

Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ  
ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ  
ЗАСОБАМИ ОСВІТИ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**Випуск 7**

Кам'янець-Подільський  
2018

УДК 613-057.87(082)  
ББК 51.20я431  
Ф79

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:  
Серія KB № 19652-9452 Р від 27.12.2012 р.

Друкується за ухвалою вченої ради Кам'янець-Подільського національного  
університету імені Івана Огієнка (протокол № 5 від 30 травня 2018 р.)

#### Рецензенти:

**Л. А. Гааламанжук**, доктор педагогічних наук, професор;  
**Г. А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

#### Редакційна колегія:

**І. І. Стасюк**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту  
(відповідальний редактор);  
**Е. О. Жигульова**, кандидат біологічних наук, доцент  
(заступник відповідального редактора);  
**Р. Б. Чаплінський**, кандидат медичних наук, доцент  
(відповідальний секретар);  
**В. В. Абрамова**, кандидат педагогічних наук, доцент;  
**А. О. Боднар**, кандидат педагогічних наук;  
**Р. С. Бутов**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;  
**Е. С. Вільчковський**, член-кореспондент НАПН України,  
доктор педагогічних наук, професор; **А. Д. Гурман**, кандидат педагогічних  
наук, доцент; **В. Ф. Гуцу**, кандидат педагогічних наук, професор;  
**Г. А. Єдинак**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;  
**А. В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент; **В. В. Зданюк**,  
кандидат педагогічних наук; **М. В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент; **Р. С. Ковальова**, кандидат педагогічних  
наук, доцент; **О. В. Кітїкар**, кандидат педагогічних наук, доцент;  
**М. М. Кужель**, кандидат психологічних наук; **Г. А. Лісенчук**, доктор наук  
з фізичного виховання та спорту, професор; **В. А. Мазур**, кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту; **В. П. Молєв**, кандидат медичних наук,  
доцент; **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;  
**Д. Д. Совтисік**, кандидат біологічних наук, доцент; **Д. М. Солопчук**,  
кандидат педагогічних наук, доцент; **Т. М. Христич**, доктор медичних наук,  
професор; **Т. І. Черба**, доцент; **М. О. Чистякова**, кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту; **М. Г. Чобітько**, доктор педагогічних наук, професор;  
**Ю. В. Юрчишин**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

**Формування здорового способу життя студентської та  
Ф79 учнівської молоді засобами освіти** : збірник наукових праць /  
[редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. — Кам'янець-Подільський :  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана  
Огієнка, 2018. — Випуск 7. — 200 с.

У збірнику розміщені матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю, які розкривають психолого-  
педагогічні та медико-біологічні аспекти формування здорового способу  
життя учнівської та студентської молоді, науково-методичні засади за-  
стосування засобів освіти для впровадження здоров'я зберігаючи освіт-  
ніх технологій й олімпійської освіти у фізичне виховання учнів та студен-  
тів. Матеріали друкуються в авторській редакції.

Адресується науковцям, вчителям, викладачам, студентам та магі-  
странтам.

УДК 613-057.87(082)  
ББК 51.20я431

## АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ

<b>А</b>		<b>М</b>	
Абрамова В. В.	4	Мазур В. А.	86
Авінов В. Л.	10	Мазур В. Й.	91
Алексєєв О. О.	14	Марчук В. М.	96
<b>Б</b>		Марчук Д. В.	96
Бабюк С. М.	18	Мамков О. М.	93
Бабюк Т. Й.	22	Мисів В. М.	100
Бутов Р. С.	28	Михальський А. В.	108
Боднар А. О.	25	Молєв В. П.	111
<b>В</b>		<b>О</b>	
Василюк А. І.	146	Одайник В. В.	114
Вергуш О. М.	31, 86	<b>П</b>	
Воронецький В. Б.	34, 146	Петров А. О.	179
<b>Г</b>		Погребняк Т. М.	118
Гакман А. В.	183	Порядин С. В.	122
Гоншовський В. М.	31	Прозар М. В.	127
Гуска М. Б.	40	<b>Р</b>	
<b>Д</b>		Райтаровська І. В.	55
Дорош В. У.	63	Рябцев С. П.	132
<b>Ж</b>		<b>С</b>	
Жигульова Е. О.	43	Скавронський О. П.	67
<b>З</b>		Стасюк В. А.	141
Заїкін А. В.	47	Стасюк І. І.	146
Зданюк В. В.	51	Совтисік Д. Д.	137
Зубаль М. В.	55	Солопчук Д. М.	25, 100
<b>І</b>		Селивєрстов А. А.	149
Іванькова Ю. А.	59	<b>Т</b>	
Іваськов О. Б.	47, 146	Тимуш Т. Н.	149
<b>К</b>		<b>Ч</b>	
Капацина С. С.	59	Чаплінська Л. В.	160
Клюс О. А.	63, 67	Чаплінський Р. Б.	160
Коваль О. Г.	71	Чебан Т. Н.	163
Козак Є. П.	74	Чистякова М. О.	176
Колісник О. І.	179	Чумаков О. А.	170
Корзан Т. І.	183	<b>Ш</b>	
<b>Л</b>		Шахліна Л. Я.-Г.	176
Ладиняк А. Б.	77, 81	<b>Щ</b>	
Лебедева Т. А.	154	Щегельський В. В.	40
Линевич Б. Б.	4	<b>Ф</b>	
Ліщук В. В.	77, 81	Федотова Е. С.	154
Лісенчук Г. А.	127	<b>Ю</b>	
Лозінський О. С.	28	Юрчишин Ю. В.	100, 179, 183

