

Найбільш тривалою Олімпіадою стали ігри у Лондоні 1908 року. Змагання розпочалися ще 27 квітня, хоча офіційне відкриття відбулося лише 13 липня, а завершилися фінальним матчем по хокею на траві 31 жовтня. Змагання тривали більше шести місяців.

Найвиснажливішим змаганням перших олімпіад стала 12 годинна велосипедна гонка в Афінах, 1896 року. Заїзд тривав 12 годин, а до фінішу змогли доїхати лише 2 учасники. Призер змагання, австрієць Адольф Шмаль наїздив, за час гонки, майже 315 кілометрів.

Наймолодшим спортсменом і призером за всю історію Олімпійських ігор був грек Дімітріос Лундрас, що в свої 10 років виборов бронзу, в змаганнях з гімнастики, на перших Іграх сучасності в Афінах.

Олімпійські ігри є тією спортивною ареною, на якій спортсмени доводять, що немає межі психофізичних можливостей людини, немає границі її фізичного вдосконалення. Значення Олімпійських ігор виходить далеко за межі спортивних змагань, що надає їм особливої життєвої сили. П'єр де Кубертен неодноразово зазначав, що олімпійський вогонь може запалити в людині дух свободи, чесного змагання і бажання особистого фізичного вдосконалення. «Мої друзі і я, відроджуючи Олімпійські ігри, працювали не для того, щоб Ви перетворили їх у музейну рідкість або об'єкт кінозйомки, щоб у них запанували комерційні або передвиборчі інтереси. У сучасному світі, який має великі можливості й одночасно небезпечні слабкості, Олімпійські ідеї можуть стати школою благородних принципів і моральної чистоти, а також фізичної сили і духовної енергії.»

Висновки. З давнини Олімпійські ігри були головною спортивною подією всіх часів і народів. На період проведення ігор усі країни припиняли війни, на землі панувала згода. Боротьба за звання найкращого велася гідними людьми і тільки в чесній боротьбі.

Багатівіковий олімпійський рух подолав чимало перешкод на своєму шляху, перебував колись навіть у забутті. Але незважаючи ні на що Олімпійські ігри живі й до нині.

Ідея проведення сучасних Олімпійських ігор, яку успішно реалізував П'єр де Кубертен, за відносно короткий період набула загальносвітового характеру і стала найбільшим масовим спортивним видовищем планети. Звідьки своєму змісту сучасні Олімпіади стали найбільш популярним святом миру та поєднання людей всієї земної кулі, незважаючи на їх різну ідеологію, релігійні та політичні погляди, колір шкіри та ін.. У наші часи неможливо знайти їм аналогію у сучасній політиці, культурі та науці.

Психологічний супровід здоров'язберігаючих гуманітарних проектів у позашкільному навчальному закладі

А.Г. Фоменко *заступник директора, комунальний позашкільний навчальний заклад «Кіровоградський обласний центр дитячої та юнацької творчості»*

На теперішній час відбувається коригування загальноцивілізаційних тенденцій у розвитку освітніх систем. Тому, створення сучасного освітнього закладу – першочергове завдання соціально-культурного значення. Адже виховання, як процес творення

культурної та моральної особистості громадянина, є стабілізуючим соціальним чинником. В Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки одним з ключових напрямків державної освітньої політики є створення і забезпечення можливостей для реалізації різноманітних освітніх моделей, навчальних закладів різних типів і форм власності, різноманітних форм та засобів отримання освіти. У зв'язку з цим, в системі позашкільної освіти здійснюється пошук ефективної освітньої моделі, яка здатна забезпечити розвиток здорової, успішної та гармонійної особистості вихованця. Лише гармонійна особистість здатна бути щасливою, лише творча індивідуальність здатна поділитись власним щастям з іншими. Тому, в наш стрімкий та бурхливий час, дуже важливо створювати і підтримувати розвиток умов спрямованих саме на ці ознаки молодого покоління, застосовуючи усі специфічні засоби та умови освітнього простору.

