодінню знаннями-інструментами, за допомогою яких формується глибоке цілісне сприйняття фізичної культури особистості, здатності до продуктивного мислення і подальшої самостійності у формуванні власної фізичної культури.

Другою умовою стимулювання внутрішньої мотивації дітей молодшого шкільного віку до свідомого використання навичок самоконтролю в процесі формування власної

фізичної культури (зміст навчального матеріалу спрямований на розвиток самоконтролю [2]). Зміст уроку фізичної культури має бути спрямовано на підвищення пізнавального інтересу учнів і передбачати творче вирішення різноманітних задач, що забезпечить сформованість навичок самоконтролю.

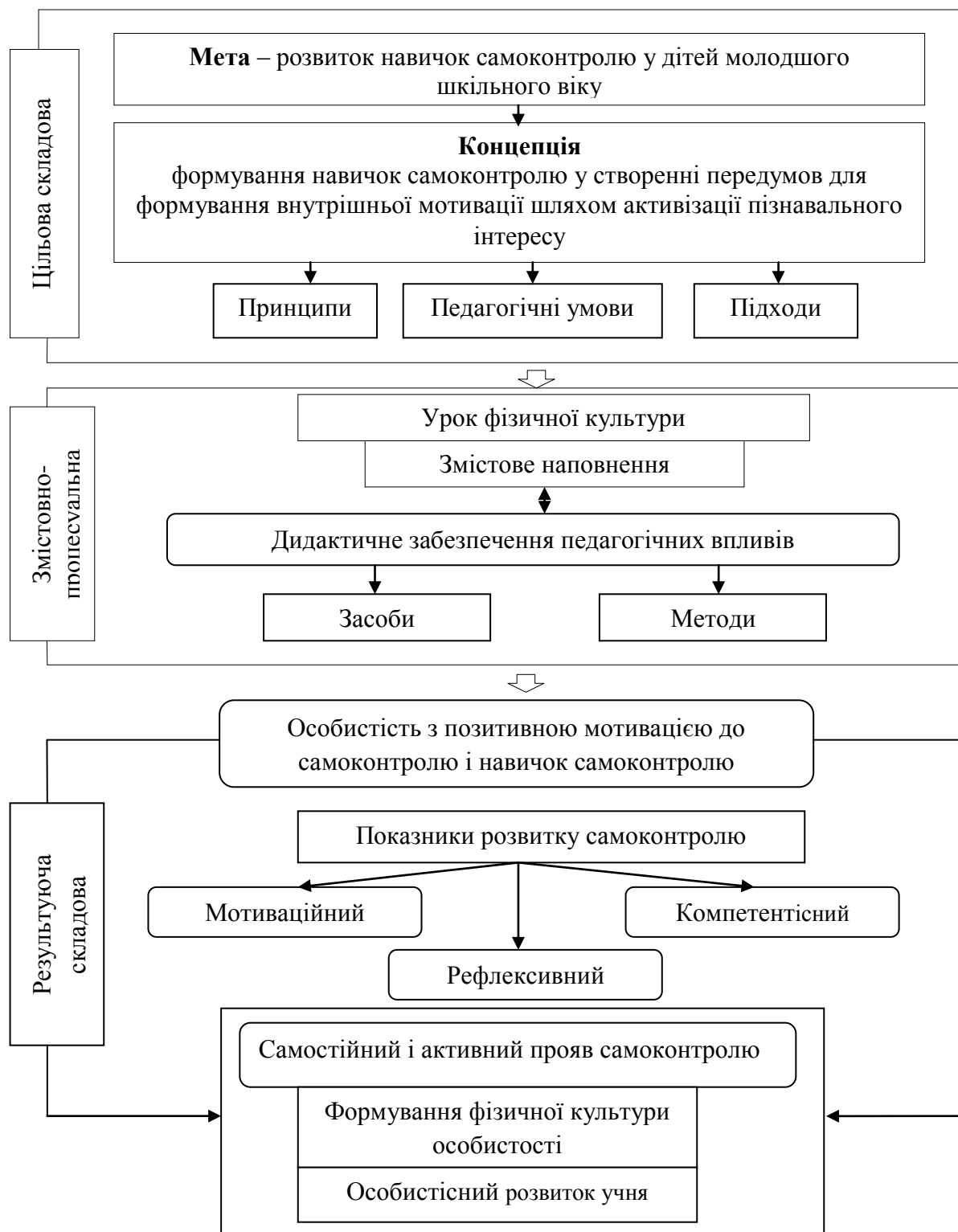


Рис. 1. Блок-схема розвитку навичок самоконтролю у дітей молодшого шкільного віку.

Третьою – управлінський підхід. Відносини в процесі виконання різноманітних завдань самоконтролю між вчителем і учнями відбуваються на рівні співробітництва і співтворчості. Досконале компетентне управління вчителем процесом формування навичок самоконтролю досягається за допомогою організаційної, контролюючої та коректуючої функцій педагогічного управління.

Четверта умова – взаємодія всіх учасників освітнього процесу (вчитель, учні, батьки), що буде забезпечувати активізацію самостійної діяльності учнів та підвищуватиме ефективність розвитку навичок самоконтролю в навчально-пізнавальній діяльності. В свою чергу умовою формування даного процесу буде: контроль зі сторони вчителя, батьків, взаємоконтроль «учень – учень», «учень – вчитель».

П'ята умова – здійснення діагностування рівня розвитку самоконтролю в навчально-пізнавальній діяльності в процесі фізичного виховання [1].

Основними засобами реалізації педагогічної системи є: ведення щоденників самоконтролю, впровадження рефлексивних технологій в урок фізичної культури, домашні завдання дослідницького характеру, пізнавально-пошукові завдання в уроці фізичної культури, контроль-оціночні завдання

Висновок. Обґрунтовано методику формування навичок самоконтролю у дітей молодшого шкільного віку, яка включає цільову, змістовно-процесуальну та результативну складові. Провідною ідеєю реалізації якої є активізація пізнавального інтересу школярів та стимулювання внутрішньої мотивації за рахунок впровадження в навчальний процес з фізичного виховання активних методів навчання, творчих навчально-пізнавальних, дослідницьких завдань та ведення щоденнику самоконтролю.

Література

1. Вітченко А. До проблеми формування навичок самоконтролю у дітей молодшого шкільного віку / А.Вітченко, Л.Василенко / Інноваційні трансформації освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації : Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції молодих учених і студентів / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка. Чернігів : НУЧК імені Т.Г.Шевченка, 2020. – С. 24-26.
2. Габеева Л.Н. Модель развития самоконтроля младших школьников /Л.Н. Габеева, Н.Б-Ц.Содномова // Общество: социология, психология, педагогика. – № 3 – 2017. – с.10-16.
3. Габеева Л.Н. Развитие самоконтроля у младших школьников как фактор успешности их учебной деятельности: автореф. дис. канд.пед.наук : 13.00.01 / Лариса Николаевна Габеева. – Улан-Удэ, 2007. – 20 с.
4. Грицошенко Е.С. Формирование самоконтроля учебной деятельности у младших школьников как один из факторов, обеспечивающих личностное развитие учащихся / Е.С. Грицошенко / Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2013. - № 24. - С. 60-64.
5. Жданова Н. Самоконтроль в структуре учебной деятельности младших школьников / Н.Жданова, Е. Мальцева // Образование и педагогика. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-v-strukture-uchebnoy-deyatelnosti-mladshih-shkolnikov/viewer>

6. [Лійчук Л.](#) Формування навичок самоконтролю молодших школярів у навчальному процесі початкової школи / Л. Лійчук // [Гірська школа Українських Карпат](#). – 2015. - № 12-13. – С. 155-159.

7. Каинов К.А. Формирование универсальных учебных действий по предмету «Физическая культура» с использованием самооценки и самоконтроля учащихся // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 6 (112) – 2014. – С. 83-86.

8. Овсянникова Е. А. Развитие у младших школьников навыков самоконтроля в процессе учебной деятельности как предмет педагогического анализа / Овсянникова Е. А., Третьякова О.Д.// Международный журнал гуманитарных и естественных наук – 2017. – №3. – Том 1.– С. 5-7.

*Вахненко Вікторія, Смірнова Анастасія
Науковий керівник:*

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
к.п.н., доц. **Багінська О.В.**

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОГО ТРЕНЕРСЬКОГО КОЛЕКТИВУ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Постановка проблеми. На сучасному етапі збільшилась кількість спортивних клубів, колективів, секцій. Від ефективності роботи тренерського колективу залежить результативність гімнасток-художниць. Однак, досить часто спостерігається явище неузгодженості в роботі тренерів одного спортивного закладу, відсутність комунікації, узгодження особистої мети зі спільною метою клубу, чіткого розподілу функціональних обов'язків. Впровадження системного підходу в організації тренерського колективу, може сприяти оптимізації системи управління та діяльністю клубу в цілому, підвищення результативності спортсменок.

Мета дослідження. Обґрунтування можливості застосування системного підходу до формування ефективного тренерського колективу в художній гімнастиці.

Виклад основного матеріалу. Системний підхід передбачає дотримання основних законів системи, а саме [2]: композиції, тобто узгодження спільної і приватної мети; пропорційності; зважання на «вузьке місце», де особлива увага приділяється найбільш слабкому елементу системи; онтогенезу системи; інтеграції, що спрямовують систему на високий рівень організації і що дають змогу одержати синергетичний ефект; інформованості, важливості інформаційного забезпечення; стійкості, що висуває вимоги до побудови системи (статичний стан) і до її функціонування (динамічний стан).

Отже, формування будь-якого спортивного колективу повинно базуватися на чіткому розумінні спільної мети всіма його членами. Загальна мета повинна узгоджуватися з індивідуальною мотивацією та цілями кожного тренера в тренувальному процесі. Саме мета є системоутворюючим фактором, який обумовлює структуру і зміст роботи [5]. Спираючись на результати діагностики стану компонентів та системи в цілому, необхідна розробка чіткого планування роботи, логістики, урахування особливостей циклічності тренувального процесу. Дуже важливим є діагностика та визначення «слабких місць» у роботі команди та

своєчасне їх підсилення або компенсація, що дозволить забезпечити стабільність системи та зменшить імовірність збоїв.

Системний підхід до управління передбачає управління організацією як єдиною системою, де будь-який управлінський вплив на одну частину системи позначається і на інших [3]. Тому особливого значення набуває інтеграція компонентів системи (колективу), яка забезпечує їх взаємоспівдію та синергетику і, як наслідок, досягнення корисного результату.

Для ефективної інтеграції доцільним є:

- розробка єдиних вимог в тренувальному процесі (спільна розминка, комплекс підкачки, єдиний стандарт спеціальної підготовки гімнасток);
- обговорення та визначення базових технічних прийомів та методики їх навчання;
- обмін досвідом, взаємонавчання (спільне відвідування всіх тренувань груп спортивного закладу, відвідування різних майстер-класів, спільний перегляд, та внесення коректив в тренувальний процес з умовами сьогодення, та загальних норм та вимог до формування умінь і навичок у відповідності з вимогами «Школи Дерюгіних», як запоруки успішного переходу гімнасток до збірних команд);
- робота у парі, трійці (передбачає проведення тренувань у парі, трійках, допомога при підготовці спортсменок на змаганнях);
- спільні розробки (плани тренувань на місяць, плани розминок, комплексів підкачки, єдиний стандарт спеціальної підготовки гімнасток);

Такі заходи дозволять забезпечити можливість взаємозаміни, взаємодопомоги (в разі виникнення непередбачуваних ситуацій) та узгодженості всього процесу підготовки.

Забезпечення інтеграції неможливе без інформаційного забезпечення. Тренерам необхідно цікавитися всіма «новинками» в художній гімнастиці – це зумовлене складністю предметної підготовки та постійним підвищенням вимог до спортивної майстерності спортсменів, змінами у правилах суддівства. Необхідно оволодіти сучасними методиками тренувань, задля покращення своєї тренерської компетенції; ознайомитися та знати всі правила змагань з художньої гімнастики, та скласти іспит для присвоєння суддівської категорії і отримання можливості здійснювати суддівство та розуміти як бачить суддя ту чи іншу змагальну програму.

Велике значення має комунікація між тренерами всередині колективу. Поряд з традиційними засобами комунікації відкривається можливість застосування сучасних технологій для оперативного обміну інформацією та швидкого реагування у разі потреби. Саме достатній рівень комунікації та рефлексії всіх членів колективу дозволить вчасно вносити корективи в роботу та забезпечувати високу ефективність управління та самоорганізації.

Для зміцнення та формування ефективного тренерського колективу – можливе спільне відвідування різних заходів для покращення своєї роботи. Спільні наукові праці, практичні розробки, проекти дадуть змогу більш глибоко дослідити особливості спорту. Спільні тренінги та інші заходи допоможуть зміцнити колектив (створити дружні відносини між тренерами, приємну робочу атмосферу), що зменшує ймовірність конфліктних ситуацій, неузгодженостей, простіше буде знайти спільну мову та коригувати власну роботу та роботу своїх колег.

Висновки. Спортивний результат окремого спортсмена і спортивної організації в цілому безпосередньо залежить від ефективності роботи тренерського колективу. Системний

підхід до діяльності тренерського колективу дозволяє забезпечити гарну результативність, приклад для дітей спілкування в колективі, також допомагає визначити основні компоненти та оптимізувати їх діяльність та здійснювати більш точне управління.

Література

1. Балабанова Л.В., Сардак О.В. Управління персоналом: Навч. посібник. Київ. Професіонал. 2006. 512 с.
2. Єфімова О. Системний підхід — основа управління діяльністю підприємств. *Персонал*. 2007. №2. С. 67–72.
3. Остапчук О.Є. Системний підхід до управління та прийняття управлінських рішень. URL : http://confiapv.at.ua/publ/konferenciji_2011/section_5/sistemnij_pidkhid_do_upravlinnja_ta_prijnij_attja_upravlinskikh_rishen/11-1-0-787.
4. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. Харків : Здоров'я, 1978. 96 с.

Волочок Владислава

Науковий керівник:

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
к.п.н., доц. **Воєділова О.М.**

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БАЛЬНОЮ ХОРЕОГРАФІЄЮ

Актуальність теми. За даними фахівців, витривалість є здатністю людини до тривалого виконання роботи без помітного зниження працездатності. Рівень витривалості звичайно визначається часом, протягом якого людина може виконувати задану фізичну вправу. Чим триваліше час роботи, тим більше витривалість. З огляду на те, яке величезне значення має витривалість для здоров'я, фізичного розвитку, трудової діяльності актуальність та практична значущість даної теми поза сумнівами.

Виконання програм спортивних бальних танців вимагає від спортсменів не лише прояву координованості, спритності, пластичності, естетичності рухів, а і значного рівня прояву витривалості. Таким чином пошук ефективних шляхів розвитку даної фізичної якості є актуальним не лише з огляду на успішність в бальній хореографії, а і для загального фізичного розвитку дітей та підготовки їх до успішної життєдіяльності.

Мета дослідження: визначити шляхи розвитку витривалості на заняттях з бальної хореографії.

Методи дослідження: аналіз та синтез науково-методичної інформації, педагогічні спостереження.

Достатній розвиток витривалості у танцівників дозволяє виконувати значний обсяг специфічної рухової діяльності; тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухів з утриманням вимог до техніки їх виконання; швидко відновлювати сили після значних навантажень.

В бальній хореографії доцільним є розвиток як загальної так і спеціальної витривалості.

Загальна витривалість – це сукупність функціональних можливостей організму, що обумовлюють здатність людини тривалий час виконувати будь-яку роботу без зниження її ефективності.

Якщо танцівник буде здатний проявити витривалість в одному виді діяльності, то з певним успіхом зможе продемонструвати її в тренувальних та змагальних умовах бальної хореографії.

Покращення рівня розвитку загальної витривалості служить передумовою ефективного розвитку різних видів спеціальної витривалості, таких як:

- швидкісна витривалість (здатність танцівника якомога довше виконувати м'язову роботу (танцювальні комбінації) з біляграничною та граничною для себе інтенсивністю). Перенос швидкісної витривалості значно менший, ніж загальної. Він проявляється переважно у вправах, що подібні за структурою роботи нервово-м'язового апарату;

- силова витривалість (здатність танцівника якомога продуктивніше для специфічних умов хореографічної діяльності, долати помірний зовнішній опір);

- координаційно-рухова витривалість — це витривалість, яка проявляється в танцювальній діяльності з підвищеними вимогами до координаційних здібностей та збереження високих показників техніки виконання рухів.

Вибір методики розвитку витривалості в бальній хореографії залежить від періоду підготовки, віку дітей.

Висновки. Витривалість є основою високої фізичної працездатності, необхідної для успішної професійної діяльності в хореографії.

У хореографії важливо приділяти значну увагу розвитку спеціальної витривалості (здатність тривалий час виконувати складні хореографічні вправи без порушення їх техніки).