*В. В. Абрамова, Б. Б. Линевич*

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В статье приводятся результаты анкетирования старшеклассников по изучению их отношения к занятиям физической культурой. Описывается программа занятий греко-римской борьбой с юношами на уроках физкультуры, уточняются условия ее успешной реализации.

**Ключевые слова:** урок физкультуры, альтернативная программа, греко-римская борьба, старшеклассники.

**Постановка проблемы.** Наблюдаемое в последнее время снижение мотивации и интереса к обязательным занятиям по физическому воспитанию, особенно в старшей школе, делает перспективным такой подход к его организации, при котором не навязываются физические упражнения и содержание занятий не навязываются занимающимся, а выбираются ими в соответствии с интересами, возможностями, потребностями [5]. Соответственно физическое воспитание, организованное на основе интеграции программно-го и альтернативного содержания занятий физической культурой, разработанного с учетом интересов школьников, способствует повышению мотивации и интересов индивидуума и становится более эффективным. В качестве альтернативного содержания могут применяться различные средства физического воспитания, представленные или отсутствующие в школьной программе по физической культуре, в том числе и разные виды борьбы. Несмотря на то, что элементы единоборств заявлены в школьной программе по физической культуре, начиная с 7-го класса [4], в специальной литературе не обнаружено аргументированных данных по широкому использованию спортивных видов борьбы на уроках физкультуры у школьников 10-11-х классов. Соответственно возникает необходимость уточнения организационно-практических аспектов применения упражнений греко-римской борьбы на уроках физической культуры в старшей школе.

**Анализ актуальных исследований.** Анализ литературы по проблеме исследования показал, что занятия борьбой рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Борьба, по мнению А.А. Карпинского, – это естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве [3]. Борьба «есть упражнение, – говорил ученый и педагог П.Ф. Лесгафт, – с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...» [7]. Греко-римская борьба – одна из разновидностей спортивных видов борьбы, отличитель-

ной особенностью которой является то, что противоборство проходит в стойке и в партере, приемы с захватом ног руками и при помощи ног, а также захваты ниже пояса и за трико запрещены [2].

При проведении занятий борьбой со старшими школьниками необходимо учитывать их возрастные особенности, в частности то, что на период с 15 до 17 лет приходится окончание полового созревания человека, интенсивные умственные нагрузки и выбор дальнейшего жизненного пути. Старшеклассники, увлекающаяся какой-либо деятельностью, склонны переоценивать свои силы, берутся за выполнение упражнений, не соответствующих по своим требованиям их наличным возможностям. Поэтому за ними необходим более строгий педагогический контроль [8].

**Изложение основного материала.** Для изучения отношения старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом и выявления привлекательных для них видов двигательной активности было проведено анкетирование, в котором приняли участие 36 юношей, обучающихся в 10-11 классах МОУ «Тираспольская школа-комплекс №12». Анализ результатов анкетирования показал, что:

- только 44,4% учащихся (16 учащихся) с интересом относятся к занятиям физической культурой;
- 69% (25 уч.) хотели бы заниматься на уроках физической культуры чем-то другим;
- спортом занимаются лишь 19% респондентов (7 уч.);
- более половины респондентов (58%) хотели бы, чтобы борьба в большей степени составляла содержание уроков по физкультуре.

Полученные результаты подтверждают высказанную ранее мысль о необходимости расширения содержания занятий физической культурой в школе, в том числе путем разработки альтернативных программ по физической культуре, их внедрения в учебный процесс и реализации на этой основе интегрированного содержания дисциплины «Физическая культура».

Изложенное выше, а также ценность борьбы как средства физического воспитания школьников, послужило основанием для разработки программы занятий греко-римской борьбой с юношами старшего школьного возраста на уроках физкультуры.

Проанализировав программу по физкультуре и целевую направленность представленных в ней средств физического воспитания (табл. 1), мы решили выйти за пределы 20 часов вариативного раздела программы и увеличить количество часов, отводимых на занятия борьбой за счет гимнастики с элементами акробатики и кроссовой подготовки.