Сучасний комплексний позашкільний навчальний заклад є унікальною ланкою освіти з урахуванням принципів організації у ньому освітнього процесу, а саме таких:

1. Добровільність навчання в ПНЗ.
2. Творчий зміст навчання, визначений змістом, формами та методами освітнього процесу.
3. Специфіка педагогічної взаємодії, що походить від довіри до майстерності і компетентності педагога.
4. Можливість самореалізації та творчого самовдосконалення.

У даних тезахці принципи будуть розглянуті як додаткові психолого-педагогічні умови для розробки та забезпечення здоров'язберігаючих гуманітарних проєктів.

Організаційною основою для розвитку здоров'язберігаючих гуманітарних проєктів в Кіровоградському обласному ЦДЮТ є Відкрита комплексна програма, що містить інтегрований здоров'яспрямований компонент, який реалізується через програми «Дивосвіт», «Гармонія», «Психолог» та «Інновація». Кожна програма, в свою чергу, забезпечує змістовні чи організаційні компоненти даного напрямку.

«Дивосвіт» є базовою програмою для здоров'яспрямованого виховання. Передбачені в програмі заходи формують навички здорового способу життя вихованців установи засобами дозвіллевої діяльності. Програма забезпечує організаційний порядок і зміст конкурсно-розважальних заходів протягом навчального року.

Програма «Гармонія» передбачає психолого-педагогічні та соціально-педагогічні засоби для формування психологічної складової здоров'я особистості вихованців дитячих колективів.

Програма «Інновація» забезпечує напрями науково-експериментального та методичного супроводу інформаційних засобів і навчально-виховних заходів за напрямом валеологізації освітнього процесу в центрі.

У програмі «Психолог» запропоновані спеціальні заходи з діагностики, психопрофілактики і корекції психологічних станів дітей та підлітків в умовах позашкільного навчального закладу.

Дані програми змістовно або організаційно пов'язані в руслі актуальних для установи організаційно-педагогічних завдань, що забезпечуються гуманітарним та організаційно-масовим відділами в межах функціональних обов'язків.

Успіхи вихованців Кіровоградського обласного ЦДЮТ у Всеукраїнському конкурсі «Молодь обирає здоров'я» у 2009-2012 роках вказує на ефективність інтегрованого здоров'яспрямованого компонента за умови його творчої реалізації в різноманітних гуманітарних проєктах.

Слід зазначити, що в цьому напрямі діяльності найбільш успішними є проекти, створені вихованцями гуртків і об'єднань гуманітарного відділу, що передусім вказує на ефективне використання проектних педагогічних технологій.

Аналіз організації начального процесу в ПНЗ вказує на те, що ці принципи знаходять відображення у навчальних програмах гуртків та творчих об'єднань нашого закладу. Зокрема на проектну діяльність вихованців відведено від 10 до 50% навчального часу в залежності від змісту навчальної програми гуртка чи студії. Протягом кількох років, заклад забезпечує реалізацію та інформаційний супровід 6-ти обласних проектів. Триває співпраця центру на рівні спільних проектів та ініціатив більш ніж з 20-ма організаціями регіонального, всеукраїнського та міжнародного рівнів, що стимулює колектив закладу до пошуку нових продуктивних форм профільної організаційно-педагогічної діяльності.

Саме тому, проектна діяльність вихованців центру використовується як одна з найважливіших психолого-педагогічних умов позашкільного освітнього середовища, що забезпечує здоров'яспрямовану діяльність.

Вихованці беруть участь у короткострокових і довгострокових (багатоетапних) проектах. У короткострокових проектах діти вчать діяти згідно плану, запропонованого керівником гуртка. Діяльність вихованців координується на всіх етапах підготовки та реалізації заходів. Учасники проекту швидко і комплексно оволодівають цільовими знаннями та самомотивацією на здоровий спосіб життя.