Розвивати витривалість можна і потрібно. Основні принципи розвитку витривалості – це доступність, систематичність і поступовість.

До найдієвіших шляхів розвитку витривалості в бальній хореографії належать: подовження комбінацій, скорочення інтервалів відпочинку, багаторазове повторення комбінацій, змагальних композицій без відпочинку між ними, метод рівномірної та змінної вправ, танцювальні марафони.

Література

1. Бермудес Д.В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теорія і методика проф. освіти, МОН України : Сумський державний педагогічний ун-т ім. А.С.Макаренка. Суми, 2018. 20 с.

2. Бурдин И.Ф. Исследование эффективности максимальных тренировочных нагрузок, выполняемых интервально круговым методом, в связи с совершенствованием специальной выносливости (на примере борцов высших разрядов): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1977. 18 с.

3. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1986. 366 с.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2008. 392 с.

5. Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. В помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям. Ярославль: Академия Холдинг, 2000. 112с.

Гець Назар

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Ченігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
Лисенко Л.Л.

ХАРАКТЕРИСТИКА НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНА-ЧЕМПІОНА

Постановка проблеми. Спорт вищих досягнень – тяжкий труд, що потребує не тільки фізичних а й психологічних зусиль. Чому спортсменів так багато, а чемпіонів одиниці? Мабуть через те, що вони наділені, або здобули ті інструменти які обумовлюють успіх. І що ж це? "Сталевий характер" – риси характеру, вольові якості і мотиваційні стимули.

Зазвичай у спорт приходять в дитячому віці (наприклад у футболі) де початкова кількість групи 40 осіб, до кінця школи їх залишається 10, в найбільш складний період (переходу до професійного спорту) залишається 3, й із цих трьох стане тільки один чемпіоном, але й це не стовідсотково. Математично це виглядає як співвідношення 1:40, тобто вірогідність стати чемпіоном 2,5 відсотки.

Ключове питання: як же набути цей "сталевий характер" і вольові якості? Давайте разом з'ясуємо.

Мета дослідження – визначити і обґрунтувати пріоритетні риси характеру, що обумовлюють успіх в процесі професійної спортивної діяльності, а також з'ясувати їх взаємозв'язок з іншими факторами впливу.

Виклад основного матеріалу. Чемпіонами не народжується – ними стають. Популярна фраза у світі спорту, що ж саме є основою роботи цього механізму. Вплив характеру на успіх можна побачити у автобіографічній літературі (З. Ібрагімович, Д Лагеркранц "Я – Златан"; К. Роналду "Одержимий досконалістю"; Енцо Катью " Демон зі сходу").

Спортсмени-автори власних книг показують важливість значення характеру і особистісних рис, що призводять до успіху в професійній діяльності. Зокрема З. Ібрагімович розповідає про тяжке дитинство, з бідною сім'єю і батьком алкоголіком, де єдиним виходом з скрутної ситуації були заняття футболістом. Головним, рішучим фактором, що запуслав механізм успіху була ціль, що зароджувалася внутрішнім світом цінностей і переростала у стійку мотивацію. Ціль є фундаментом досягнення успіху професійної спортивної діяльності. Найбільш ярко вираженими рисами характеру Ібрагімовича є ініціативність, що виділяло його з поміж решти футболістів і цілеспрямованість, у 17 років він дебютував в професійному футболі, де на рівних суперничав з футболістами старшого віку.

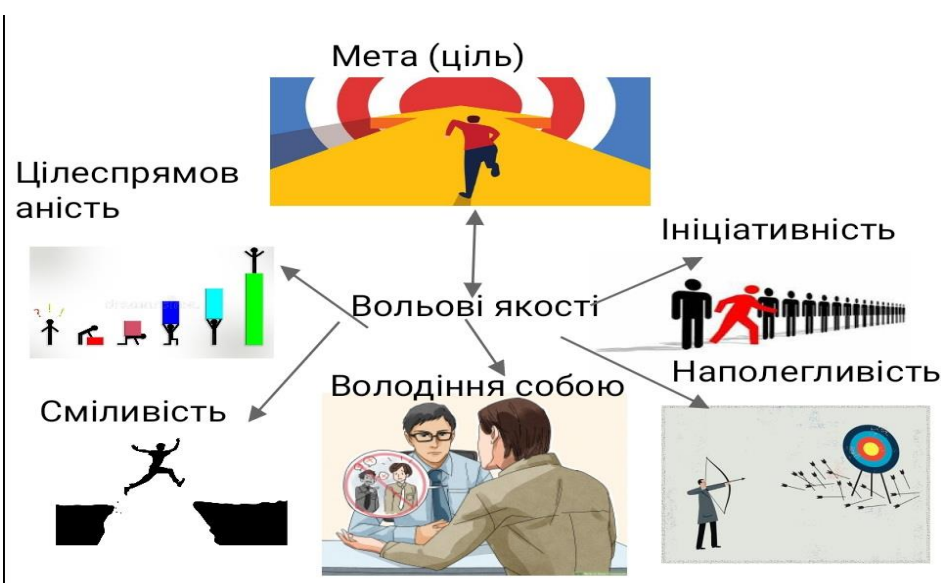
Аналіз літературних джерел і наші спостереження дозволили виявити, що важливою складовою успіху є вольові зусилля (табл.1) .

Вольові якості спортсмена-чемпіона

Цілеспрямованість	вміння йти до мети незважаючи ні на що, до моменту досягнення мети.
Ініціативність	вміння брати відповідальність й самостійно виконувати складні задачі.
Рішучість	вміння швидко виконувати поставлену задачу.
Сміливість	вміння усвідомлено йти на подолання майбутніх труднощів.
Наполегливість	вміння виконувати задачу стільки разів, скільки потрібно для досягнення мети.
Самоволодіння	вміння контролювати власні психічні стани в складних ситуаціях.
Дисциплінованість	вміння систематично долати труднощі на шляху до мети.

Всі вольові якості є дуже важливими у процесі спортивної діяльності. Кожна є взаємопов'язаною і взаємодоповнюючою. Але вирішальною рисою успіху спортсмена-чемпіона є цілеспрямованість. Вміння не здаватися і сумлінно йти до досягнення поставленої мети.

Правильний механізм роботи вольових зусиль і мотивації виглядає наступним чином:



Вольові якості мають прямий зв'язок з метою, де зв'язком виступає мотивація, а з ростом важливості мети і її усвідомлення зростають і всі показники вольових якостей.

На розвиток вольових якостей і формування характеру впливають різні фактори. Перш за все це ваше оточення, людина як губка впитує всю навколишню інформацію, а якість цієї інформації буде інтерпретувати ваш характер. Генетика – один з найбільш важливих факторів впливу, що дає певну базу вольових зусиль і певні притаманні риси характеру. Спортсмен, що вважає себе ідеалом ніколи не стане чемпіоном. Тому для розвитку потрібні самокритика і перфекціонізм.

На основі вищезазначеного аналізу автобіографічної літератури і аргументації реальних фактів. Можна скласти базові характеристики спортсмена-чемпіона.

- Впевненість у собі.

- Ровиненні вольові якості: цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, сміливість, самоволодіння.
- Самокритичність.
- Перфекціонізм.
- Всесторонність
- Креативність.

Висновок. Почувши історії видатних спортсменів і побачивши наукові аргументи можна зрозуміти складність і тонкощі чемпіонського характеру. Постійна робота над собою, прагнення стати кращим, жертва власного часу все це заради однієї тільки мети. Але ця мета є сенсом життя спортсмена-чемпіона на кон якої - він ставить все.

Ждан Вікторія

Науковий керівник:

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Вітченко А.М.

МОЖЛИВІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ ЧИРЛІДІНГ В УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Сучасний урок фізичної культури повинен весь час оновлюватись і в першу чергу бути цікавим для школярів. Не всі заклади загальної середньої освіти нині готові до нововведень. Новий інвентар, нова шкільна програма, нові варіативні модулі – це великий крок вперед для уроку фізичної культури. Впровадження варіативного модулю чирлідінг – це гарний шанс покращити мотивацію дітей до навчання.

В сучасній програмі з фізичної культури для 5-9 класів вже є готовий розроблений варіативний модулю чирлідінг, але не всі заклади загальної середньої освіти його включили в свій навчальний план. Причин цього безліч: відсутність інвентарю, недостатня технічна підготовленість самих вчителів тощо [2].

Виклад основного матеріалу. Чирлідінг – новий вид спорту, який поєднує в собі декілька елементів: елементи шоу і видовищних видів спорту (танці, гімнастика та акробатика) [1]. На основі аналізу літератури джерел встановлено, що чирлідінг є частиною фізичної культури суспільства і розглядається у трьох площинах: 1) як окремих напрям фізкультурної діяльності; 2) як складова системи фізичного виховання різних груп населення; 3) як професійний вид спорту [7, с. 199].

Чирлідінг зародився в США в 1870-і роки і набув найбільш широкого поширення до середини ХХ століття. Термін «чирлідінг» походить від англійського «cheer», що у перекладі означає «бадьорий, заохочувальний відгук» та «lead» – «бути першим, керувати» [1].

В Україні чирлідінг існує не так давно. Всеукраїнська федерація чирлідінгу була офіційно зареєстрована в нашій країні 24 листопада 2004 р. Наказом Держспорту України від 22 лютого 2015 р. чирлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні [4].

Серед сучасних дослідників питанню чирлідінгу свою увагу присвячували: Е.А. Самохіна, В.А. Седих, Л.А. Іванова, Н.Д. Фролова, Е.В. Довбня, А.А. Чуб.

В останні роки чирлідінг набуває неабиякої популярності і серед молоді. Тому, включення черлідінгу, як варіативного модулю, в програму занять з фізичної культури дітей середнього шкільного віку надасть можливість розвитку творчості через музичні рухи, збільшення обсягу рухової активності, формування навичок спілкування в колективній діяльності. Заняття черлідінгом створюють міцне підґрунтя для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку рухових здібностей і формування різноманітних рухових навичок. Чирлідінг має базу різних вправ, стрибків, які позитивно вплинуть на розвиток школярів.

Кім того, заняття чирлідінгом можуть відвідувати не лише дівчата, а й хлопці.

У процесі навчання чирлідінгу до змісту навчального матеріалу вводяться базові елементи чирлідінгу, елементи гімнастики, хореографії, акробатики, а також рухи з різних видів танцю (народного, фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу тощо). Танцювальні композиції чирлідінгу, які виконуються під музичний супровід, складаються з різноманітних поєднань базових рухів руками, ногами, стрибків, стантів і пірамід, а також шикунвань та перешикунвань.

При навчанні елементів чирлідінгу та акробатичних вправ необхідно забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці потрібно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного елемента або рухової дії. Під час уроку вчитель повинен використовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, звертати увагу на самоконтроль і самопочуття. Після вивчення модуля наприкінці кожного навчального року учні виконують навчальні нормативи для контролю якості засвоєння вивченого матеріалу, які містять тестові вправи для визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей та виконання танцювальних зв'язок, що складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідінгу зі зміною площин [2].

Висновок. Отже, впровадження варіативного модулю чирлідінг в урок фізичної культури дітей середнього шкільного віку дасть можливість підвищити рівень зацікавленості дітей уроком та сприятиме покращенню їх функціональних можливостей. В подальших дослідженнях ми передбачає необхідність розробки навчально-методичного забезпечення для вчителів фізичної культури з впровадження елементів чирлідінгу в шкільну програму з фізичної культури.

Література.

1. Бала Т.М. І.П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7-9-х класів під впливом вправ чирлідінгу / Т.М. Бала, І.П. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я, – № 2, 2011. – С. 21-23.
2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
3. Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Чирлідінг>
4. Шушпанова Ю.В. Черлідінг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ / Ю.В. Шушпанова . – Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». – Харків, 2017. – Вип. 58. – С. 71-78.

Жула Галина, Жула Ольга
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спорту Жула Л.В.

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Постановка проблеми. Планування навчально-тренувального процесу займає важливе місце в роботі головного тренера команди. Продуманий план підготовки допоможе якісно підготувати команду до участі у чемпіонаті країни.

Планування охоплює усі види підготовки гравців і є основним документом, що визначає характер та об'єм навчально-тренувального процесу, а також інші питання та сфери діяльності команди. Обов'язкова умова планування – це реальність його виконання.

Планування включає тренувальну та змагальну діяльність команди, підготовку до конкретних ігор, товариських зустрічей з майбутніми супротивниками та рекреаційні засоби. При плануванні обов'язково враховується постійне удосконалення тренувальних завдань та тактичних комбінацій, а також послідовність адаптаційних змін [1, 4].

Мета дослідження теоретично обґрунтувати специфіку планування навчально-тренувального процесу у волейболі.

Методи дослідження. Застосовано теоретичні методи для реалізації основних завдань дослідження за тематикою статті, а саме: теоретичний аналіз, порівняння, зіставлення, узагальнення, бесіди з тренерами суперліги України (категорії А) з волейболу.

Виклад основного матеріалу.

Узагальнення бесід з тренерами суперліги України (категорії А) з волейболу дало підставу для ствердження, що у волейболі користуються двома видами планування річним (спортивний календарний рік) та оперативним (на квартал, місяць, тиждень або два тижня). Досвід тренерів доводить, що спланувати тренувальний процес на довготривалий період не можливо, тобто план постійно потребує корегування, особливо у теперішній час пандемії.

Задачі річного планування:

- досягнення оптимальної працездатності спортсменів, удосконалення технічних і тактичних умінь та навичок до початку чемпіонату;
- поетапне удосконалення основних спеціальних якостей гравців;
- накопичення досвіду участі у змаганнях;
- удосконалення методики тренування та усунення недоліків попереднього ігрового сезону;
- удосконалення тактики гри та морально-вольової підготовки [2, 3].

Оперативне планування – це робочі плани на окремі відрізки часу, які вираховуються з річного плану-графіку. В робочі плани можуть бути внесені зміни, але напрямок підготовки команди повинен дотримуватися [4].

Основні документи оперативного планування:

- робочий план-графік підготовки команди;
- оперативний план на окремі відрізки часу (місяці, тижні);
- план-конспект тренувального заняття;
- розклад тренувань;

- журнал команди де відображено список гравців команди, відвідування, зміст матеріалу на конкретні заняття, участь у змаганнях;
- календар ігор чемпіонату;
- турнірна таблиця та інше [1, 4].

Планування окремого заняття (основні напрямки):

- зігрівання гравців у парах;
- удосконалення подачі м'яча та прийому з подачі;
- удосконалення технічних дій;
- удосконалення тактичних дій;
- удосконалення командних дій у захисті;
- удосконалення командних дій у нападі;
- удосконалення одиночного та групового блокування;
- удосконалення взаємодії гравців;
- відпрацювання недосконалих рухових вмінь та навичок.

При плануванні враховуються принципи лінійності, систематичності та послідовності навчання. На кожному тренуванні вирішується одна задача, інші технічні та тактичні дії використовуються як допоміжні.

У зв'язку з циклічністю тренувального процесу планують тренування при врахуванні систематичних повторень основних елементів з послідовною зміною завдань; використовують засоби та методи відповідно до завдань етапів; дозують та регулюють навантаження відповідно до зміни етапів і періодів; дотримуються взаємозв'язку мікро-, мезо- та макроциклів.

Структура тренування характеризується:

- порядком взаємозв'язку між видами підготовки (фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовки);
- співвідношенням тренувальних навантажень (обсягу, інтенсивності, кількісних показників);
- відповідною послідовністю ланок тренувань (частин, етапів, періодів, циклів) [1].

Для розподілу навчального матеріалу по тренувальним циклам проводиться аналіз попереднього ігрового сезону, враховуються позитивні та негативні сторони спортивної підготовки, а також зміни в складі команди.

Висновки. При плануванні роботи команди потрібно ставити реальні задачі (не завищені але і не занижені). Скласти план підготовки команди та впровадити його в навчально-тренувальний процес – різні речі.

Остаточне рішення при підготовці документів навчального та оперативного планування приймає тренер, зважаючи на конкретний календар змагань, склад і рівень підготовки команди, а також на фінальні ігри. У волейболі при плануванні передбачається, що остаточна модель команди повинна бути готова не пізніше ніж за два тижні до початку чемпіонату.

Література

1. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних

закладів спортивного профілю. Під ред. В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула Київ, 2009. 138 с.

2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимп. лит., 1999. 318 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

4. Чернов В. Сначала учить, потом тренировать: Записки тренера. Тернополь: Підручники і посібники, 2007. 176 с.

Коваленко Аліна

Науковий керівник:

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Вітченко А.М.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МЕЖАХ КОНЦЕПЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Постановка проблеми. Українська система освіти давно потребує модернізації, оновлення, нового потужного якісного прориву. На жаль, впровадження нових технологій у реалії освітнього процесу відбуваються не сплановано та прогнозовано, а як виклик на світову пандемію, і система просто вимушена оптимізуватися під нові умови взаємодії педагога та учня.