Гимнастику мы решили исключить из программы в виду того, что в процессе занятий борьбой гимнастические и акробатические упражнения и так достаточно широко применяются. Кроссовую подготовку частично ввести в раздел «Лёгкая атлетика», а воспитание общей выносливости как одной из задач кроссовой подготовки осуществлять путем суммарного объема нагрузки и широкого применения кругового и поточного методов в процессе изучения упражнений, составляющих содержание занятий борьбой и развития комплекса необходимых качеств.

Таблица 1

*Средства физического воспитания, представленные в  
«Комплексной программе для организаций общего образования  
«Физическая культура для учащихся I-XI классов» [4]*

Уровень образования		Количество часов		
		Всего	Разделы комплексной (типовой) программы по ФК для ОО	
			Базовый раздел 48 ч.	Вариативный раздел 20 ч.
Среднее (полное) образование	10-11 классы	68 ч.	Спортивные игры – 12 Гим-ка с эл. акробатики – 14 Легкая атлетика – 18 Кроссовая подготовка – 12 Элементы единоборств – 4	

С учётом того, что в учебном году – 68 уроков ФК, на гимнастику выделено 14 часов, на кроссовую подготовку – 12, на единоборства – 4 часа, количество часов, планируемых на занятия борьбой, составило 30 часов в год. Соответственно это будет 60 часов за два года – 30 часов в 10 классе и 30 часов – в 11 классе.

Программа «Греко-римская борьба для учащихся 10-11 классов» (табл. 2) направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физкультурой и спортом у старшеклассников.

Задачи:

- овладение знаниями и умениями по греко-римской борьбе и расширение двигательного опыта за счет разнообразных общефизических и специально-подготовительных упражнений;
- воспитание нравственно-волевых и физических качеств, необходимых для успешного овладения упражнениями греко-римской борьбы и повышения уровня физической подготовленности.

Таблица 2

*Программа занятий греко-римской борьбой  
с учащимися 10-11 классов*

Содержание занятий	Кол-во часов
Теоретическая подготовка. Характеристика греко-римской борьбы как вида спорта. История развития греко-римской борьбы и ее влияние на организм. Причины травматизма и техники безопасности на занятиях. Правила соревнований по греко-римской борьбе. Основы техники и тактики греко-римской борьбы. Понятие о физической подготовке в греко-римской борьбе.	5
Технико-тактическая подготовка. Приемы в стойке (переводы в партер рывком и нырком) и партере (переворот захватом двух рук с боку; переворот рычагом). Упражнения в самостраховке и страховке партнёров. Тактически схемы проведения схватки с учетом разных приемов и контрприемов. Элементы акробатики: борцовский мост, имитационные упражнения, упражнения с партнёром.	29

Продолжение таблицы 2

<p>Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов и с предметами для мышц отдельных частей тела и всего тела, упражнения в расслаблении; дыхательные упражнения. ОРУ, направленные на развитие гибкости и координационных способностей. Упражнений с отягощениями и перемещением веса собственного тела для развития силы. Подвижные игры и эстафеты.</p>	12
<p>Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами единоборств (игры в блокирующие захваты и упоры; игры в теснения; игры в перетягивания; игры за овладения обусловленным предметом; игра с прорывом через строй из круга; калмыцкие игры «Бега», «Кружение вокруг колышка»).</p>	10
<p>Психологическая подготовка (осуществляется в процессе других видов подготовки). Упражнения для развития волевых качеств (выдержки, смелости, настойчивости) средствами греко-римской борьбы (проведение поединков с моделированием реальных соревновательных или жизненных ситуаций; освоение сложных приемов; поединки с односторонним сопротивлением, непривычным, неудобным или более сильным противником) и других видов двигательной активности. Приемы саморегуляции (самовнушение, самоприказы, самоуспокоение, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, аутотренинг).</p>	
<p>Контрольные нормативы. Упражнения для проверки уровня значимых в борьбе физических качеств; выполнение изучаемых приемов на оценку, на время, в условиях учебных спаррингов.</p>	4
<p>ИТОГО: 60 часов</p>	

Реализация программы занятий греко-римской борьбой на уроке физкультуры предполагает соблюдение закономерностей обучения и воспитания с учетом педагогических принципов, отражающих эти закономерности: принципа сознательности и активности; постепенности; систематичности; наглядности (путем показа упражнений; демонстрации схем, рисунков, видео- и фотоматериалов; применения звуковых, зрительных, тактильных сигналов и ориентиров; создания акцентированных двигательных ощущений с применением различных приемов физической помощи); индивидуализации (построение и проведение урока необходимо планировать с учетом особенностей, возможностей и уровня подготовленности занимающихся) [9].

Наряду с этими принципами, при изучении упражнений греко-римской борьбы можно использовать специфические, по отношению к уроку физкультуры, принципы, например, принцип единства общей и специальной подготовки. Общая подготовка создает базу, на основе которой осуществляется совершенствование в овладении техникой и тактикой путем расширения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и морально-волевых качеств спортсмена [1]. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфических для греко-римской борьбы. Неразрывность общей и специальной подготовки – одна из основных закономерностей спортивной тренировки [6].