У той же час, багатоетапні проекти розширюють можливості розвитку творчої розробки теми проекту. Максимально використовується фактор співавторства – привнесення в проект власного творчого бачення кожного учасника. Зазвичай це відображається в темі, змісті та організації проекту. Таке творче співробітництво формує ефект синергізму в колективі однодумців. Завдяки цьому і виникають оригінальні авторські рішення. Довгостроковий проект може бути розглянутий як педагогічна технологія, що сприяє самоорганізації колективу [1].

В організації проектів, спрямованих на формування здоров'яспрямованої діяльності дітей, враховується їх бачення і ставлення до факторів підтримки здоров'я, розкриваються аспекти, які викликають позитивний емоційний настрій і відповідають їх соціальним установкам [2].

В цілому, за сукупністю факторів впливу, проектна діяльність розглядається як активний метод, форма і психолого-педагогічний комплекс в організації освітнього процесу в позашкільному закладі.

Особливої уваги заслуговує психологічний супровід здоров'язберігаючих гуманітарних проектів у позашкільному навчальному закладі, метою якого є сприяння повноцінному та гармонійному розвитку вихованців – учасників проектної діяльності. Окремо варто розглянути завдання психологічного супроводу проектної діяльності в позашкільному навчальному закладі, а саме такі:

- психологічна діагностика учасників проекту, спрямована на виявлення ефективності проектної діяльності дітей різних вікових категорій та за напрямками гурткової діяльності;
- психологічний супровід організації діяльності учасників проекту;
- дослідження психологічного клімату в творчих групах учасників проекту;
- забезпечення консультативно-методичної допомоги учасникам ініціативних груп з числа координаторів проекту;
- забезпечення інструментальної та методичної підтримки науково-практичної діяльності в процесі розвитку інноваційних форм організації проектної діяльності;

- консультативне забезпечення в процесі моделювання просвітницького етапу проекту;
- індивідуальна консультативна робота з учасниками творчих груп.

Протягом 2013-2014 років на базі Кіровоградського обласного ЦДЮТ триває апробація довгострокового освітнього проекту «Арт-лабораторія життєвих завдань», що спрямований на забезпечення умов для ефективного формування соціальної компетентності вихованців, враховуючи здоров'яспрямований компонент.

Арт-лабораторія як форма організації пізнавально-практичної діяльності вихованців, зорієнтована на ряд важливих організаційно-педагогічних завдань, до яких належить підтримка і розвиток творчих груп вихованців (ТГ).

Взаємодія вихованців в довгострокових проектах сприяє розвитку творчих молодіжних ініціатив і ситуативного пошуку їх впровадження. Тому, в таких багатоетапних проектах ТГ розглядається ряд організаційно-педагогічних та соціально-психологічних умов, які є вихідними для розвитку творчих ініціатив вихованців в процесі розробки актуальних тем.

В процесі впровадження гуманітарних проектів у закладі, Психологічною та методичною службами проведено ряд досліджень, що вказують на високий рівень зацікавленості учасників проекту в підтримці здорового способу життя і його популяризації серед однолітків. Тема підтримки здоров'я знайшла творче відображення в кількох тематичних лабораторіях проекту, що свідчить на користь її актуальності в молодіжному середовищі.

Крім того, на даний момент до участі у різноманітних проектах залучаються батьки вихованців. Психологічна служба приймає активну участь у розробці організаційних форм та змісту роботи ініціативних груп з залученням батьків.

З метою підвищення цільової здоров'язбережуючої взаємодії батьків з педагогічним колективом закладу та напрацювання сфери спільних інтересів суб'єктів освітнього процесу у закладі, розроблено та впроваджено на сайті закладу інформаційний проект Інформрев'ю «Батьківський експрес» <http://ocdut.hmarka.net/express>.

Метою щотижневика є інформування батьків вихованців закладу щодо актуальних проблем, які пов'язані зі збереженням здоров'я дітей, особливостями їх розвитку та формуванням особистості.