Очевидно, що українська школа не була готова до впровадження дистанційного навчання на всіх рівнях, починаючи від матеріально-технічного оснащення шкіл і завершуючи підготовкою педагогічних кадрів. У цій статті не будуть зазначатися усі проблеми впровадження дистанційного навчання, бо її мета – визначити особливості проведення уроків фізичної культури шляхом реалізації технології дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. Дистанційне навчання – форма навчання, коли спілкування між вчителем та учнем відбувається за допомогою листування, магнітофонних, аудіо- та відеокасет, комп'ютерних мереж, кабельного та супутникового телебачення, телефону тощо [2].

Питання активного застосування дистанційного навчання у педагогічному процесі досліджували: Солдаткін В.І., Бухаркіна М.Ю., Рибалко О.В., Кудрявцева С.П., Веренич В.В. [1].

Кожен навчальний предмет має свою специфіку реалізації шляхом технології дистанційного навчання, і, фізична культура не є виключенням. Особливе значення має практичне навантаження занять, низький відсоток теоретичного матеріалу, потрібного для опрацювання та засвоєння. Однак, саме цей аспект дає широке поле для реалізації усіх можливих форм роботи – від ранкової відео- фітнес зарядки до створення колективного онлайн тренування.

Дистанційне опанування уроків фізичної культури має широку варіативність форм роботи:

- Запис відео-уроків педагогом

- Посилання на онлайн ресурси з відео- тренуваннями, розминками, стрейчингом і т. і.
- Ранкові зарядки по телебаченню, перегляд спортивних теле- та ютуб каналів, спортивних серіалів
- Огляд спортивних новин, перегляд змагань різних видів спорту, їх аналіз
- Колективні онлайн заняття
- Онлайн доповіді теоретичних питань стосовно фізичної культури та спорту
- Зворотній зв'язок між педагогом і учнем шляхом запису відео індивідуальних тренувань, здачі нормативів і т.і.

Сучасний дистанційний урок фізичної культури має високий рівень індивідуалізації. Педагог має можливість обирати різні форми проведення та зворотного зв'язку для кожної дитини, чергувати їх, урізноманітнювати. Цікавою практикою може стати запровадження домашніх завдань онлайн під час денного навчального процесу.

Під час реалізації дистанційного навчання слід враховувати такі аспекти :

- Вік дітей (від перегляду спортивних мультфільмів до самостійного тренування)
- Умови проживання (квартира, приватний будинок, гуртожиток і т.і.)
- Пора року (можливість запис відео на вулиці зі смартфона)
- Наявність спеціального тренувального обладнання та інвентаря
- Абсолютна неможливість виконання певних вправ (стрибок «ноги нарізно», біг на далекі дистанції і т.і.
- Наявність у дитини навичок самоконтролю
- Проведення уроку лише за умови гарного самопочуття учня

Помірна фізична активність є частиною життя сучасної прогресивної людини будь-якого віку. Урок фізичної культури вже давно має можливість виходити зі спортзалу і набувати різноманітних цікавих нестандартних форм втілення. Дистанційне навчання один із викликів як для педагога, так і для учня, сучасна можливість перетворити навчальну дисципліну, предмет на стиль життя.

Література

1. Блощинський І. Г. Сутність та зміст поняття "дистанційне навчання" в зарубіжній та вітчизняній науковій літературі / І. Г. Блощинський. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. - 2015. - Вип. 3. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2015_3_4
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. — 2-ге вид., доповн. й виправл. — Рівне: Волин. обереги, 2011. — 519 с.
3. Режим доступу: <http://vcp.school.org.ua/fizichna-kultura-09-09-02-18-03-2020/>

Мажара Анастасія

Науковий керівник:

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

к.п.н., доц. **Лисенко Л.Л.**

НАПРЯМКИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТОК

Постановка проблеми. Проблемою роботи є пошук шляхів підвищення ефективності тренувального процесу в жіночому футболі за допомогою оптимізації технічної підготовки юних футболісток.

Метою є обґрунтування шляхів удосконалення системи технічної підготовки юних футболісток.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прогрес сучасного футболу пов'язаний з удосконаленням методики підготовки спортсменів та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності. Одне з центральних місць в удосконалюванні методики підготовки футболісток займає розробка наукових основ керування спортивним тренуванням, яка передбачає оптимізацію різних компонентів тренувального процесу, зокрема, технічної підготовки (В. Шамардін [8], К. Віхров [2], В. Шаленко [7]).

Підвищення майстерності футболісток, у свою чергу, пов'язане з кваліфікованим навчанням гри дітей, які займаються футболістом. Одним з факторів, що лімітують рівень підготовленості футболісток, є, як відзначають фахівці технічна підготовленість гравців (С. Голомазов, Б. Чирва [3]). При цьому відставання в техніці гри від кращих світових взірців намічається, очевидно, вже на початкових етапах підготовки.

Результатами наукових досліджень і досвідом практики переконливо доведено, що максимальний прогрес юних футболісток вимагає в якості необхідної умови загального зростання функціональних можливостей організму, постійного розширення фонду рухових навичок і умінь, підвищення рухової культури (В. Губа, П. Квашук, В. Нікітушкін).

Особливо виділяється проблема технічної підготовки юних футболісток у віці від 10 до 15 років, розглядається можливість прискорення процесу підготовки за рахунок використання властивих тільки цьому віковому етапу особливостей фізичного і психофізичного розвитку.

Ц. Алієв, Ю. Верхошанський [1] зазначають, що успішність освоєння технічних і тактичних прийомів гри і в цілому ігрової діяльності залежить від навченості спортсмена, яка визначається індивідуальними показниками швидкості і якості засвоєння знань, умінь та навичок у процесі навчання, тобто від рухової пам'яті, рівня розвитку координації рухів.

Технології проектування інтеграції, співвідношення та локалізації впливу різноманітних засобів, широко використовуються в тренуванні, не знаходять поки що повного відображення у навчально-методичній літературі і, отже, у практичній діяльності тренерів-педагогів, що знижує темпи і рівень підготовки перспективних футболісток. Все більш очевидним стає протиріччя між необхідністю підвищення якості технічної підготовки юних футболісток і недостатньою розробленістю інтегрального підходу до організації та

змісту етапу початкової спортивної спеціалізації футболісток 9-12 років, становить головний напрямок цього процесу.

На основі аналізу літературних джерел та власних спостережень за навчально-тренувальним процесом юних футболісток нами визначено певні резерви щодо поліпшення їх технічної підготовленості:

- сучасні досягнення у жіночому футболі вимагають вдосконалення системи підготовки спортсменок, це можливо за умови цільового комплексного програмування, яке є важливим інструментом управління навчально-тренувальним процесом, замість стихійного емпіричного планування. Одним із основних шляхів підвищення ефективності процесу підготовки у жіночому футболі є об'єктивізація спортивного результату за рахунок визначення кількісної оцінки технічної підготовленості футболісток;

- виявлено, що становлення гравців у футболі знаходиться в прямій залежності від багатьох факторів, найбільш значними з них є темпи освоєння техніко-тактичних дій з одночасним досягненням високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, що підтверджується науковими даними П. Кононенка; С. Тюленькова; В. Кравцова; О. Орлова. Отже, це свідчить про комплексний характер досягнення результатів у футболі та актуалізує проблему оптимізації технічної підготовки юних футболісток на основі взаємодії сторін спортивної підготовки. Необхідність здійснення комплексного характеру підготовки юних футболісток впливає з принципової позиції вітчизняної школи юнацького спорту про різнобічний розвиток спортсменів, закладеної працями М. Набатнікової, В. Пугача та інших;

- перспективним напрямком оптимізації спортивного тренування в жіночому футболі може стати використання «зон найближчого розвитку» (А. Маркова, Л. Обухова) за допомогою інтегрованих комплексів, спрямованих на формування новоутворення з вже освоєних прийомів гри в футбол та її тактичного різноманіття;

- пріоритетним є метод спряженої вправи з одночасною спрямованістю впливу на істотне поліпшення техніки володіння м'ячем та інтенсивний розвиток швидко-силових і координаційних здібностей; акцентується педагогічний контроль техніки виконання ігрових прийомів в умовах підвищення швидкості, протидії і стомлення.

Висновки. В результаті аналізу науково методичної літератури виявлено, що технічна підготовка містить у собі навчання, закріплення та удосконалення рухових дій, прийомів та елементів футболу. Високий рівень технічної майстерності кожної футболістки дозволяє успішно вирішувати складні технічні задачі в напружених і тривалих змаганнях, зберігати сили, швидко відновлювати їх у важких умовах змагань. Досконала техніка спортивної діяльності створює сприятливі обставини для економної витрати сил, сприяє найуспішнішому рішенню тактичних задач.

Визначено, що в даний час існують різноманітні погляди практиків на становлення і удосконалення технічної підготовленості юних футболісток, однак основними шляхами є: проведення тренувального уроку в умовах наближених до гри (спрямованість на гру, а не вправу); цілеспрямований розвиток координації рухів; застосування перешкод; робота на фоні тих функціональних режимів, які є в грі.

Література

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. – Киев, 2001. – 64 с.

3. Голомазов С. Составляющие техники обращения с мячом и задачи при становлении технического мастерства / С. Голомазов, Б. Чирва // Теория и практика футбола. – 1999. – № 1. – С. 19-20.
4. Голомазов С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов / С. Голомазов, Б. Чирва. – М. : РГАФК, 1994. – 80 с.
5. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Проблемы адаптации техники. – М., 2000. – 31 с.
6. Чирва Б. Г. Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" / Б. Г. Чирва. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 112 с.
7. Шаленко В. В., Перевозник В. І. Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі та за місцем проживання. – Харків: ХДАФК, 2003. – 189 с.
8. Шамардин В. Н. Система подготовки юных футболистов / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск, 2001. – 104 с.

Москаленко Анастасія
Науковий керівник:

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
Вітченко А.М.

ЩОДО ПРОБЛЕМИ НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми. Зміни в політичному, економічному та соціальному житті держави вимагають формування гармонійно розвиненої особистості. На сьогоднішній день це є основною метою педагогічної освіти, що потребує високоякісної підготовки кваліфікованих фахівців, які прагнуть до постійного розвитку та самовдосконалення.

Фізична культура ставить за мету широко використовувати розмаїття засобів та форм фізичного виховання. Фахівці з фізичної культури активно шукають підходи до підвищення якості знань сучасних вчителів фізичної культури, які повинні мати необхідну в цій галузі професійну підготовку для реалізації всіх варіативних модулів та бути готовими до реалізації оновленої системи фізичного виховання. Таким чином, запровадження хореографічної підготовки серед майбутніх вчителів з фізичної культури зумовлено впровадженням у навчальні програми варіативного модулю з хореографії.

Мета дослідження – висвітлити потреби впровадження хореографічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. З великої кількості наукових досліджень вчених, таких як О. Дубасенюк, С. Гончаренко та ін., ми можемо сказати, що потреби підготовки майбутніх вчителів з фізичної культури до викладання модулю хореографії не досить розроблені для сучасної педагогічної освіти.

В оновлених програмах з фізичної культури передбачається залучення різних варіативних модулів з використанням елементів хореографії, але зараз, на жаль, майбутні

фахівці з фізичної культури, що навчаються на бакалавра, мають лише одну дисципліну, пов'язану з танцем, це музритміка. Але цього не достатньо для того, щоб якісно викладати у дітей модуль хореографії.

Деякі вчителі фізичної культури вважають цей модуль непотрібним, але ж саме хореографічні вправи зміцнюють поставу, сприяють координації рухів, ефективно впливають на опорно-руховий апарат, розвивають у дитини вміння бути творчим. Танцювальні вправи не гірше ніж звичайні вправи сприяють розвитку фізичних якостей та зміцнюють здоров'я. Хореографія впливає й на розвиток особистості дитини. Танець відіграє важливу роль в усвідомленні свого місця у навколишньому світі. А як же гармонійно може розвиватися особистість дитини, якщо сам вчитель не розуміє навіщо потрібен цей предмет і як його викладати?

На сьогоднішній день, уроки хореографії у 80% проводять некомпетентні викладачі, які подивилися відео в інтернеті і вважають що цього досить. Але ж така дисципліна як хореографія не зупиняється тільки на тому, щоб показати рухи, а учні точно та чітко їх запам'ятали. Хореографія це ще й зв'язок з естетичним вихованням, любов'ю до рідного краю та шануванням своїх традицій якщо це наприклад народний танець і т.д. Некомпетентний педагог ніколи не зрозуміє, що хореографічні засоби є ще й основою для засвоєння вправ для інших варіативних модулів, таких як аеробіка, степ-аеробіка, аквааеробіка і т.д.

Висновок. Отже, якщо ми хочемо, щоб наші діти були у досвідчених руках викладача, то потреба запровадження хореографічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури є дуже важливою. На основі аналізу програми з фізичної культури можна зробити висновки, що вчитель хореографії повинен мати певну хореографічну підготовку, перш ніж починати викладати. Дуже важливим також є те, щоб викладач на достатньому рівні вмів показати елементи хореографії та розбирався в музично-ритмічних рухах, що є необхідним для варіативного модулю «Хореографія».

Література

1. Режим

доступу:

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21830/1/dis%20%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B4%D0%B5%D1%81.pdf>

Онищук Богдана

Наукові керівники:

викладачі кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Вітченко А.М., канд. пед. наук, доц. **Воєділова О.М.**

БЛОГ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ КОМУНІКАЦІЇ З УЧНЯМИ ТА КОЛЕГАМИ

Постановка проблеми. В наш час інтернет є найбільшою платформою з безліччю ресурсів. Найбільшу популярність серед користувачів здобула тенденція ведення блогів. З часом, розвитком технологій, суспільства та карантинними обмеженнями (пов'язаними з Covid) форми навчання змінюються аби бути більш ефективними, доступними, зручними та

цікавими для молоді. Тож з популяризацією дистанційного навчання актуалізувалася й можливість створення блогів серед педагогів.

Створення вчительського сайту — гарний спосіб популяризації діяльності викладача як серед учнів, так і серед колег. Це може бути платформа професійної комунікації педагогів для взаємного обміну досвідом, ідеями, думками.

Мета дослідження — виявити перспективні напрямки в створенні блогів для професійного розвитку педагогів.

Виклад основного матеріалу. Сучасний вчитель має постійно розвиватися та підвищувати свою кваліфікацію не просто семінарами, тренінгами та лекціями, але й шляхом використання інтернет ресурсів, ознайомлення з педагогічними сайтами та використовувати ці знання у практиці.

Ведення блогів відносяться до інноваційних процесів, головне завдання яких підвищення ефективності і досягнення якості освіти, її осягнення.

Блог – це веб-сайт, який складається із записів, званих постами, дописами, які відображаються у зворотному хронологічному порядку [2]. Блог можна використовувати як портфоліо чи резюме, як записник чи просто місце збереження корисної інформації.

Ведення професійного блога вчителем — один із шляхів розвитку професійної компетентності в інформаційному суспільстві. Під професійним блогом слід розуміти такий блог, який допомагає вчителю здійснювати його професійні функції — навчати і виховувати дітей [3].

Основні завдання педагогічного блогу:

- блог призначений для прямого двостороннього спілкування з читачами;
- інформаційна підтримка навчального процесу (розміщення матеріалів до уроку, використання різних засобів мультимедіа, on-line тестування та інше);
- зворотний зв'язок з учнями (обговорення уроків, шкільних заходів, віртуальних екскурсій, можливість спілкування влітку, можливість спілкування з дітьми, що хворіють);
- зворотний зв'язок з батьками (фото та відео з свят та екскурсій, календар подій, віртуальна дошка оголошень);
- публікація творчих робіт учнів (статті, газети, малюнки, презентації, тощо);
- позакласна робота з предметів (предметні тижні, подорожі, робота над проектами, on-line вікторини, кросворди, флешмоби, челенджі);
- формування культури спілкування та безпечної поведінки в Мережі (навички ведення діалогу, навички безпечної поведінки в Інтернеті, тренінги по захисту особистої інформації, медіаграмотність) [3].

Вчитель фізичної культури в своєму блозі може викладати безліч рубрик пов'язаних зі спортом, здоровим харчуванням, активним відпочинком. Це має позитивно впливати на популяризацію здорового образу життя. Не поганим прикладом є блог вчителя фізичної культури Новосели Романа Олександровича (<http://romannovosela.blogspot.com/?m=1>), в якому він викладає не тільки новини спортивних досягнень своїх учнів, але й цікаві відеоуроки, які можуть переглянути всі бажаючі [1].

Якісний блог вчителя — обличчя навчального закладу. Кожного року батьки першокласників та студенти вибирають школу чи ЗВО. Публічність педагогів через їх професійні блоги, де вони демонструють власну компетентність може стати гарною

рекламою закладу освіти та вплинути на вибір потенційних здобувачів. Тож вчительський блог може стати візитівкою, від якої залежить популярність навчального закладу.