Содержанием урока физкультуры, основанного на материале греко-римской борьбы, будут следующие действия:

- показ, анализ и объяснение элементов техники и тактики единоборства;
- выполнение обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, направленных на освоение техники и тактики борьбы, воспитание комплекса физических и личностных качеств, черт характера, познавательных потребностей и творческих способностей, эмоционально-чувственной сферы [2].

### **Выводы.**

1. Программа занятий греко-римской борьбой на уроке физической культуры со старшеклассниками рассчитана на 60 часов – 30 часов в 10-м классе и 30 часов – в 11-м классе, распределённых на следующие разделы: теоретические сведения, технико-тактическая и физическая подготовка, контрольные нормативы.

2. Организуя учебный процесс по физической культуре с элементами греко-римской борьбы необходимо помнить о том, что приходится охватывать очень широкий спектр вопросов – овладение технико-тактическими приёмами борьбы; развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, чувства времени); повышение работоспособности и сопротивляемости организма к внешним воздействиям; воспитание волевых качеств и положительных черт характера – и соответственно очень серьезно и внимательно относиться к планированию содержания уроков и их целевой направленности.

3. Учитель, проводящий урок физкультуры на основе упражнений греко-римской борьбы, должен знать законы усвоения учебного материала и специфику организации процесса обучения в спортивных единоборствах. Необходимо строго придерживаться принципов обучения как основных положений, на которых строится учебно-воспитательная работа на уроке, учитывать возрастные особенности занимающихся, а также физиологические закономерности формирования и развития двигательных навыков и физических качеств.

4. Двигательные действия должны объясняться и показываться в подлинном, не искаженном виде, а обучать им следует в упрощенных условиях (пример: отработка броска без сопротивления, отработка ударов в мягкую поверхность, низкая скорость или сокращенное время учебных спаррингов). Необходимо знакомить учеников не только с закономерностями решения двигательных задач, но и с таким доступным методом научного исследования, как анализ (пример: анализ биомеханики движения, анализ видеозаписи и видеоматериалов).

5. При изучении нового материала необходимо выявлять уже имеющиеся, сформировавшиеся ранее знания, умения и навыки, т.е. осуществлять входной контроль. При этом необходимо учитывать, что:

- сложность двигательной задачи должна соответствовать физической подготовленности обучаемого, а ее специфика – его умственной и психологической подготовленности.



- ученик должен понимать логику изучаемого действия и уметь сосредоточить внимание на решающих условиях его выполнения;
- средства, методы и форма организации обучения должны соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, т.е. обучаемый должен быть готов к работе с учебным материалом.

6. Для совершенствования освоенных технических действий применяют повторно-переменный и соревновательный методы (например, выполнение приема в другом направлении, применение разных вариантов проведения приема, учебные или учебно-тренировочные спарринги, спарринги с разными по силе, весу, росту соперниками и др.). Для того чтобы избежать закрепления и отработки неверной техники необходимо регулярно выявлять ошибки и их исправлять.

7. Обязательным условием успешного овладения учебным материалом по греко-римской борьбе является совершенствование физических качеств таким образом, чтобы изучаемая техника и тактика базировались на физических возможностях учащегося.

8. Необходимо помнить, что в процессе обучения происходит и воспитание учеников. Ни один случай нарушения дисциплины, грубого отношения к товарищам не должен проходить незамеченным. В воспитательной работе надо широко применять убеждение, разъяснение и поощрение. Ярко выраженное стремление старшеклассников к самосовершенствованию и самопознанию, сознательному обучению и тренировке надо обязательно использовать в процессе изучения упражнений греко-римской борьбы.

#### **Список использованных источников:**

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов : учебное пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М. : ТВТ Дивизион, 2010.
2. Греко-римская борьба : учебник/ под общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – М. : Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005.
3. Карпинский А.А. Классическая борьба / А.А. Карпинский. – К. : Изд-во Здоровье, 1975. – 115 с.
4. Комплексная программа для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся I-XI классов» / сост.: М.В. Алексеева, Т.Г. Смирнова, П.М. Артюхова, Е.И. Никитина и др. – Тирасполь, 2009.
5. Концепция непрерывного физического воспитания детей и молодежи Приднестровской Молдавской Республики, утвержденной Министерством Просвещения ПМР в 2014 г.
6. Лазаренко Г. Сделаем урок интересным / Г. Лазаренко // Спорт в школе. – 2009. – №10.
7. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт. – 3-е изд. – СПб., 1901-1904.
8. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с., ил.
9. Сирис П.З. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников: 10-11 кл. : учеб.-метод. пособие / П.З. Сирис. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

Following article represents the results of a survey of high school students on the study of their attitude to physical education. It also describes the program of Greco-Roman wrestling with young men at

physical education classes. The conditions for its successful implementation are specified.