Щотижня, починаючи з жовтня 2013 року, редакція видання висвітлює важливі для батьків теми, що пов'язані з проблемами збереження здоров'я, розвитку, виховання або соціалізації дитини на різних вікових етапах.

На цей проект також покладено організаційну функцію, що полягає у якісному удосконаленні постійного контакту між педагогічним колективом та батьками вихованців та у розширенні можливості опосередкованого цільового педагогічного впливу на превентивне виховання дітей в сім'ї.

В щотижневiku було розглянуто питання профілактики застудних захворювань, психофізіологічних особливостей різних етапів розвитку дітей, дієтологічний аспект підтримки здоров'я дітей та багато інших цікавих та корисних тем.

Починаючи з № 4; 2014 року, інформаційне видання розпочало серію публікацій, присвячену психоекологічному вченню. Статті містять як теоретичні знання за темою, так і пояснення до образно-ментальних вправ для батьків та їх дітей.

Вже тепер редакція щотижневика має зворотній зв'язок з читачами, що вказує на зацікавленість цільової аудиторії проекту. Проект також представлено однойменною групою в соціальних мережах, що розрахована на збільшення кількості читачів серед активних користувачів цих ресурсів.

З метою підвищення психологічної обізнаності вихованців ПНЗ з числа депутатів Кіровоградського обласного парламенту дітей (ОПД), їм запропоновано участь у дистанційному тренінг-курсі «Розвиток особистості: психоекологічний практикум», що представлено на сайті «Вконтакті» <http://vk.com/club60782502>. Учасники т-курсу мають змогу не лише ознайомитись з основними знаннями психологічної науки, а й залучитись до виконання творчих завдань і групових вправ, що дає змогу відпрацьовувати дистанційну взаємодію, формувати творчі групи за місцем проживання учасників та безпосередньо в мережі. Психологічною службою закладу також здійснюється моніторинг сфери інтересів 35 учасників курсу, що дає можливість розвивати курс за змістом, відповідно до їх прагнень.

Таким чином, одним з пріоритетних напрямів розвитку психологічного супроводу гуманітарних проектів в позашкільному освітньому середовищі є використання інформаційно-комунікаційних технологій. Ця ситуація вимагає від установ освіти здійснювати моделювання системного забезпечення розвитку здоров'я спрямованої діяльності закладу на основі гуманітарних проектів і корисних мережевих ресурсів.

Література:

1. Абасов З. А. Проектирование инноваций в структуре педагогической деятельности / З. А. Абасов // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 6. – С. 8-12.
2. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Збірник науково-практичних статей / За заг. ред. В. М. Оржеховського. – К.: Майстер, 1999. – 120 с.
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. N 14.
4. Харченко С. Я. Соціалізація дітей та молоді в процесі соціально-педагогічної діяльності: теорія і практика: монографія / С. Я. Харченко. – Луганськ: Альма-матер, 2006. – 320 с.

Стресостійкість як визначальний фактор збереження психічного здоров'я людини

**С.А. Челало, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка
Р.О. Челало, педагогічний працівник дошкільного навчального закладу №42**

У сучасному світі людина постійно потрапляє у стресові ситуації. Аврари на роботі, стислі терміни, величезний обсяг інформації, що надходить протягом дня і брак часу на відпочинок накладають свій відбиток на самопочуття і психічну стійкість. Є вісім перевірених часом способів протистояти стресу, які дозволять спокійніше реагувати на повсякденні складності.

Стресостійкість – це сукупність особистісних якостей людини, завдяки яким він в змозі переносити перевантаження (інтелектуальні, вольові та емоційні). Іншими словами стресостійка людина здатна спокійно «пережити» гнів начальства, терміново вирішити складну виробничу задачу і стерпіти несправедливі претензії клієнта без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я та оточуючих його людей. Але як можна витримувати перевантаження, не ображатися на несправедливість, і залишатися при цьому спокійним і врівноваженим.