Ведення блогів допомагає не лише ділитися досвідом ідеями, але і підвищувати кваліфікацію та отримувати пасивний дохід із реклами чи розміщення партнерських матеріалів. У блозі можна рекламувати послуги репетитора, власні лекції та інші авторські нароби, перетворивши багаторічний професійний здобуток у соціальний та матеріальний капітал [4].

Висновки. Отже, проаналізувавши цю тему, можна сказати, що створення вчительського блогу є перспективним напрямком розвитку педагогів. Якісний контент педагогічного блогу — це можливість вчителя проявити свої компетентності, творчі здібності, креативність, зацікавити дітей до свого предмету, популяризувати наукові напрями серед молоді, отримувати зворотній зв'язок та, як результат, підвищити якість освіти та осучаснити її.

Література.

1. Блог вчителя фізичної культури Новосели Романа Олександровича. Режим доступу: <http://romannovosela.blogspot.com/?m=1>.
2. Вікіпедія. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Блог>.
3. Воронюк Л. Удосконалення професійної компетентності учителя засобами блога: з досвіду роботи. Проблеми дидактики історії. 2015. Вип. 6. С. 105-112. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Prdist_2015_6_12. 2015р.
4. Особистий блог учителя: з чого почати? Режим доступу: <https://naurok.com.ua/post/osobistiy-blog-uchitelya>.

Петрик Ірина

Науковий керівник:

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
к.п.н., доц. **Багінська О.В.**

ФОРМУВАННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ ДО COVID-19

Актуальність теми. Закриття закладів освіти з метою недопущення поширення пандемії COVID-19 поставило студентів, школярів та викладачів усього світу у жорсткі рамки дистанційного навчання. З однієї точки зору, такими заходами було забезпечено мінімальний ризик захворіти на COVID-19, з іншої, карантин поставив нові умови викладачам та закладам освіти. Організація дистанційного навчання, підвищення його ефективності, адаптація системи освіти до вимог сьогодення, вдосконалення матеріально-технічної бази – це лише верхівка айсбергу труднощів, з якими зіткнулися освітяни в умовах пандемії.

Мета дослідження – визначення можливостей та шляхів формування ситуації успіху в умовах в умовах адаптації системи освіти до COVID-19.

Виклад основного матеріалу. Країни усього світу мобілізувались для боротьби з поширенням пандемії. Більша частина з них, дотримувалась вже існуючих рекомендацій

щодо подальшої діяльності, але були і ті, що розробляли власні стратегії протистояння поширенню COVID-19. Наприклад, Тайвань та Швеція відмовились від закриття шкіл, керуючись тією думкою що, вірус найменше вражає дітей.

Отже, порівнюючи досвід інших країн, ми маємо змогу побачити спільне та відмінне у стратегіях навчання школярів в умовах пандемії. Досвід Тайваню та Швеції доводить нам про можливість організації офлайн навчання в умовах пандемії.

Нажаль, Україна, як і інші країни світу не була готова до зустрічі із пандемією COVID-19. Більшість шкіл України не мають стабільного доступу до мережі інтернет, що постає досить гострою проблемою під час онлайн навчання. Досить яскраво виражена дана проблема в сільській місцевості.

В умовах дистанційного навчання в процесі формування ситуації успіху на етапі установки на діяльність ми можемо використовувати різні онлайн платформи, наприклад: гугл клас, в якому зможемо ефективно реалізовувати індивідуальний підхід до кожної дитини, надавати індивідуальні консультації та реалізовувати індивідуальну освітню траєкторію учнів враховуючи їх індивідуальні уподобання.

Другим етапом формування є забезпечення діяльності, що включає в себе розробку конспектів для дистанційного навчання, приклад наведено у додатку А. Пошук цікавих та актуальних майстер-класів для дітей. Заповнення «сходинок успіху» з постановкою головної мети, якої може досягнути дитина завдяки вдало підібраним інструментам онлайн навчання та самостійній роботі. Також, на цьому етапі можна ознайомити дітей з онлайн-платформами з неформальної освіти, де запропонувати учням пройти тренінг «Мотивація до навчальної діяльності», курси, що пов'язані з правильним формулюванням власних бажань та цілей, тренінги з особистісного зростання. З переходом до онлайн навчання обсяг самостійної роботи фактично не змінився. Вона включає в себе: підготовку творчих проектів (розділ «Теоретичні відомості»); оволодіння та удосконалення навичок самоконтролю, їх застосування в процесі самостійних занять.

На третьому етапі ми маємо змогу порівняти одержані результати із передбачуваними, обговорити їх індивідуально з кожним учнем та підтримати його.

Сьогодні, на сильне плече педагога лягає важкий тягар під назвою «дистанційне навчання». Педагогів кидають під хвилі обурення та емоцій батьків щодо змін у системі освіти. Але ж ніхто не замислюється над тим, що для цієї гнучкої системи - «педагога», навчання в умовах пандемії COVID-19 – теж випробовування. Сьогодні вимагає від сучасного вчителя швидкого включення в зміни в освіті, впровадження в освітній процес інновацій та багато іншого. Нажаль, мало хто в такій ситуації думає саме про вчителя, наскільки йому важко адаптуватися до нових реалій, адже ще рік тому, ніхто і уявити не міг, що освіта перейде в онлайн режим.

Тож, нами було розроблено практичні кроки з відновлення роботи вчителя

1. Гідні умови роботи – забезпечення стабільним інтернет-зв'язком, необхідними онлайн-інструментами, забезпечення до засобів гігієни рук, соціального дистанціювання в разі необхідності і процедур надання медичної допомоги у разі погіршення самопочуття. Створення зручного розкладу занять для вчителів та учнів.

2. Перегляд соціальної політики щодо роботи вчителя – гідна заробітна платня, захист прав вчителів, охорона праці та техніки безпеки, підтримка та підготовка вчителів.

3. Методична підтримка вчителів – створення спеціального підрозділу або призначення відповідальної особи, що здійснює моніторинг сучасних освітніх тенденцій та

буде проводити ознайомлення педагогічного колективу з інноваціями. Пошук та підбір тренінгів, наприклад, з медіаграмотності, що дозволить вчителю розвиватися та бути конкурентоспроможним у сучасних реаліях.

4. Психологічна підтримка педагогів – забезпечення педагогічного колективу регулярними бесідами, вебінарами, тренінгами, що у подальшому будуть сприяти зниженню рівня стресу та нормальної соціалізації.

5. Моніторинг і оцінка роботи – забезпечення публічності процесу навчання, що дозволить адекватно оцінювати освітній процес. Стимулювання до самооцінювання роботи педагогом, обмін досвідом.

6. Інтеграція – органічне поєднання в уроці декількох навчальних предметів, які поєднані однією темою. Що сприяє досягненню цілісності в процесі навчання.

Висновки.

1. Модифікована методика формування ситуації успіху на уроках фізичної культури передбачає створення позитивного емоційного фону, формування мотивації на заняття фізичним із застосуванням технологій дистанційного навчання.

2. Запровадження тренінгових технологій та інтерактивних методів навчання на уроці фізичної культури (в тому числі і в дистанційному режимі) дозволили покращити цільовий та мотиваційний компонент методики, забезпечити рефлексію. Запропоновані сучасні інформаційні технології дозволяють в повній мірі реалізовувати дидактичний матеріал, що різноманітньо діяльність учнів в процесі фізичного виховання, сприятиме прояву їх творчості та підвищенню активності та реалізації індивідуальної освітньої траєкторії.

Література:

1. Рудаківська С.В. Особистісно орієнтоване навчання / С.В. Рудаківська, О.І. Виговська // Педагогіка толерантності. – 2000. – № 4. – С. 27-32.

2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко – М.: Народное образование, 1998.– 256 с.

3. Токмакова С.И., Бондаренко О.В., Луницына Ю.В. опыт дистанционного обучения в условиях пандемии COVID-19 // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3.;

4. Doepke, M. & Zilibotti, F. (2020, April 1). Covid-19 and Children's Education." Psychology Today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/love-money-and-parenting/202004/covid-19-andchildren-s-education>

5. E-Government Agency. (2020, June 9). National Annual Survey 2019 Perception, assimilation and support by the population of e-Governance and Modernization of government services. Retrieved from <https://egov.md/en/resources/polls/national-annual-survey-2019perception-assimilation-and-support-population-e>

6. Graham-Harrison, E., Giuffrida, A., Smith, H. and Ford, L. (2020, March 28). Lockdowns around the world bring rise in domestic violence. The Guardian. Retrieved from <https://www.theguardian.com/society/2020/mar/28/lockdowns-world-rise-domestic-violence>

7. Pandemic Preparedness Financing. World Bank Group [Electronic resource]. – URL: https://apps.who.int/gpmb/assets/thematic_papers/tr-4.pdf

Потапенко Антон
Науковий керівник:

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
кпн., доц **Лисенко Л.Л.**

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩОДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ТИПІВ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Постановка проблеми. Проблема підвищення результативності і надійності змагальної діяльності лижників гонщиків акцентується багатьма спеціалістами [3, 4]. Увага спеціалістів спрямована на створення стійкості повноцінної роботи спортсмена на тренуванні і надійності його змагальної діяльності.

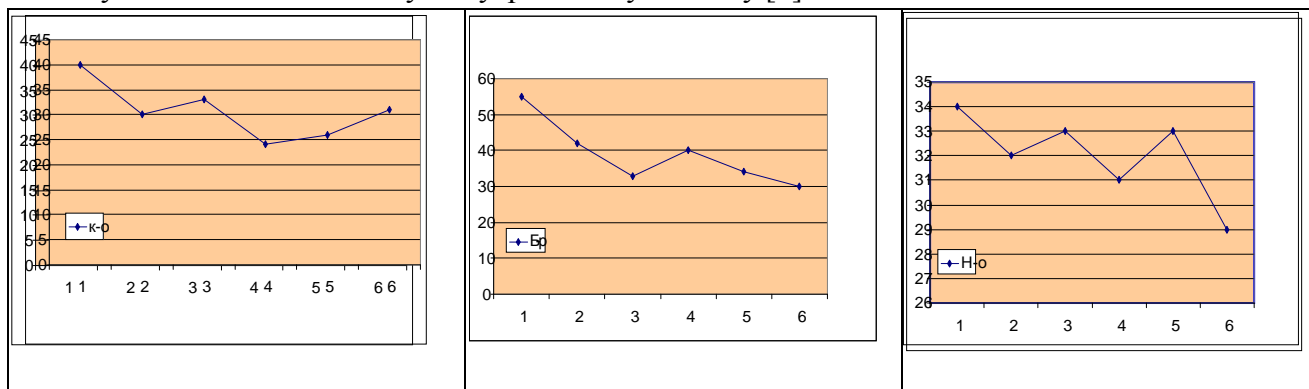
В наукових роботах [1, 2, 3, 5] зазначається, що надійність змагальної діяльності обумовлена комплексом різноманітних факторів, серед яких значна роль відводиться особистості спортсмена, його психіці, як регулятору поведінки.

Отже, проблемою нашого дослідження є обґрунтування практичних рекомендацій, щодо підвищення тренувальної і змагальної діяльності лижників гонщиків на основі врахування їх типів нервової системи.

Метою дослідження є визначення типів нервової системи лижників-гонщиків та обґрунтування практичних рекомендацій, щодо підвищення їх тренувальної і змагальної діяльності з урахуванням їх властивостей нервової системи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вимірювання індивідуальних особливостей спортсменів лижників ми використовували методику тепінг-тест та тест на визначення темперамент Айзенка (EPI), результати представлено в рис. 1

Отримані нами данні погоджуються з науковими даними психологів, дослідження яких пов'язані з визначенням переваг тенденції в вираженості типологічних особливостей властивостей нервової системи у представників різних видів спорту (А. Кашин, Б. Теплов, В. Румянцева інші), так в лижному спорті більшість спортсменів мають середню або слабку нервові системи, інертність збудження і гальмування, урівноваженість збудження і гальмування по зовнішньому і внутрішньому балансу [2].



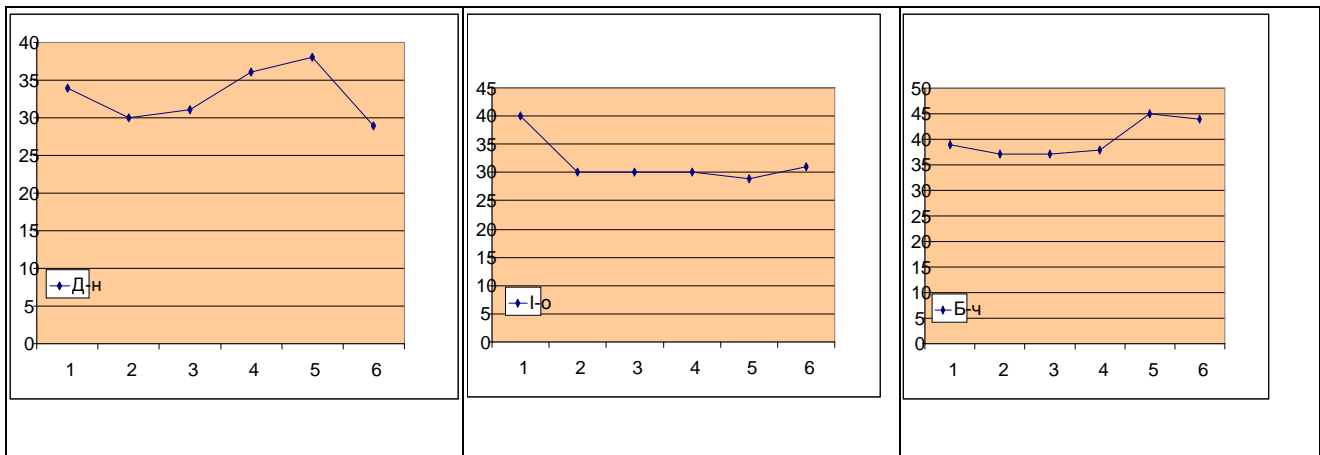


Рис. 1 Типи нервової системи спортсменів лижників

Примітка: 1 – К-о; 2 – Б-р; 3 – Н-о; 4 – Д-н; 5 – І-о; 6 – Б-ч

Аналіз отриманих індивідуальних профілів типів нервової системи спортсменів лижників, наші спілкування зі спортсмена, спостереження за їх діяльністю та аналіз літературних джерел дозволив розробити деякі індивідуальні психолого-педагогічні рекомендації.

Характеристика типів нервової системи лижників-гонщиків та деякі практичні рекомендації, щодо тренувальної і змагальної діяльності.

Спортсмен Д-н – член збірної команди України з лижних гонок, МС. За підсумками тесту та проведеного аналізу виявлено середній (стабільний) тип нервової системи та сангвінічний темперамент, що є сильним, врівноваженим типом та з великою рухливістю нервових процесів. Швидкість психічних реакцій є високою, сила процесів збудження та гальмування середня, висока екстраверсія, пластичність, помірною емоційною збудливістю, помірною експресією та стійкою емоційністю, низькою реактивністю та середньою енергетичною активністю.

Задані характеристики описують гарні задатки та універсальність як в спринтерських так і стаєрських дистанціях даної людини в лижних гонках.

Д-н швидко пристосовується до нових умов та знаходить спільну мову з людьми. Відчуття легко виникають та змінюються, емоційні переживання неглибокі. Непосидючий та потребує нових вражень, недостатньо регулює свої імпульси та не вміє суворо дотримуватися режиму в житті та системи в роботі. При відсутності серйозних цілей, глибоких думок та інтересу виробляється непостійність й поверховість дій. У навчально-тренувальному процесі бажано в більшій мірі застосовувати спеціальну «жорстку» роботу і меншою мірою загальних тренувань. При цьому інтервали між спеціальними навантаженнями повинні бути невеликими. У процесі тренувань необхідно стежити, щоб він не перевищував задане навантаження і не «заходився». Також швидше прогресує в умовах потребуючих різноманітності, швидкого включення в ситуацію та швидкої зміни навантаження та відпочинку.

На змаганнях потрібно давати установку на досягнення перемоги. Це завдання повинно бути реальним і відповідати рівню майстерності й підготовленості, рангу змагань. Однак не слід обмежувати ні у виборі засобів, ні в якості перемоги.

Спортсмен К-о – член збірної команди України (юніор), МС. Має слабку нервову систему та сангвінічний темперамент, що схожий с Д-н. Дані характеристики описують його як гарного стаєра. Дуже продуктивний, але лише тоді, коли в нього багато цікавої справи,

тобто є постійне збудження. Коли ж такої справи немає, він стає млявим. Характерні рухливість, легка пристосовуваність до умов життя, що змінюються; він швидко знаходить контакт із людьми, товариський, не відчуває скутості в спілкуванні з новими для нього людьми, незалежно від їхнього авторитету. У колективі веселий, життєрадісний, охоче береться до живої справи, здатний до захоплення.