**Key words:** physical education lesson, alternative program, Greco-Roman wrestling, high school students.

*Отримано: 13.09.2017*

УДК 796.012.6-053.6

**В. Л. Авінов**

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ХЛОПЧИКІВ 11-14 РОКІВ**

Розглядаючи основні вікові особливості розвитку рухових можливостей хлопчиків 11-14 років, слід зазначити, що існують певні відмінності між показниками хлопчиків 11-12 років і 13-14 років, що пояснюється наближенням до періоду статевого дозрівання, та не відповідністю окремих дітей паспортного віку біологічному. Хлопчики 11-12 років належать до передпубертатного періоду, який характеризують як відносно «спокійний» віковий період у той час, як хлопці 13-14 років характеризується ознаками пубертатного періоду, наближенням до «бурхливого» підліткового періоду

**Ключові слова:** інтереси, схильності, здібності, темперамент, характер, можливості.

**Постановка проблеми.** Віковий період 11-14 років охоплює чотири вікові групи, кожна з яких характеризується різними анатомо-фізіологічними, психологічними та віковими можливостями. Крім того, хлопчики цього віку належать як до передпубертатного, так і до пубертатного періоду статевого дозрівання.

Тому вчитель фізичної культури зобов'язаний – своєчасно визначити індивідуальні можливості учнів та забезпечити цілеспрямований вплив на їх розвиток.

**Актуальність статті** полягає в тому що розв'язати означену проблему можна лише за допомогою ефективної, науково-обґрунтованої системи оцінки рухових можливостей хлопчиків у передпубертатному і пубертатному періодах.

**Мета дослідження** виявити на скільки є важливими зміни у показниках в передпубертатному і пубертатному періодах і своєчасно визначити індивідуальні можливості дітей та забезпечити цілеспрямований вплив на їх розвиток, щоби учні могли реалізувати свої рухові задатки і обдарованість.

**Методи:** теоретичні методи дослідження використовувались під час аналізу, синтезу і узагальнення наукової, науково методичної інформації за можливими літературними джерелами.

**Виклад основного матеріалу.** На сьогодні зібрано багато матеріалу з вікової динаміки середніх показників рухових, морфофункціональних, психологічних можливостей дітей як молодшого, так і середнього шкільного віку. Як свідчать автори [1, 2],

морфологічний і функціональний розвиток хлопчиків, які не займаються спортом, відбувається за визначеними циклами. Ця циклічність стосується не тільки довжини й маси тіла, але й нервової, серцево-судинної та дихальної систем, залоз внутрішньої секреції та інших систем життєдіяльності організму.

Подібне явище виявлено у вікових змінах рухових здібностей [1]. При цьому найбільшу увагу привертають висновки про періоди інтенсивного розвитку тих чи інших рухових здібностей [3].

Розвиток рухових здібностей буде ефективним, якщо акценти педагогічних впливів будуть відповідати найсприятливішим, закономірні зміни дихальної системи: продовжується розвиток органів дихання, спостерігається ріст гортані, з'являються статеві відмінності. У 12-13-річних хлопчиків гортань стає ширшою і довшою, починає формуватися кадик, голосові зв'язки стають довшими, що зумовлює зниження голосу [4].

За рахунок збільшення кількості та об'єму альвеол спостерігається ріст легенів, що призводить до збільшення їхньої поверхні. Життєва ємкість легенів (ЖЄЛ) у хлопчиків цього віку залежить від довжини й маси тіла. У хлопчиків 13-річного віку спостерігаються найбільші величини річного приросту ЖЄЛ, які складають від 350-405 см<sup>3</sup> на рік до 530 см<sup>3</sup>. ЖЄЛ значною мірою характеризує силу дихальних м'язів і вміння ними володіти.

Виявлено, що у віці 11-12 років спостерігається оптимальна взаємодія систем дихання і кровообігу, яка сприяє виконанню тривалої роботи помірної та великої потужності [1]. Водночас, витривалість до динамічної роботи в 11-12 років невелика, з 12-13 років школярі стають більш витривалими [4].

Слід зазначити, що споживання кисню у хлопчиків відбувається за рахунок незначної збудливості дихального центру й більш напруженого режиму дихальної функції. Тому функціональні можливості дихального апарату в дітей помітно знижені і вони у три рази поступаються дорослим за здатністю долати кисневу недостатність.

У дітей швидше, ніж у дорослих, насичується кров киснем: за 1-2 хвилини вони також відновлюють дихання при високому вмісті кисню у крові (90-95%). Діти, з одного боку, мають менший поріг кисневого боргу, а з іншого – швидше насичення крові киснем.

Максимальне споживання кисню (МСК) у хлопчиків 11-12 років, порівняно з 13-14-річними, відбувається за рахунок значної узгодженості в діяльності трьох провідних систем життєдіяльності організму: серцево-судинної, дихальної та системи кровообігу. Максимальні можливості механізмів аеробного енергозабезпечення, оптимальна узгодженість систем дихання і кровообігу характеризують роботу на витривалість у зоні великої (біг, плавання, ходьба на лижах) і помірної (тривала ходьба, кросовий біг, лижні марші) потужності. Така робота дещо активізує анаеробні процеси.

Характеризуючи функціональні показники дихальної системи слід зазначити, що в хлопчиків 11-14 років вона продовжує розвиватися, проте відносна слабкість дихальних м'язів викликає недостатню глибину, неритмічність і поверхневність вдиху, який частково компенсується більшою частотою дихання. Значний

приріст функціональних показників дихальної системи спостерігається у хлопчиків 13-14 років порівняно з 11-12-річними.

Тривалі фізичні навантаження вимагають значного напруження системи кровообігу, що пов'язано з незавершеністю функціональних і морфологічних змін [2].

Вміст і кількість крові в організмі дитини з 11 до 14 років майже не відрізняється від дорослих. Деяке підвищення кількості еритроцитів в крові й зміни в лейкоцитарній формулі пояснюються віковими особливостями в діяльності органів кровотворення.

Значно збільшується в розмірах серце підлітків від 11 до 14 років: в хлопчиків 11-12 років серце характеризується повільними темпами росту порівняно з підлітками 13 років. Об'єм серця збільшується в два рази (з 70 см<sup>3</sup> до 130-140 см<sup>3</sup>). Для м'язів серця у цьому віці характерні високі енерговитрати, що викликає значне підвищення окислювальних процесів у міокарді і підвищує споживання кисню м'язами серця [1].

У хлопчиків 11-13 років відбувається яскраво виражене прискорення серцевої діяльності на вдиху й уповільнення на видиху – дихальна аритмія.

Серце розвивається швидше, ніж судини, внаслідок чого підвищується артеріальний тиск і ускладнюється робота серця. Недостатня робота серця призводить до головного болю, швидкої втоми; нерідко в підлітків спостерігається паморочний стан через спазми судин головного мозку. Із закінченням статевого дозрівання ці порушення здебільшого безслідно зникають [2].

Поступово відбувається процес повільного збільшення діаметру просвіту судин, внаслідок чого між вагою серця і просвітом судин встановлюються відносно стабільні зв'язки. Зміни серцево-судинної системи у період з 11 до 13 років характеризуються відносно повільними темпами збільшення об'ємів серця порівняно із сумарним просвітом судин. Просвіт великих судин, а також капілярного русла у хлопчиків цього віку збільшується. Це є однією із суттєвих причин відносно стійкого артеріального тиску, який в 11 років дорівнює 105-117 мм рт. ст. і з кожним роком підвищується на 3-4 мм рт. ст. [3].

Час проходження крові по великому колу кровообігу короткий, забезпечення тканин кров'ю краще, ніж у дорослих, що призводить до компенсації недостатньої кисневої ємності крові й неповноцінного газообміну [1].

Інерваційний апарат серцево-судинної системи розвивається нерівномірно: симпатичний вплив на серце 11-12-річних хлопчиків більш виражений, ніж у дорослих, тому спостерігається більша частота серцевих скорочень. Т.Ю. Круцевич [2] стверджує, що окремі відхилення від норми в розвитку деяких систем організму хлопчиків 11-13 років мають тимчасовий характер і в їхньому організмі спостерігається відносна узгодженість функціонування систем дихання, кровообігу й енергообміну.

Характеризуючи нервову систему хлопчиків слід зазначити, що анатомічно вона майже досягла свого розвитку, однак її фізіологічний розвиток і удосконалення тривають. Головний мозок важить тільки на 150 г менше, ніж у дорослих. До 13-14 років бо-

розди й звивини головного мозку набувають кінцевої форми, що свідчить про завершеність їхнього морфологічного розвитку. Але функціонально мозок ще продовжує формуватися: утворюються нові тимчасові зв'язки, вдосконалюється аналітична й синтетична діяльність, інтенсивно «завантажуються» складові пам'яті [1].

Умовні рефлексні хлопчиків 11-12 років як на прості, так і на складні подразники, виявляються гостро й характеризуються значною стійкістю. Поруч з цим рефлекторні реакції у школярів у більшості випадків мають невиразний характер. Це результат іррадіації процесу збудження. Внаслідок того, що сила внутрішнього гальмування ще недостатня, диференціювання утворюється важко. При сильних фізичних навантаженнях у хлопчиків цього віку розвивається позамежне гальмування.

У 11-12-річному віці посилюються тимчасові зв'язки між словами, як подразниками, і руховою функцією. Завдяки цьому підвищується здатність до більш різнопланового й глибокого аналізу своїх рухів [4].