Однак, розвиваючи активну діяльність, він може так само швидко охолонути, як і швидко захопитися, якщо справа перестає його цікавити, якщо вона вимагає терпіння або має буденний характер. Перед змаганнями необхідна інтенсивна підводка. Безпосередньо перед стартом потрібна мобілізуюча розминка. Швидко впрацьовується, але через невелику можливість протистояти втомі, можливе значне зниження темпу на кінець гонки. У навчально-тренувальному процесі швидше прогресує працюючи в групі, постійно спілкуючись з тренером і товаришами. Перед змаганнями доцільно щільне спілкування, що відволікає, знижує збудження. Безпосередньо перед стартом, що вимагає максимальної мобілізації можливостей, необхідна короткострокова концентруюча підготовча фаза - розминка, установка. Не слід говорити про необхідність досягнення перемоги будь-якою ціною. Потрібно показати, що результат сам по собі не має значення і в успішному результаті не має сумніву, але важливо, щоб при цьому були успішно вирішені завдання технічного й тактичного плану.

Спортсмен Б-р – кандидат до збірної України, МС. Наділений слабкою нервовою системою та флегматичний темперамент, який є сильним, врівноваженим та інертним. Характерна повільна швидкість психічних реакцій, велика сила процесів збудження і гальмування, інтроверт, ригідний, слабка сила емоцій, знижена експресія, дуже стійка емоційність, середня енергетична активність та низька реактивність. Має схильність до дистанційних гонок у лижних гонках. Не може працювати в дефіциті часу, йому потрібен індивідуальний темп, тому його не потрібно підганяти і він сам розрахує свій час і все виконає. Спокійний, завжди рівний, наполегливий і завзятий трудівник. Завдяки урівноваженості нервових процесів і деякій їх інертності легко залишається спокійним навіть у найважчих обставинах життя. За наявності гальмування, що врівноважує процес збудження, йому не важко стримувати свої імпульси, пориви, чітко дотримуватись виробленого розпорядку, системи в роботі, не відволікатися з дріб'язкових приводів; завдяки цьому він може виконувати справу, що вимагає рівної витрати сил, тривалого і методичного напруження. Він не витрачає дарма сил: розраховуючи свої сили, він доводить справу до кінця. Недоліком флегматика є його інертність, малорухливість. При вираженій психічній напрузі виникає нестійкість, що створює високу тривогу та переживання страху. В тренувальному процесі швидше прогресує, виконуючи індивідуальні завдання та в умовах поєднання тривалих інтервалів роботи і відпочинку, плавного переходу від відпрацювання однієї вправи до іншої. Включати в тренувальний процес змагальну мотивацію для підвищення активності. Перед змаганням необхідний період плавного зниження обсягу спеціальної роботи і збільшення відпочинку. Перед стартом необхідний тривалий період впрацьовування з плавним підвищенням інтенсивності і програванням найбільш ймовірних ситуацій. До і в процесі змагань спілкування з ним повинно носити рідкісний, розгорнутий характер. Після змагань необхідний деякий період, що дає можливість самому "переварити" пережите. Потім доцільно попросити його зробити аналіз своєї роботи і тільки після цього дати поради по найбільш істотних моментах.

Спортсмен Н-о– кандидат до збірної України, МС. Спортсмен Н-о– кандидат до збірної України, МС. Виявлено середньо-слабкий тип нервової системи та сангвінічний темперамент. Перед змаганнями потрібно давати установку на досягнення перемоги. Це завдання повинно бути реальним і відповідати рівню його майстерності й підготовленості, рангу змагань. Завдання повинно складатися в перевірці їхніх власних можливостей, індивідуальної підготовленості. Конкретне завдання обумовлено індивідуальними особливостями його майстерності. Вимагати роботи над собою, у змагальний період обмежити надмірно інтенсивне спілкування. Основна ж увага повинна бути приділена зміцненню процесуального мотиву майбутньої змагальної діяльності. акцент робиться на зміцненні й підвищенні впевненості через організацію успіху в улюблених вправах. організація дозвілля повинна бути спрямована на «витіснення» зі свідомості борців думок про майбутні змагання.

Спортсмен І-о – кандидат до збірної України, КМС.

Наділений слабкою НС та меланхолічним темпераментом – слабкий, неурівноважений та малорухомий. Середня швидкість та сила психічних реакцій, інтроверт, ригідний, висока емоційна збудливість, велика сила емоцій та тривожність, низька активність та дуже висока реактивність. Відрізняється підвищеною вразливістю. Сильний вплив викликає позамежне гальмування, характерне переважання гальмівного процесу при слабкості як збудження, так і гальмування. Слабке подразнення суб'єктивно може переживати як сильне, за незначного приводу схильний до внутрішнього переживання. Замкнутий, важко і повільно зближується з людьми. Болісно і довго переживає невдачі. Схильний недооцінювати свої сили і переоцінювати перешкоди. В тренувальному процесі швидше прогресує, виконуючи індивідуальні завдання та в умовах поєднання тривалих інтервалів роботи і відпочинку, плавного переходу від відпрацювання однієї вправи до іншої. Перед змаганням необхідний період плавного зниження обсягу спеціальної роботи і збільшення відпочинку. До, і в процесі змагань спілкування з ним повинно носити рідкісний, розгорнутий характер. Спілкуватися бажано, в основному, за його ініціативою. Доцільно попросити його зробити аналіз своєї роботи і тільки після цього дати поради щодо найбільш істотних моментів. Обов'язково навчити методам регуляції емоційних станів, утримувати від надлишкової трати енергії, регулювати силу мотиву у змаганнях. Змінювати місця тренувань. Поручати завдання для допомоги партнерам по команді.

Спортсмен Б-ч. Представник сильного типу нервової системи та є сангвінік за темпераментом. Особливістю є сильна нервова система, що вимагає індивідуального розуміння особливостей діяльності. Оскільки, більш ефективній діяльності спортсменів із сильною нервовою системою сприяє високий рівень емоційної збудливості, то для них завдання може полягати в обов'язковому досягненні чистої перемоги або перемоги з явною перевагою за рахунок ініціативного, гострого атакуючого стилю. Для оптимізації стану перед стартом необхідно акцентування уваги на сильних сторонах суперника (дійсних або ймовірних); вираження сумніву в досягненні мети. Спеціальні засоби профілактики напруженості системою не потрібні, а перед стартом навіть шкідливі. Необхідно проводити більш інтенсивну та тривалу розминку, щоб до початку гонки підійти максимально підготовленим функціонально та мобілізованим. Для попередження стану перенасичення, самозаспокоєності й самовпевненості необхідно, по-перше, провести з ними бесіду й нагадати про відповідальне відношення до тренувань із акцентуванням уваги на недоліках у підготовленості, які можуть значно утруднити рішення поставлених перед ними завдань. По-

друге, необхідно урізноманітнити процес тренування, а також підвищити рівень інтенсивності фізичного й психічного навантаження, використовуючи для цього відомі засоби: тренування із більш кваліфікованими спортсменами, ускладнення умов рішення тренувальних завдань. Доречними будуть підвищені вимоги та контроль, постановка конкретних цілей, як в тренуваннях, так і у змагальний період.

Висновок. Підсумовуючи отримані нами данні та спираючись на роботи Е. Ільїна слід зазначити, що все ж таки спортсмени з різними типологічними особливостями будуть показувати різну ефективність в залежності від умов діяльності [2]. Наявність відомостей про типологічні риси спортсмена допомагає вибрати і рекомендувати для нього адекватний його властивостям нервової системи і темпераменту індивідуальний стиль для найбільш ефективної спортивної діяльності.

Велике значення має компетентність тренера з даного питання, наприклад в роботі зі спортсменами, які мають слабку нервову систему, тренер має не зловживати жорсткими навантаженнями і дисциплінарними заходами щодо дотримання спортивного режиму, так як це може лише погіршити взаємини і викликати у спортсмена стан образи на тренера, на тренуваннях спортсмен може проявляти стан загальної загальмованості і неухважності.

Література.

1. Дьячков В.М. Проблемы технического мастерства как фактор надежности деятельности спортсмена / В.М. Дьячков, Н.А. Худатов // Психологические факторы надежности деятельности спортсмена. – 1977. – №1. – С. 21-29.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
3. Камаев О.И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков / О.И. Камаев. – Харьков : ХаГИФК, 1999. – 172 с.
4. Пальчевский В. Н. Лыжный спорт (общий курс): учебное пособие для студентов академии / В.Н.Пальчевский. – Минск : Мин-во спорта и туризма РБ, 1996. – 92 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Рептюх Ігор

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Лисенко Л.Л.

ПРАКТИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДИСТАНЦІЙНО

Постановка проблеми. Ефективність дистанційного навчання в значному ступені визначається умовами його організації та доцільним методичним забезпеченням освітнього процесу. Складність організації і проведення уроку фізичної культури дистанційно полягає в труднощах управляти змінами, які відбуваються в організмі учнів, адже важливо не нашкодити їх здоров'ю і при цьому вирішити педагогічну задачу. На наш погляд, організація уроку фізичної культури в сучасних умовах має бути реалізована через збільшення частки

завдань для активізації пізнавальної діяльності та зменшення величини навантаження. У дистанційному режимі багато видів традиційних завдань, які використовуються на практиці в уроці фізичної культури, працюють не так ефективно (або взагалі не працюють) і тому є необхідність пошуку та обґрунтування найбільш доцільних методів, засобів для організації уроку фізичної культури.

Метою дослідження є теоретичне та практичне обґрунтування педагогічних умов організації та проведення уроків фізичної культури дистанційно.

Виклад основного матеріалу дослідження. За умов дистанційного навчання заняття можуть відбуватись синхронно чи асинхронно. Асинхронний (взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання через освітні платформи, форуми, соціальні мережі, електронну пошту) є більш гнучким, виконання завдань у зручний час; синхронний режим - учасники одночасно перебувають в електронному освітньому середовищі або спілкуються за допомогою засобів аудіо, відео конференції тощо.

Для забезпечення дистанційного навчання з фізичної культури ми використовували платформу Google Classroom (<https://classroom.google.com>) - це сервіс, що пов'язує Google Docs, Google Drive і Gmail, дозволяє організувати онлайн-навчання, використовуючи відео-, текстову та графічну інформацію. В своїй практиці організації та проведення уроку фізичної культури ми на даній платформі розміщували план-конспект уроку, який передбачав різні форми завдань: фото або відео фізичних вправ для виконання (як самостійно підготовлених, так і з веб ресурсів), тестування, домашні завдання. Зв'язок з учнями про їх виконання домашнього завдання в Viber, Telegram, Direct (Instagram). При розробці домашніх завдань ми дотримувались тези, щодо того що вчитель не має права вимагати від учня під час виконання домашніх завдань відео-фото матеріали (тільки за згодою батьків і учнів. (ст. 307 Цивільного кодексу України). Тому ми намагались диференціювати домашні завдання і деякі позначати (по бажанню!!!!, за умови згоди батьків і учнів!!!!).

Таблиця 1

План-коспект уроку для 5 класу (варіативний модуль «баскетбол»)

Організаційн і питання	Обладнання: коремат або коврик, питна вода. Основна медична група виконує весь матеріал уроку. Підготовча медична група виконує вправи з меншою кількістю і більшим часом відпочинку. Спеціальна медична група учнів виконує лише розминку та вправи на розвиток гнучкості. АЛЕ не виконує основну частину уроку!! Звільнені учні виконують лише письмову роботу та тести, якщо вони закріплені за уроком.
Задачі уроку	1. Навчати технічним елементам баскетболу. 2. Розвивати фізичні якості.
Підготовча частина	1 - Дотримуватись техніки безпеки під час виконання вправ. (На підлозі не повинно бути посторонніх предметів, забезпечити достатній простір навколо себе для виконання вправ) Пульсометрія. Заміряти пульс в стані спокою за 10 сек. В нормі повинно бути 10-14 уд/хв. 2 - Виконати розминку відповідно до прикріпленого відео розминки. 3 - Виміряти пульс після розминки і слідкувати за самопочуттям. Максимальний пульс не повинен бути більшим 20 уд.хв за 10 сек.

	Якщо хтось хворіє і є температура, то виконують лише теоретичний і письмовий матеріал. https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXYD&feature=emb_logo
Основна частина	Якщо у вас є м'яч, то виконуйте вправи запропоновані на відео. https://www.youtube.com/watch?v=jyEyCQGbTXQ&feature=emb_logo Виконуємо комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=w6U5Yu1Upic&feature=emb_logo Відпочино к між вправами регулюйте по самопочуттю, але пам'ятайте, що користь від фізичних вправ найкраща лише тоді, коли ви переборюєте втому. Максимальна ЧСС на уроці не більше ніж 160 уд/хв. або 27 уд/10 с.
Заключна частина:	Відновлення самопочуття, Перевірка ЧСС за 10с. (в нормі до 20 уд/хв) Вправи на відновлення дихання і розтягування м'язів. Не забувайте про особисту гігієну (спітнілий одяг змінити на чистий та сухий, прийняти душ після заняття)
Рефлексія	Прислати (ПО-БАЖАННЮ) коротке відео виконання основної частини уроку. <i>Письмово:</i> виберіть відомого баскетболіста, будь-якого, та напишіть його коротку спортивну автобіографію: прізвище, ім'я, спортивний клуб за який виступав, найвищі досягнення..... Про проблеми, які виникають у вас під час виконання завдання уроку, а також ваші побажання, можете писати учителю в особистому повідомленні. Домашнє завдання: Стрибки через скакалку (1 хв.)

В конспекті уроку (табл.1) було обов'язково передбачено надання учням рекомендацій щодо використання ресурсів, послідовності виконання завдань, особливостей контролю тощо.

На наш погляд важливими педагогічними умовами організації уроку фізичної культури дистанційно є:

- безпечність (створення безпечного середовища для проведення занять фізичними вправами, контроль (інструкція для самоконтролю, присутність батьків);
- доступність і творчість (відповідність програмного матеріалу віковим групам, різноманітність завдань, організація освітнього процесу з дотриманням вимог – навчання має бути простим, зрозумілим, цікавим і якісним);
- навчання побудоване на принципах має тики (суб'єкт-субектна взаємодія всіх учасників освітнього процесу; гуманізм в організації освітнього процесу).

Висновок. Перебудова освітнього процесу з фізичної культури обумовлена викликами пандемії, потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання учнів в рамках дистанційного навчання. Важливим аспектом дистанційного навчання є залучення учнів до самостійної пізнавальної діяльності, що потребує від вчителя фізичної культури пошуку доцільних форм організації освітнього процесу з дотриманням певних педагогічних умов (безпечність, доступність і творчість, гуманізм)

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Постановка проблеми. В сучасних умовах навчання діти старшого шкільного віку мають великий рівень психоемоційного напруження, низький рівень рухової активності, перевантаженість навчальними предметами тощо. В таких умовах на урок фізичної культури покладаються чи малі запити, але чи може урок фізичної культури подалати всі ці виклики.

В навчально-методичній літературі доведено та обґрунтовано, що 2 уроки фізичної культури на тиждень, це замало для позитивних зрушень у стані здоров'я учнів. Щонайменше, необхідно 12-14 годин різноманітної рухової активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом тощо). За статистикою, лише близько 15-20 % учнів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю.

Як свідчить практика, учні не відчують стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Причинами цього можуть бути ізні фактори: невідповідність фізичних навантажень фізичним можливостям дітей, незадовільність методикою проведення занять, організацією навчального процесу та відсутністю теоретичних знань. Тому нині постає необхідність підвищувати інтерес до фізичної культури та формувати позитивні мотивації до фізичної активності і здорового способу життя, донести до дітей необхідність систематичних занять фізичними вправами.

Мета дослідження – обґрунтувати шляхи підвищення рівня мотивації дітей старшого шкільного віку до занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу.

Що ж таке мотивація ? ***Мотивація*** - це сукупність спонукаючих чинників, які викликають активність особистості і визначають спрямованість її діяльності. Мотивація поділяється на зовнішню і внутрішню. Зовнішня мотивація викликається зовнішніми чинниками (гроші, оцінка, слава). Потреба в зовнішніх мотиваторах зникає, коли формується внутрішня мотивація особистості. Внутрішні спонукальні сили (внутрішня мотивація)- потреби, інтереси, бажання, прагнення, цінності, ціннісні орієнтації, ідеали і мотиви.

Мотивація дітей до занять, дуже актуальна тема для дослідження, тому що без внутрішньої потреби займатися фізичними вправами жодна педагогічна система, жодна методика не буде мати позитивного результату.

Якщо проаналізувати вікові особливості дітей старшого шкільного віку, то це учнів віком 15-17 р., їх навчання в загальноосвітніх навчальних закладах припадає на 10-11 класи. Цей віковий період називають періодом ранньої юності. Мета фізичного виховання дітей старшого шкільного віку - це забезпечення всебічної фізичної підготовки до вступу в доросле життя, практичного використання набутих у школі знань, умінь і навичок для зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, організації корисного дозвілля та активного відпочинку.

Вчителю фізичної культури потрібно творчо підходити до викладання свого предмета, керуватись індивідуальними особливостями кожного учня, орієнтуватись на рівень розвитку, враховувати його інтереси. Надзвичайно важливим завданням мотивування є формування в студентів позитивного емоційного ставлення до навчання.

На основі аналізу літературних джерел нами було визначено шляхи підвищення рівня мотивації дітей старшого шкільного віку до занять фізичною культурою:

1. *Досвід інших людей.* Школа може запрошувати видатних, іменитих спортсменів, які будуть проводити бесіди, лекції, майстер-класи.

2. *Організація шкільних заходів спортивного характеру* (Дні здоров'я, козацькі розваги, змагання)

3. *Поєднання уроків* (поєднання фізичної культури з іншими предметами, для зацікавлення та поліпшення засвоєння навчального матеріалу наприклад фізична культура + основи здоров'я, англійська мова тощо).

4. *Навчально-дослідницькі походи* (походами можна вирішувати одразу виховні, оздоровчі та освітні задачі. Скласти навчальний маршрут, для того щоб впродовж походу, надавати дітям знання про ту чи іншу рослину, тваринку тощо).

5. *Впровадження нових модулів* (петанк, фризбі, самбо, хортинг, аеробіка, флорбол).

Висновок. Фізичну активність людини слід вважати одним з найважливіших природних організаторів здорового способу його життя та ефективним засобом виховання здорового духу. Фізична культура покликана формувати бережливе ставлення до свого здоров'я. Важливо, щоб не лише викладач і студент, а й вища школа загалом були зацікавлені у підвищенні фізичного розвитку як основного компонента здоров'я молодого покоління. Впроваджуючи запропоновані шляхи в урок фізичної культури ми зможемо зробити його більш цікавим та захопливим.

Синиця Артем

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Воєділова О.М.**

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність теми: Педагогічна майстерність – динамічна система. Її компонентами визнаються гуманістична спрямованість, професійна компетентність, педагогічні здібності, педагогічна техніка [3]. Робота вчителя є творчою, і в сучасних умовах вона забезпечується розвитком комплексу його особистісних рис, які сприяють розвитку учнів; вірне поєднання Soft and Hard skills вчителя в своїй діяльності зумовлює зорієнтованість формування особистості вчителя; витоки педагогічної майстерності (вітчизняна концепція педагогічної майстерності) разом в поєднанні з нинішньою інноваційною концепцією та умови пандемії (Covid 19) уявляється як спільне витоків та інноваційних змін в освітньому просторі.

Тому, слід мати уявлення, які саме аспекти формування професійної майстерності майбутнього фахівця з фізичного виховання є на часі, їх слід розвивати та постійно удосконалювати. Дана проблематика буде постійно актуальною, адже суспільство стрімко розвивається і освіта повинна швидко адаптуватися до цих змін.

Мета дослідження: полягає у теоретичному обґрунтуванні основ формування професійної майстерності майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – система професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Предмет дослідження – процес формування професійної майстерності майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз та синтез науково-методичної інформації, педагогічні спостереження, теоретичне моделювання.

Дослідження Савченко В.А. свідчать про те, що лише 10% зі 100 вчителів вважають, що були готові після закінчення ЗВО на високому, професійному рівні проводити заняття з фізичного виховання та виконувати свої обов'язки за основними напрямками діяльності вчителя фізичної культури; 15% вчителів готові до проведення традиційного уроку «по шаблону», як їх учили в ЗВО, а 37% до аналізу уроку та його результатів. На жаль, кожен третій вчитель не готовий до «сучасного уроку», в якому будуть використовуватись інтерактивні технології, активні методи навчання, а 30% вчителів взагалі не займаються позаурочною діяльністю з свого предмету [3].

Узагальнюючи результати досліджень Е.С. Вільчковського та Б.М. Шиїна встановлено, що більша половина вчителів не користується сучасними методиками розвитку вдосконалення фізичних якостей.

Повертаючись до Hard skills ми можемо зробити невтішний висновок, що більшість вчителів використовує застарі форми і методи фізичного виховання, і на превеликий жаль, ми можемо спостерігати неготовність деяких вчителів використовувати нові інноваційні технології в практичній діяльності.

У результаті аналізу науково-педагогічних джерел та власних педагогічних досліджень зазначаємо, що професійна майстерність майбутнього вчителя фізичної культури повинна базуватись на таких компонентах: знаннях, уміннях, професійній компетентності; педагогічній спрямованості особистості, професійно значущих якостях, а також на Soft skills, що є необхідними для успішної реалізації здобутих компетентностей (рис. 1).

Спрямованість – це прагнення особистості до певного виду занять, яке базується на сильному та стійкому інтересі до нього. Професійна спрямованість – це складне, багатогранне утворення, яке є результатом формування системи ціннісних мотивів, які спонукають особистість до засвоєння нею професійних знань, умінь, навичок та способів їх творчого використання на практиці [5].

Професійна спрямованість та її формування знаходить поряд один від одного та є безперервним та цілісним процесом розвитку самої особистості вчителя. В результаті даної взаємодії формується не тільки професійне ставлення особистості, а також гармонійний розвиток та розвиток Soft skills, розширення світогляду та формування певних цінностей. Любов до дітей та інтерес до своєї справи – найголовніші мотиви, що формують особистість вчителя з фізичної культури.

Професійно важливі якості поділяються на: моральні; комунікативні (включаючи педагогічний такт); вольові; інтелектуальні: включають перцептивні якості, мнемічні (якості пам'яті) та атенційні (якості уваги); психомоторні [3, 4]. Вчитель фізичної культури повинен буди компетентним та вимогливим до себе ставити високі цілі та досягати їх.

Слід підкреслити, що вчитель повинен володіти цілим комплексом моральних якостей: гуманізм, ввічливість, чесність, вимогливість, правдивість, справедливість, принциповість, самокритичність тощо [4].

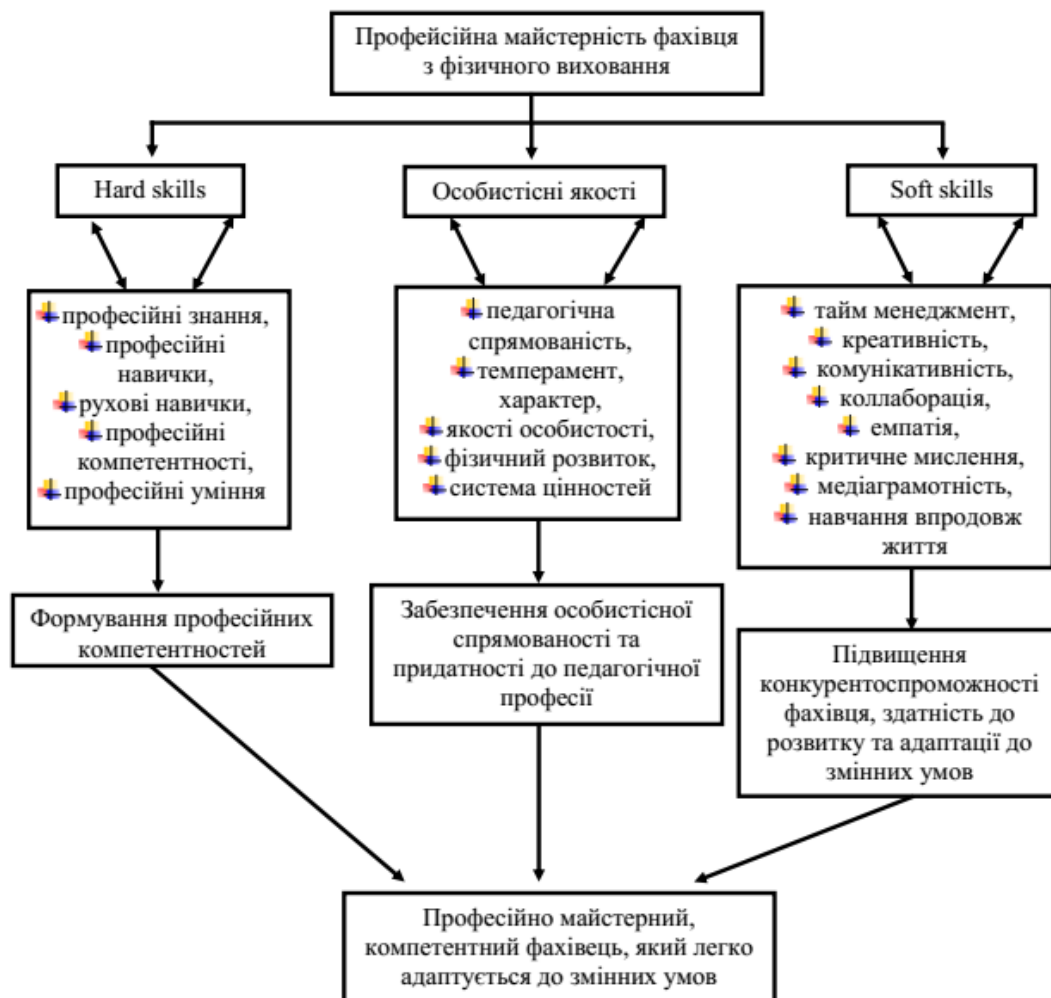


Рис. 1. Структура професійної майстерності фахівців з фізичного виховання.

Hard skills у структурі педагогічної майстерності фахівців з фізичного виховання передбачають достатній рівень професійної компетентності, сформовані знання, уміння та навички. Педагогічна діяльність вчителів фізичної культури ставить високі вимоги до стану здоров'я, їх фізичної та психічної підготовки. Слід розуміти, що дана професія окрім теоретичних знань вимагає і фізичних зусиль, адже під час уроку присутнє й фізичне навантаження на вчителя, тому що він повинен розповісти і показати як виконується той чи інший елемент вправи, а також страхувати учнів під час виконання вправ.

Особливо значущими вимогами, які виступають перед викладачем фізичного виховання є:

- теоретичні знання організації навчально-виховного процесу;

- володіння комплексом умінь та навичок у врахуванні вікових і індивідуальних особливостей учнів розвиток їх фізичних здібностей;
- аналіз педагогічних фактів та прогнозування результатів виховної діяльності;
- використання у навчально-виховному процесі засобів здорового способу життя; спрямованість вчителя на постійне самовдосконалення, підвищення майстерності та загальнокультурного рівня [4].

Тайм менеджмент, креативність, комунікативність, кооперація, емпатія, критичне мислення, медіаграмотність, навчання впродовж життя та інші Soft skills є невід’ємною умовою успішної реалізації особистості, в тому числі і у педагогічній діяльності. Комунікативні якості допоможуть майбутньому вчителю налагоджувати контакт із учнями під час спілкування і цим сприяють успіхові у виховній роботі вчителя. До комунікативних умінь також належать вміння вчителя спілкуватися з учнями, колегами по роботі, батьками, знаходити раціональні шляхи взаємодії з оточуючими. Організаторські вміння та навички тайм менеджменту допоможуть учителю вірно організувати свою діяльність, та діяльність учнів: організувати свій робочий час. Креативність дозволяє фахівцю з фізичного виховання будувати оригінальні моделі освітнього процесу та вирішувати освітні завдання у нестандартний спосіб. Навички кооперації дозволять учителю інтегрувати знання з різних галузей, залучати фахівців інших сфер для удосконалення процесу фізичного виховання учнів. Достатній рівень емпатії для майбутнього фахівця з фізичного виховання – це вміння бачити не лише зовнішні ознаки, а і інтуїтивне розуміння психологічного настрою, вміння перебрати на себе роль учня, зрозуміти його приховані мотиви, страхи, сподівання, ототожнення своїх почуттів з емоціями іншого і разом з тим усвідомлення їх винятковості, індивідуальності. Багато науковців визначають емпатію, як найважливіший чинник формування допомагаючої поведінки, що є актуальною в сучасній парадигмі освіти [1]. Критичне мислення та медіаграмотність дозволяють учителю адекватно шукати, аналізувати та інтерпретувати інформацію, приймати компетентні рішення в педагогічних ситуаціях. Сформована цінність навчання впродовж життя дозволить педагогу весь час прагнути до особистісного та професійного зростання та вдосконалювати власний рівень професійної майстерності.

Висновки. Таким чином робимо висновки, що педагогічна майстерність – дуже складна і динамічна система, яка постійно потребує розвитку. Майбутнім фахівцям з фізичного виховання слід розвивати Hard skills (адже окрім теоретичних знань є ще і фізична складова), формувати професійні компетентності, розвивати особистість, а також слід не тільки знати, а й розвивати Soft skills, які будуть допомагати ефективно адаптуватися до змінних умов професійної діяльності.

Література:

1. Лисенко Л.Л., Вітченко А.М., Воєділова О.М. Шляхи формування емпатії у майбутніх фахівців з фізичного виховання. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка. Випуск 3 (159). Чернігів : НУЧК, 2019. С. 175–181.
2. Король Л. Педагогічна майстерність вчителя: традиції та інновації. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2002. №4. С. 56–65.
3. Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, А. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. К. : Вища школа, 1997. 349 с.
4. Савченко В. А. Формування професійної майстерності вчителів фізичної культури в системі післядипломної педагогічної освіти. Режим доступу: [http://adm.dp.gov.ua/OBLADM/Obldp.nsf/\(docweb\)BE56A06C6DF95D72C22579970046D23E?OpenDocument](http://adm.dp.gov.ua/OBLADM/Obldp.nsf/(docweb)BE56A06C6DF95D72C22579970046D23E?OpenDocument).
5. Шевченко Л.М. Професійна спрямованість: методологічний аспект. Науковий Вісник.- К., 2005. Вип. 88. С. 204–215.
6. Чичкин В. Т. Проблемы содержания физкультурного образования. Теория и практика физической культуры. 1994. № 12. С. 25–27.

Степаненко Юлія
Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Багінська О.В.**

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ МЕТОДИК ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Останнім часом, позаурочні заняття, особливо дітей молодшого шкільного віку, набувають високої популярності. Одним з таких видів спорту є художня гімнастика, яка потребує від учнів високого рівня фізичної та технічної підготовки, що безпосередньо впливає на стан здоров'я дітей.

За даними Білокопитової Ж.А., Нестерової Т.В., Байер В.В.[2, 8, 1] головними тенденціями у розвитку художньої гімнастики виступають: рання спеціалізація, індивідуалізація вищої спортивної майстерності, постійне зростання спортивно-технічної складності програм, загострення конкуренції, підвищення престижності вищих спортивних досягнень.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю пошуку сучасної комплексної інноваційної методики тренування гімнасток-художниць молодшого шкільного

віку, яка гармонійно поєднувала досягнення високих спортивних результатів та збереження здоров'я спортсменок.

Мета дослідження - виявити, на основі аналізу науково-методичної літератури, доцільність сучасних методик позаурочних занять художньою гімнастикою дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Аналіз сучасних методик тренування в художній гімнастиці говорить про характерне омолодження віку початку тренувань та стрімке зростання спортивних результатів [13, 4, 3]. Актуальності набуває оздоровча функція спорту та збереження довголіття спортивної кар'єри, що вимагає пошуку нових засобів, методів та підходів до роботи зі спортсменками. Цілеспрямована підготовка спортсменів – це складний процес, якість та результативність якого залежить від низки факторів: відбір, рання спортивна орієнтація, тренувальні навантаження, психологічна та вольова підготовка. А також одним з найголовніших факторів досягнення спортивних результатів з найменшою адаптивною ціною є раціональне планування та методично правильно побудований тренувальний процес[2].

Тренування дітей у молодшому шкільному віці потребує особливої уваги, оскільки відбувається активне формування усіх фізіологічних та морфологічних систем та здоров'я дитини в цілому. Аналіз наукової літератури показав, що достатньо велика кількість науковців переймається проблемою побудови тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку з художньої гімнастики, а саме проблемами: формування маніпуляційних навичок роботи з предметами, розвиток гнучкості, розвиток здібностей до збереження рівноваги, розвиток стрибучості та ін.

Результати досліджень Резнікової Л.А., Булгакової А.Л. [10] свідчать про те, що багаторічна підготовка гімнасток базується на системі специфічних засобів і методів, які застосовуються поетапно з урахуванням вікових особливостей дівчат. Саме тому, у дослідженнях Зразук М.В. приділяється увага розвитку фізичних якостей спортсменок, що у подальшому позитивно впливає на виконання технічно-складних елементів художньої гімнастики.