У 13-річних хлопців переважають процеси збудження, погіршується диференційоване гальмування, умовно-рефлекторні реакції стають менш адекватними подразненню і мають більш виражений «бурхливий» характер. У цей час активізується гормональна функція статевих залоз. На фоні включення статевих залоз у взаємодію з гіпофізом і щитовидною залозою змінюються нейроендокринні й нейрогуморальні співвідношення в організмі. Крім того, підлітки 12-13 років відзначаються підвищеною емоційністю поведінки, порушенням психічної рівноваги (пригнічений настрій швидко швидко переходить у радісний та навпаки) [2].

У цей період інколи спостерігається зниження працездатності, виникають невротичні реакції, роздратованість, плаксивість [4].

Процеси збудження у хлопчиків 11-12 років більш стійкі, ніж у дітей дошкільного віку, а це збільшує тривалість уваги [3].

Підвищення функціональної рухливості й збудливості нервово-м'язового апарату у хлопчиків 11-13 років сприяє інтенсифікації швидкісних дій різними частинами тіла [1].

Час простої рухової реакції і латентний період в хлопчиків 11 років близькі до показників дорослих людей, що створює передумови для підвищення рівня швидкості рухів. При цьому найбільша швидкість спостерігається у діях кисті, кульшовому суглобі й гоміліці [3].

У хлопчиків цієї вікової групи завершується формування функцій мозочка й тому спостерігається поліпшення координації рухів, збільшується темп приросту швидкості м'язових скорочень. Більш швидкою стає іррадіація і чіткішою концентрація, чим прискорюється і посилюється взаємна індукція і як наслідок – концентрація рухів у хлопчиків 13-14 років стає більш досконалою [2].

Нервова система у хлопчиків має низьку працездатність, тому при виконанні короткочасних фізичних навантажень швидко-кісно-силового характеру працездатність замишається високою, а функціональні зміни в серцево-судинній і дихальній системах швидко відновлюються [4].

**Висновки.** Протягом всього обстеженого вікового періоду створюються позитивні умови для розвитку швидкісно-силових здібностей.

Аналізуючи літературні джерела можна стверджувати, що основні процеси, які відбуваються в центральній нервовій системі, створюють сприятливі умови для розвитку моторики.

#### **Список використаних джерел:**

1. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич ; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – Т. 1. – 424 с.
3. Леськів А.Д. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку / А.Д. Леськів, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль : СМП «Астон», 2000. – 132 с.
4. Андрощук Н.В. Радість руху / Н.В. Андрощук, А.Б. Дзюбановський, А.Д. Леськів. – Тернопіль : СМП «Астон», 1999. – 114 с.

Considering the main age-specific peculiarities of the development of motor abilities of boys 11-14 years old, it should be noted that there are certain differences between the indicators of boys 11-12 years old and 13-14 years, which is explained by the approach to the period of puberty, and the non-compliance of certain children of passport age biological. Boys 11-12 years belong to the prepubertal period, which is characterized as a relatively «calm» age period, while boys 13-14 years are characterized by signs of puberty period, approaching the «violent» teenage period.

**Key words:** interests, inclinations, abilities, temperament, character, possibilities.

*Отримано: 20.09.2017*

УДК 613:796.386

**О. О. Алексеев**

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЗАНЯТТЯХ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ**

У статті показано вплив рухової активності на організм людини і формування здорового способу життя на заняттях настільним тенісом.

**Ключові слова:** гра, настільний теніс, сила, координація, спритність, витривалість, гнучкість, рухова активність, здоров'я, фізичне виховання.

В умовах складної соціально-економічної та духовної кризи, погіршення екологічної ситуації в Україні все більше занепокоєння викликає стан здоров'я та фізичної підготовленості молоді. Здоров'я населення і, перш за все, дітей та підлітків є основною цінністю багатства нації і держави.

Згідно з дослідженнями, проведеними Українським інститутом соціологічних досліджень ім. О. Яременка спільно з Дитячим

фондом ООН (ЮНІСЕФ), в умовах соціально-економічної нестабільності за останні 10-15 років у стані здоров'я українських дітей і підлітків сформувалися стійкі негативні тенденції: поширення факторів ризику, які погіршують здоров'я і розвиток, збільшення захворювань і зростання інвалідності [8] та ін. Експерти зазначають, що спосіб та умови життя є домінуючим чинником спостережуваного погіршення здоров'я дітей і підлітків.

Інтенсифікація навчального процесу та існуюча його організація, заснована на домінуванні навантажень, сприяє штучному скороченню обсягу довільної рухової активності учнів [4].

Відомо, настільний теніс є одним з найпопулярніших і масових видів спорту. Яким чином заняття настільним тенісом впливають на організм людини? Настільний теніс не тільки дозволяє розвивати і удосконалювати фізичні якості людини (рухливість, спритність, швидкість, координацію рухів і т.д.), але і допомагає формувати такі психофізіологічні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, об'єм і периферію зору, рухову пам'ять, просту і складну реакцію, реакцію на об'єкт, що рухається. Також настільний теніс має позитивний вплив на становлення психіки, допомагає формувати морально-вольові якості зміцнює дихальну, серцево-судинну і м'язову системи; знімає розумову втому [1].