Заплатинська О., Петрина Р. вважають що для забезпечення досконалого оволодіння технікою виконання стрибків у спортсменок, котрі займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, засвоєння моделей ритмічної структури значно прискорить їх вивчення та покращить техніку їх виконання. Ритмічна структура розкриває порядок чергування стадій і фаз виконання вправ, співвідношення їх тривалості, час та тривалість прикладання сил, злиття ритмів підсистем у єдиний ритм системи [6].

У роботі Рожкової Л.В. розглянуто відмінні риси технічної підготовки з предметом в групах початкового навчання з художньої гімнастики [11]. Аналізуються особливості організації навчально-тренувальних занять з дітьми, вимоги до виконання технічних дій і підготовленості. Ключовими аспектами запропонованої методики є те що, при роботі з дітьми важливі доступність засобів і послідовне освоєння нових технік, а також формування маніпуляційних навичок за допомогою спеціально розроблених комплексів і система контролю цього процесу.

Куценко Ю.Е., Тарасова Л.В. запропонували методику, основною метою якої є запобігання травм при навчанні стрибучості гімнасток груп початкової підготовки[7]. Таким чином, в результаті педагогічного експерименту виявлено, що при навчанні юних гімнасток

стрибковим вправам, необхідно приділяти особливу увагу початковій і завершальній стадії, яка супроводжується звичайним і глибоким «демі пліє».

Васильєва Л.В., Борисова Ю.Ю. у роботі розглядають особливості технічної підготовленості гімнасток на різних етапах спортивної діяльності[3]. Особливу увагу приділяли дослідженню методики розвитку гнучкості з урахуванням асиметрії рухів і її впливу на техніку виконання змагальних композицій гімнасток 6-13 років.

Висновки. Аналізуючи вище наведені методики позаурочних занять художньою гімнастикою дітей молодшого шкільного віку ми дійшли висновку, що усі вони впливають на певну сторону підготовки спортсменок. Кожний педагогічний вплив викликає певний ефект адаптації. Тому об'єднавши методики разом, не можливо досягти бажаного цілісного результату, який буде забезпечувати досягнення високого спортивного результату та формувати здоров'я спортсменок. Саме тому це дає актуальність для подальших досліджень та розробки комплексної методики позаурочних занять художньою гімнастикою дітей молодшого шкільного віку, яка буде враховувати інтеграцію фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменок та забезпечуватиме кумулятивний ефект адаптації.

Література

1. Байер В.В. Составление тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами)/В.В. Байер, А.Я. Муллагильдина// Физ. воспитание студ. творч. Спец, 2004. № 2. С. 31-36.
2. Белокопытова Ж.А. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике/Ж.А. Белокопытова, А.М. Дячук//Физическое воспитание студентов, 2010. №2. С.24-28.
3. Васильєва Л.В., Борисова Ю.Ю. Розвиток гнучкості з урахуванням моторного профілю асиметрії рухів та технічної підготовленості гімнасток 6-13 років. Вісник Запорізького Національного Університету, № 1(7), 2012. С. 205-211
4. Заплатинська, О. Моделі ритмічної структури базових стрибків у художній гімнастиці / О. Заплатинська, Р. Петрина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. - Луцьк, 2015. № 2(30). С. 130-136.
5. Кравчук Т.М., Рядинська І.А., Литовко Т.В., Спужак В.Б. Методика розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей середнього шкільного віку засобами художньої гімнастики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011, Вип. 12, С. 46-49
6. Крайджан О. М. Воспитание координационных способностей у девочек 6–7 лет на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике : дис. ... д-ра пед. наук : спец. [13.00.04] : Теория и методология физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / О. М. Крайджан. – Кишинев, 2011.
7. Куценко Ю.Е., Тарасова Л.В. Применение упражнений для развития прыгучести в группах начальной подготовки в художественной гимнастике. Вестник спортивной науки, 2015, С. 26-27
8. Нестерова Т.В. Средства выразительности спортивно-художественных композиций в художественной гимнастике/Т.В. Нестерова, О.А. Богорад // Физ. воспитание студ. творч. спец. — 2005. — № 5. — С. 24-32.
9. Платонов В. М. Подготовка юного спортсмена / В. М. Платонов, К. П. Сахновский. – К. : Рад. шк., 1988. С. 135-141.

10. Резникова Л.А., Булгакова А.Л. Образовательная программа по художественной гимнастике, Барнаул, 2012
11. Рожкова Л. В. Методика формирования манипуляционных навыков у гимнасток на первом году обучения в группах начальной подготовки. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта, 2013. Вып. 11. С. 145—152
12. Шинкарук О. Концепция формирования системы подготовки, отбора спортсменов и их ориентации в процессе многолетнего совершенствования. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №12. 144-148.
13. Шинкарук О. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту / Оксана Шинкарук, Марія Колчин // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, 2017. № 4. С. 72-78.

Шелупець Ірина, Прищеп Анастасія
Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Багінська О.В.**

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНЦІЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми. Ефективність професійної діяльності вчителя фізичної культури забезпечується комплексом компетенцій, серед яких важливого значення набуває комунікативна. Саме здатність ефективно взаємодіяти з учнями визначає успішність процесу фізичного виховання та педагогічної діяльності в цілому.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні сучасного змісту комунікативної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури та тренерів в процесі фахової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Комунікативна компетентність визначається як здатність до міжособистісної взаємодії (В. Бобрицька, Ю. Жуков, Л. Петровська).

Комунікативна компетентність в сучасній літературі розглядається як: здібність людини встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми; сукупність знань, умінь і навичок у галузі вербальних і невербальних засобів для адекватного сприйняття і відбиття дійсності в різних ситуаціях спілкування; конгломерат знань, мовних і немовних умінь. До немовних умінь відносять: паралінгвістичні (культура голосу, тембр, регістр інтонації, темп, гучність, ритміка, тональність, мелодика, паузація); кінетичні (жести, міміка, пантоміма, рухи тіла, погляди); екстралінгвістичні (сміх, плач, підстукування, подихи, дотики); проксемічні (просторові пересування, відстань між тими, хто спілкується тощо). А також до комунікативної компетентності входять навички спілкування, які передбачаються в ході природної соціалізації, навчання і виховання (В.М. Введенський).

На сьогодні при формуванні комунікативної компетенції переважно увага приділяється вербальним комунікаціям, однак невербальні також мають важливе значення.

М.А. Василик виділяє комплекс комунікативних знань вмінь і навиків, які складають комунікативну компетентність фахівця є: знання норм і правил спілкування (зокрема ділового); високий рівень мовленнєвого розвитку, який дозволяє людині в процесі спілкування вільно передавати і сприймати інформацію; розуміння невербальних засобів комунікації; вміння налагоджувати контакт із людьми, враховуючи їхні гендерні, вікові, соціально-культурні, статусні характеристики; вміння поводитись адекватно до ситуації і використовувати її специфіку для досягнення власних комунікативних цілей; вміння впливати на співрозмовника так, щоб схилити його на свій бік, переконати в силі своїх аргументів; здатність правильно оцінити співрозмовника як особистість, як потенційного конкурента чи партнера і вибрати власну комунікативну стратегію залежно від цієї оцінки; здатність викликати у співрозмовника позитивне сприйняття власної особистості.

Вчитель/тренер на сьогодні не тільки повинен вміти подати команду учню, пояснити матеріал при цьому наповнити цю комунікацію також приємними для сприйняття невербальними засобами, але і оволодіти рефлексивними навичками в процесі комунікації.

Розвитку рефлексії у навчальній діяльності відводиться важлива роль. Її мета за Виногородським А.М. – усвідомити основні компоненти діяльності: її смисл, типи, способи, проблеми, шляхи їх вирішення, отримані результати тощо.

Виходячи зі змісту процесу формування комунікативної компетенції в фаховій підготовці вчителя фізичної культури/тренера та процесу формування здатності до рефлексії, можна дійти до висновку про доцільність їх поєднання для досягнення високої ефективності професійної діяльності майбутнього вчителя.

Висновок. Комунікативна компетенція має велике значення у діяльності сучасного вчителя фізичної культури. Вона може ефективно формуватися в процесі фахової підготовки, набуваючи ще більшої ефективності при поєднаному розвитку рефлексивних навичок майбутніх вчителів фізичної культури.

Література.

1. Бобрицька В. І. Компетентнісний підхід до формування здоров'я студентської молоді в Україні. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка, Психологія. 2017. № 11. С. 15–19.
2. Введенский В.Н. Коммуникативная компетентность педагога: характеристика, способы совершенствования. – СПб.: ИОВ РАО. 2003. 52 с
3. Виногородський А.М., Булах І.С. Рефлексивний пошук як механізм вирішення конфліктів у підлітковому віці. Вінниця. 1997. 145 с.
4. Василик М.А. Основы теории коммуникации : учебник. Москва : Гардарики, 2003. 615. с. 3.

Шеніда Вікторія, Наталія Шумська, Анастасія Москаленко

Наукові керівники:

викладачі кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
к.п.н., доц.. Лисенко Л.Л., викладач Вітченко А.М.

ОБҐРУНТУВАННЯ СПЕЦИФІЧНИХ КОНТРОЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ОЦІНКИ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ТАНЦІВНИКІВ ХІП-ХОПУ

Постановка проблеми. Сучасна хореографія передбачає чіткість управління рухами, необхідність імпровізувати в різноманітних складних і неочікуваних ситуаціях і тому великого значення набуває моторна пам'ять, яка забезпечує прояв високих координаційних здібностей.

Підвищення рівня технічної майстерності танцівників хіп-хопу здебільшого залежить від рівня розвитку координації рухів, ефективного планування і його реалізації в навчально-тренувальному процесі, а також системи контролю технічної підготовленості. Нажаль, у більшості випадків рівень підготовленості танцівників тренери-хореографи оцінюють лише на основі візуальних спостережень за їх змагальною діяльністю, показовими виступами.

Метою є обґрунтування контрольних вправ для оцінки координації рухів танцівників хіп-хопу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Обґрунтовуючи контрольні вправи оцінки технічної підготовленості танцівників хіп-хопу ми можемо зауважити, що економічна, логічна послідовність поєднання елементів в певній танцювальній композиції або чітка ритмічна структура виконання складних фігур «фішок» і є засобом оцінки ефективності технічної підготовленості танцівників хіп-хопу, рівня розвитку їх координаційних здібностей.

Оволодіння технікою характеризується такими поняттями, як стабільність, стійкість, автоматизованість, збереженням рухової навички. Специфічність технічної підготовки в хіп-хопі полягає в тому, що танцівники повинні опанувати не лише чітку техніку фігур, елементів і з'єднань, досягти легкості і невимушеності їх виконання, але і придбати уміння виконувати ці рухи в певному темпі і ритмі, з різною силою і потужністю, точною геометрією, виразно і емоційно.

Ми вважаємо, що за допомогою спостереження та визначення в кількісній формі деяких критеріїв діагностування технічної підготовленості танцівників хіп-хопу можливо досягнути більш якісного управління розвитком рухової координації та технічної підготовленості. Рівень оволодіння технікою рухів хіп-хопу можна визначати за допомогою контент-аналізу відеозапису фрагменту танцювальної композиції (табл. 1).

Нами було додатково організовано дослідження з метою визначення найбільш важливих координаційних здібностей для танцівника хіп-хопу. В дослідженні прийняли участь 10 танцівників високого рівня.

Нами було використано наступні тести

1. Для оцінки рівноваги ми використовували тест Бондаревського.

Результат – час виконання стійки на одній нозі.

2. Для оцінки відчуття ритму нами було запропоновано виконання певної танцювальної комбінації під різний музичний супровід (треки, які використовувались –

Beastie boys feat. Cypress Hill – So whatcha want; 50 Cent Ft. Tony Yayo and Hotrod – I Pull Out; Gym Class Heroes feat Adam Levine – Stereo Hearts). За кожне чітке відчуття ритму нараховувався один бал, можлива кількість балів – три бали.

3. Для оцінки оперативної рухової пам'яті ми використовували танцювальну комбінацію, об'єм запам'ятовування рухів визначався за кількістю елементів, які запам'ятали танцівники. Швидкість – за кількістю показу вправи, необхідних для повного запам'ятовування комплексу (з першого разу – 3 бали; другого – 2 бали; третього – 1 бал; четвертого – 0 балів).

Таблиця 1

Критерії діагностики координаційних здібностей (технічної підготовленості) танцівників хіп-хопу

Кількісні одиниці аналізу	Шкала якості орієнтування в рухах	Прояв якості рухів
Куди орієнтується танцівник під час побудови рухів (фокус орієнтації)	Орієнтація на окремі елементи рухів.	Виконання окремих елементів цілісного руху.
	Орієнтація на окремі фрагменти рухів.	Послідовне відтворення окремих фрагментів рухів.
	Орієнтація і на цілісну схему, і на деталі рухів	Відтворення схеми рухів, без деталізації.
	Орієнтація на особисте розуміння виконання рухів.	Імпровізаційний характер виконання. Включення в повторення нових елементів руху.
Особливості виконання рухів	Відсутність координації.	Відсутня погоджуваність рухів тіла, відтворення окремих фрагментів руху.
	Виконання окремих елементів.	Паузи між окремими елементами цілісного танцювального фрагменту.
	Становлення взаємозв'язку між 2-3 танцювальними елементами	Виконання цілісного танцювального фрагменту з паузами, які порушують цю цілісність.
	Музичне виконання.	Виконання цілісного танцювального фрагменту без зупинок, пауз у виконанні певної музики

Характеристика танцювальної комбінації (музичний супровід Pink – Funhouse).

На рахунок «раз» з вихідного положення широка стійка ноги нарізно руки в сторони затиснуті в кулаках, виконати стрибок у стійку ноги разом, руки схрестити біля грудей.

«Два» – знаходячись в даному положенні виконати «хвилю» корпусом з низу до гори.

На затакт «і», опускаючи праву руку вниз, ліву згинаючи в ліктьовому суглобі кулаком догори нахилити корпус назад.

«Три» – виконати «кач» корпусу виносячи праву ногу вперед на п'ятку, а ліву руку нахилити кулаком вперед, не розгинаючи її в ліктьовому суглобі. На затакт «і» опускаючи ліву руку вниз, праву підняти догори згинаючи її в ліктьовому суглобі, праву ногу поставити біля лівої, корпус нахилити назад.

«Чотири» – виконати «кач» корпусу виносячи ліву ногу вперед на п'ятку, праву руку нахилити кулаком вперед, не розгинаючи її в ліктьовому суглобі.

«П'ять» – через низ по дузі рівні руки винести вправо, підсівши на правій нозі, ліву рівну ногу поставити на носок вліво. На затакт «і», підтягнути ліву ногу до правої, вирівняти, руки зігнути перед грудьми в кулаках.

«Шість» – зацентрувавши рух «вниз», присісти на лівій та підтягнути праву ногу до грудей зігнувши її в колінному суглобі, корпус виконує «кач» вперед до правої ноги, руки різким рухом вирівнюються вниз.

«Сім» – вирівнюючись, відштовхнутись правою ногою від підлоги, виконати стрибок вгору. На затакт «і», приземлитись у вихідне положення.

«Вісім» – лівою ногою зробити крок назад, корпус одночасно повернути на 90° (стати правим боком до глядача), руки схрестити на грудях.

4. Оцінка технічної підготовленості в змагальних умовах. Для контролю за якістю виконання вправ застосовували спостереження (оцінювання незалежним експертами). Кожен з експериментаторів слідкував за якістю виконання вправи і помічав в протоколі – персональні оцінки по найважливішим критеріям: наявність «бази», артистизм, виконання «фішок».

Аналіз результатів оцінки технічної підготовленості висококваліфікованих танцівників хіп-хопу представлено в таблиці 2

Таблиця 2

Результати рівня розвитку координації рухів (технічної підготовленості) висококваліфікованих танцівників хіп-хопу, n=10

	Здатність зберігати рівновагу	Здатність відчувати ритм.	Оперативна пам'ять	Техніка виконання під час змагань			Загальна оцінка
				Наявність «бази»	Емоційна сфера	Виконання «фішок»	
\bar{X}	21,7	2,5	2,5	2,3	2,5	2,3	7,1
$S \bar{X}$	1,1	0,22	0,22	0,2	0,1	0,21	0,43
S	3,5	0,7	0,7	0,67	0,52	0,67	1,37
V	16,1	28	28	29	20,8	29,1	19,3

Стійкість пози (рівноваги) висококваліфікованих танцівників хіп-хопу складає $21,7 \pm 1,1$ с, що свідчить про низький рівень прояву даної здатності, хоча аналіз індивідуальних особливостей її прояву досить різний від 15 с. до 27 с. Виявлено, що у танцівників хіп-хопу наявний слабкий зв'язок рівня прояву рівноваги з оцінкою виконання танцювальної композиції в змагальній діяльності ($r=0,4$) та середній зв'язок рівня прояву рівноваги з якісним показником «бази» танцівників хіп-хопу (0,56). Дані результати актуалізують потребу розвитку даної здібності для танцівників хіп-хопу.

Відчуття ритму – це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидкісно-силовими і просторово-часовими параметрами рухів. Особливе значення відчуття ритму має при засвоєнні і виконанні рухових дій, що відзначаються складною і завчасно детермінованою структурою діяльності. Саме у цих видах фізичних вправ найдрібніші відхилення від заданого ритму рухів, що виражаються у зміні напрямку, швидкості, прискоренні, точності прикладених зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, суттєво впливають на якість їх виконання.

Здатність відчувати ритм у висококваліфікованих танцівників хіп-хопу складає $2,5 \pm 0,22$ бали, що свідчить про високий рівень прояву даної здатності. Виявлено, що у

танцівників хіп-хопу наявний середній зв'язок здатності відчувати ритм з оцінкою виконання танцювальної композиції в змагальній діяльності (0,5) та середній зв'язок рівня відчувати ритм з якісним показником «бази» танцівників хіп-хопу ($r_{0,58}$) та запам'ятовуванням рухів (0,55).

Основою управління руховими діями є рухова пам'ять – м'язово-рухові образи та м'язово-рухові уявлення про параметри рухів. Рівень розвитку рухової пам'яті можливо визначати, як точність відтворення ПРК; як ступінь відхилень від першої спроби в наступних спробах; пам'ять на послідовність рухів, яка пов'язана з зоровою пам'яттю.

В наших дослідженнях визначено наявний середній кореляційний зв'язок між якістю запам'ятовування рухової дії з оцінкою виконання танцювальної композиції в змагальній діяльності (0,5) та виконанням «фішок» (0,58).

Аналіз техніки танцівників хіп-хопу під час змагальної діяльності дозволив нам виявити сильний кореляційний зв'язок між наявністю «бази» з оцінкою виконання танцювальної композиції в змагальній діяльності (0,8), оволодіння технікою виконання «фішок» з оцінкою виконання танцювальної композиції в змагальній діяльності (0,8) та середній кореляційний зв'язок між артистизмом з оцінкою виконання танцювальної композиції в змагальній діяльності (0,5).

Висновки. Таким чином, рівень технічної підготовленості необхідно контролювати за всіма визначеними нами показниками, однак особливо слід звернути увагу на контроль за наявністю «бази» («качі», кроки тощо) та виконання «фішок» (складних акробатичних вправ та цікавих імпровізацій).

*Шумська Наталія, Вікторія Ждан
Наукові керівники:*

викладачі кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
к.п.н., доц.. Лисенко Л.Л., викладач Вітченко А.М.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РОУП–СКІППІНГУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СУЧАСНОЮ ХОРЕОГРАФІЄЮ

Постановка проблеми. Питання, пов'язані з розвитком координаційних здібностей, як в спорті, так і в системі фізичного виховання в цілому, є об'єктом багатьох наукових досліджень [3, 4]. На сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту актуальним є питання удосконалення координаційних здібностей для кращого засвоєння рухових дій (набуття рухових навичок), досягнення високого спортивного результату та повноцінної життєдіяльності й ефективного виконання трудових і побутових операцій.

Аналіз науково-педагогічної літератури [3, 4, 5] дозволяє виділити різноманітні методики впливу на розвиток даної рухової якості, які спрямовані на творче використання засобів гімнастики, спортивних ігор, аеробіки, хореографічних вправ тощо.

Складнокоординаційна діяльність танцівників сучасної хореографії вимагає від них достатньо високого рівня розвитку координації рухів, що в свою чергу впливає на рівень їх технічної підготовленості.

Хореографічна діяльність, сама по собі є ефективним і різноспрямованим засобом впливу на координаційні здібності людини [1, 4, 5] і тому постає питання пошуку додаткових засобів, методичних підходів, методик розвитку координаційних здібностей танцівників сучасної хореографії та обґрунтування методики розвитку даної якості в найбільш сприятливому молодшому шкільному віці.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та розробка методики розвитку координації рухів дітей молодшого шкільного віку засобами роуп-скіппінгу в процесі занять сучасною хореографією

Виклад основного матеріалу дослідження. Розроблена нами методика розвитку координаційних здібностей танцівників сучасної хореографії засобами роуп-скіппінгу відповідає системному підходу у дидактиці і спирається на теорію функціональних систем. Ефективними шляхами розвитку координаційних здібностей є цілеспрямований, систематичний акцент на досягнення *мети* (розвиток координаційних здібностей), що і є системоутворюючим фактором (рис. 1).

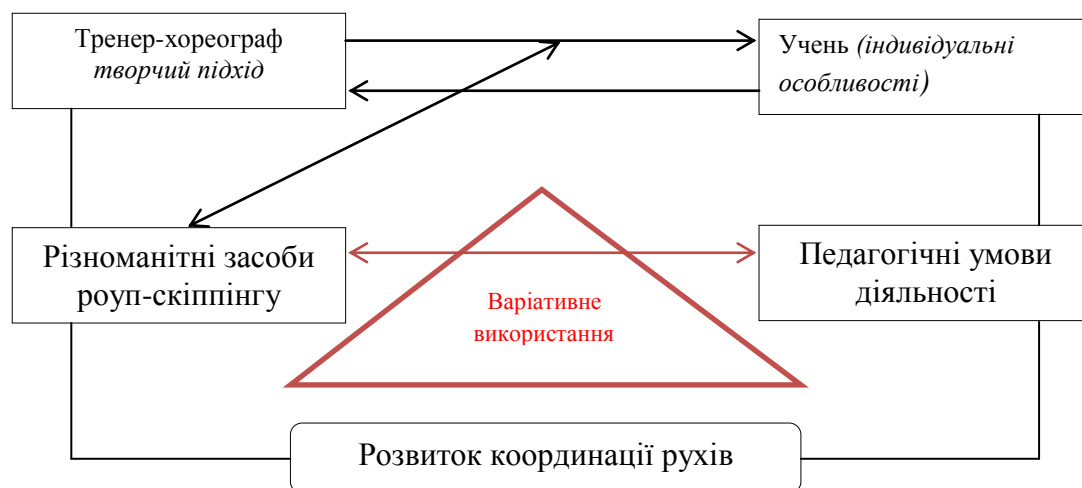


Рис. 1. Блок-схема методики розвитку координації рухів танцівників сучасної хореографії

Методика розвитку координації рухів танцівників сучасної хореографії полягає у цілеспрямованому, варіативному використанні засобів роуп-скіппінгу та педагогічних умов. Її реалізація передбачає дотримання наступних *принципів*:

- дотримання послідовності розвитку координаційних здібностей у відповідності з результатами тестування;
- врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів (педагогічні впливи повинні бути адекватні віковим особливостям та функціональним можливостям юних танцівників);
- поступове систематичне підвищення складності використання засобів роуп-скіппінг;
- творче використання тренером хореографам засобів роуп-скіппінгу, різноманітних умов діяльності, методів, методичних прийомів;
- керованості (для ефективного управління розвитком координаційних здібностей танцівників сучасної хореографії обов'язкова наявність зворотних зв'язків для внесення коректувань в програму розвитку координації);

- емоційного стимулювання (створення в навчально-тренувальному процесі ситуацій зацікавленості, новизни навчального матеріалу, створення умов для виникнення внутрішньої потреби у діяльності);

- маєтики (суб'єкт-суб'єктні відносини, розвиток творчого потенціалу танцівників сучасної хореографії).

Отже, зміст навчально-тренувальних занять з хіп-хопу в напрямку розвитку координації рухів танцівників планувався з обов'язковим дотриманням принципів систематичності, безперервності, цілеспрямованості, планомірності, послідовності, доступності та стимулюючої складності.

В попередніх дослідженнях нами теоретично було обґрунтовано та розроблено систему занять роуп-скіпінгом для дітей молодшого шкільного віку; експериментально перевірено ефективність впливу системи цих занять на підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку [7]. Деякі положення попередніх досліджень ми використали в теперішніх дослідженнях.

Запропонована нами методика розвитку координаційних здібностей танцівників сучасної хореографії засобами роуп-скіпінгу передбачала реалізацію декількох етапів: загально-розвиваючий; збагачення рухового досвіду; варіативне виконання вправи; імпровізаційний.

На початковому етапі - *загальнорозвиваючому* створюється попереднє уявлення про стрибки на скакалці. На цьому етапі діти намагаються відтворити побачене, спробувати виконувати вправу.

Ми дотримувались того положення, що показ повинен бути яскравим, виразним і зрозумілим. Правильний показ створює образ - модель майбутнього руху, формує уявлення про нього і про спосіб його виконання. Пояснення техніки виконання вправи доповнює ту інформацію, що дитина отримала при перегляді, при проведенні комплексів вправ.

Обов'язковою умовою є позитивні емоції під час проведення заняття (в ігровій формі, похвала тощо), які активізують діяльність дитини.

На даному етапі було передбачено:

- навчання стрибати без скакалки;
- правильно тримати та працювати зі скакалкою;
- оволодіння навичками стрибків на скакалці.

Отже, на початковому етапі головною задачею було навчити танцівників сучасної хореографії правильній техніці виконання стрибків на двох ногах, адже не всі діти володіють навичками стрибків на скакалці. Рівень розвитку координаційних здібностей також різний і ми мали це враховувати, індивідуалізувати педагогічні впливи з урахуванням індивідуальних особливостей і можливостей танцівників.

На другому етапі – *збагачення рухового досвіду* було передбачено ускладнення виконання базового стрибка (стрибок на одній нозі, стрибки з високим підняттям колін, зі схресним обертанням тощо).

Даний етап характеризується уточненням і вдосконаленням деталей техніки виконання вправ зі скакалкою. Основне завдання етапу зводиться до уточнення рухових дій, розуміння закономірностей руху, вдосконалення ритму, вільного і цілісного виконання. Основним методом навчання на цьому етапі є цілісне виконання вправи.

На даному етапі було передбачено виконання стрибків категорії В (освоювання більш складних стрибків на короткій скакалці з узгодженням рухів рук і ніг, з переміщеннями).

На третьому етапі – *варіативне виконання вправи* було передбачено використання різноманітних педагогічних умов діяльності.

По-перше ми запропонували танцівникам виконувати стрибки під музичний супровід, який став ускладнюючим фактором (зміна темпу виконання стрибка за рахунок зміни музичного супроводу).

Музично-рухова діяльність, забезпечуючи синтез, взаємопроникнення, збагачення і доповнення руху і музики, сприяє впливу на фізичну і психічну сферу танцівника, що забезпечує високий розвиваючий ефект. Синтез рухової діяльності з музичною, обумовлює виникнення унікального педагогічного середовища, здатного задовольняти природну потребу дітей у русі, емоційному і чуттєвому збагаченні та забезпечувати специфічні параметри впливу музично-рухових засобів, спрямованих на розвиток координації рухів.

Впровадили завдання для розвитку здатності до орієнтації в просторі (що дуже важливо в сучасній хореографії) – стрибки з різним просуванням вперед, назад, по діагоналі, в сторону, по колу, стрибки з поворотом на 45, 90, 180 градусів.

Впровадили виконання стрибків заплющивши очі, адже часткове або повне виключення одних аналізаторів сприяє активізації функції інших, що позитивно позначається на формуванні образів рухів, наявність яких обумовлює координаційні можливості.

Зміна ритмічного рисунку стрибків достатньо цікава умова. Використання даної умови передбачає дотримання принципу поступовості: спочатку ритмічний рисунок кроткий на чотири рахунки (наприклад, 1-3 – стрибки на двох; 4 – зупинка (утримання рівноваги)). Важливо дії супроводжувати підрахунком, наприклад, 4 рахунок можна супроводжувати словами «хей». Дана вправа буде сприяти крім розвитку координації рухів танцівників сучасної хореографії, командній роботі (якщо задача дії буде поставлення синхронність виконання).

Організм дитини має властивість запозичення ритмів, пропонує зовнішнім середовищем, при цьому він як би налаштовується на пропонований ритм, прискорюючи або сповільнюючи темп своєї роботи відповідно до конкретних обставин, отже поєднання «рух – слово» є дієвим компонентом розвитку ритму дії, а значить і координації.

Четвертий етап – *імпровізаційний*. Танцівникам було запропоновано скласти танцювальну композицію поєднуючи танцювальні рухи і стрибки на скакалці. Даний етап було спрямовано не лише на розвиток їх координаційних здібностей, але і на творчий компонент діяльності, розвиток уяви, фантазії.

Частка часу, який відводився на використання засобів роуп-скіппінгу в навчально-тренувальному процесі танцівників сучасної хореографії поступово зменшувався від 25 хв. до 10 хв. з урахуванням етапу впровадження нашої методики.

Висновок. Таким чином, методика розвитку координаційних здібностей танцівників сучасної хореографії засобами роуп-скіппінгу передбачає творче використання викладачем хореографом системи засобів роуп-скіппінгу та різноманітних педагогічних умов.

Впровадження методики передбачає реалізацію чотирьох етапів: загально-розвиваючого; етапу збагачення рухового досвіду; варіативного виконання стрибкових вправ на скакалці; імпровізаційний етап.

Література

1. Александрова В.А. Некоторые виды координационных способностей спортсменов-танцоров / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6. – С. 12-17.
2. Есаулов Е.Г. Устойчивость и координация в хореографии. / Е.Г. Есаулов. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1992. – 136 с.
3. Лях В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития // Физическая культура в школе. – 2000. – № 5. – С. 3-10.
4. Назаренко Л.Д. Стимулируемое развитие базовых двигательных координаций у школьников разного возраста [Текст] / Л.Д. Назаренко. – Москва: 2003. – 401с.
5. Кусякова Р.Ф. Развитие координационных способностей студентов на основе применения средств классического танца : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Кусякова Рафиля Файзрахмановна. – Набережные Челны, 2014. – 140 с.
6. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 224 с.
7. Шумська Н. Роуп-скіпінг як засіб розвитку фізичної культури дітей молодшого шкільного віку / Н. Шумська // Інноваційні трансформації освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації : Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції молодих учених і студентів / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка. Чернігів : НУЧК імені Т.Г.Шевченка, 2020. – С. 110-113.

ЗМІСТ

<i>Лисенко Людмила, Воеділова Олена, Багінська Ольга, Вітченко Альона</i> ПЕРЕДУМОВИ УСПІШНОЇ ЕФЕКТИВНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	4
<i>Басенко Наталія</i> ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ	6
<i>Бурдукало Юлія, Купрієнко Альона</i> ПРИЧИНИ ПОСИЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ ТІЛА ГІМНАСТОК- ХУДОЖНИЦЬ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ	8
<i>Василенко Лариса, Коваленко Аліна, Москаленко Анастасія</i> МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОКОНТРОЛЮ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	9
<i>Вахненко Вікторія, Смірнова Анастасія</i> СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОГО ТРЕНЕРСЬКОГО КОЛЕКТИВУ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ	13
<i>Волочок Владислава</i> ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БАЛЬНОЮ ХОРЕОГРАФІЄЮ	15
<i>Гець Назар</i> ХАРАКТЕРИСТИКА НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНА- ЧЕМПІОНА	17
<i>Ждан Вікторія</i> МОЖЛИВІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ ЧИРЛІДІНГ В УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	19
<i>Жула Галина, Жула Ольга</i> ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВОЛЕЙБОЛІ	21
<i>Коваленко Аліна</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МЕЖАХ КОНЦЕПЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	23
<i>Мажара Анастасія</i> НАПРЯМКИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТОК	25
	58

<i>Москаленко Анастасія</i> ЩОДО ПРОБЛЕМИ НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	27
<i>Онищук Богдана</i> БЛОГ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ КОМУНІКАЦІЇ З УЧНЯМИ ТА КОЛЕГАМИ	28
<i>Петрик Ірина</i> ФОРМУВАННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ ДО COVID-19	30
<i>Потапенко Антон</i> ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩОДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ТИПІВ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ	33
<i>Рептюх Ігор</i> ПРАКТИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДИСТАНЦІЙНО	37
<i>Савчук Кирило</i> ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	40
<i>Синиця Артем</i> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	41
<i>Степаненко Юлія</i> АНАЛІЗ СУЧАСНИХ МЕТОДИК ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	45
<i>Шелупець Ірина, Прищеп Анастасія</i> КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНЦІЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	48
<i>Шеніда Вікторія, Наталія Шумська, Анастасія Москаленко</i> ОБҐРУНТУВАННЯ СПЕЦИФІЧНИХ КОНТРОЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ОЦІНКИ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ТАНЦІВНИКІВ ХІП-ХОПУ	50
<i>Шумська Наталія, Ждан Вікторія</i> МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РОУП–СКІППІНГУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СУЧАСНОЮ ХОРЕОГРАФІЄЮ	53
	59

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

**НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
студентів факультету фізичного виховання

Чернігів – 2020