На одностайну думку медиків і фахівців з фізичної культури і спорту лікувально-оздоровчі можливості настільного тенісу величезні. Гру в настільний теніс можна рекомендувати як доповнення до медичних методів лікування навіть хворим, які страждають на серцево-судинні захворювання – атеросклерозом і гіпертонічною хворобою (на першій стадії розвитку).

Люди середнього та похилого віку, граючи у настільний теніс, отримують відмінну фізичну розрядку, активно і емоційно відпочивають.

Ми говоримо про настільний теніс як про цілющий засіб, але в цьому лише одна з його переваг.

Багатогранність настільного тенісу, і такі його якості, як доступність, нескладне матеріальне забезпечення, відносно невелика технічна складність, підкреслюють його місце в арсеналі засобів боротьби за здоров'я і довголіття людини [6].

Настільний теніс в останні роки еволюціонував гігантськими кроками. Складні технічні елементи: топ-спін, блок (підставка), фліп (атакуюча скидка), різноманітність атакуючих і захисних дій – все це значно змінило настільний теніс, зробивши його надзвичайно видовищною і захоплюючою грою. Настільний теніс – один з ефективних засобів фізичного виховання, і формування здорового способу життя людини. Настільний теніс дозволяє зміцнювати здоров'я, гартувати організм, сприяє всебічному розвитку і прищепленню життєво важливих рухових навичок, залучення людини до систематичних занять фізичною культурою і спортом, активного відпочинку. Ця гра сприяє зміцненню здоров'я людей різного віку – літніх, і молодих. Вершиною занять настільним тенісом є змагання [9].

Настільний теніс широко використовується і в якості дієвого засобу оздоровчого характеру в будинках відпочинку, санаторіях

і лікувальних установах. Сучасний настільний теніс пропонує високі вимоги до функціональної діяльності організму. Більшість ігрових прийомів, так чи інакше, пов'язані з максимальним проявом швидкості, сили, спритності, координації [2].

У практиці часто трапляється, що рівень підготовленості спортсмена буває досить високий, а фактори зовнішнього середовища не дозволили йому показати високі результати. До таких факторів належать – клімат конкретної географічної місцевості і ступінь адаптації до цих умов (температура і вологість навколишнього середовища, атмосферний тиск). Стан спортивної споруди (їх покриття, освітленість, розміри, мікроклімат і т. д.); якість спортивного інвентарю та обладнання, захисних споруд; поведінку глядачів (фактор свого і чужого залу); соціально-психологічна атмосфера в місцях розміщення спортсменів; об'єктивність суддівства; тривалість переїздів, умови розміщення, харчування і відпочинку спортсменів. Тільки оцінивши вплив цих факторів на хід змагальної і тренувальної діяльності, можна скласти повне уявлення про рівень підготовленості спортсмена [5].

*Застосування оздоровчих сил природи для фізичного виховання здійснюється за двома напрямками:*

1. Вони використовують як необхідні умови організації фізкультурних занять. Заняття на чистому повітрі, в лісі, на березі водойми сприяють активізації біологічних процесів, що викликаються фізичними вправами, підвищують стійкість організму до температурних коливань, сонячної радіації, підвищують загальну працездатність організму, сповільнюють процеси втоми і т.д. А все це разом узятє посилює позитивний ефект впливу на людину фізичних вправ. Наприклад, біг на витривалість в умовах чистого лісового повітря сприяє підвищенню аеробних можливостей організму [6].
2. Оздоровчі сили природи використовуються як відносно самостійні засоби загартовування і оздоровлення організму. Цей шлях передбачає проведення систематичних загартовувань, таких як дозовани сонячні ванни, водні процедури, обливання, обтирання, купання в річках і водоймах, перебування в умовах середньогір'я. При тому, якщо не порушується межа адаптивних можливостей організму, тоді зміцнюється здоров'я і підвищується фізична працездатність. У свою чергу, загартована людина в стані систематично, без пропусків ефективно займатися фізичними вправами [3].

До гігієнічних факторів як засобів фізичного виховання відносяться: особиста і суспільна гігієна (чистота тіла, чистота місць занять, повітря, і т.д.); дотримання режиму сну (його порушення може начисто зняти позитивний ефект занять фізичними вправами і навіть зашкодити здоров'ю); дотримання режиму харчування, порушення якого також знижує результат фізичного виховання; дотримання режиму праці та відпочинку. Всі ці гігієнічні фактори, за умови їх грамотного використання, по-перше, саме по собі зміцнюють здоров'я тих хто займаються і збільшують їх загальну працездатність; по-друге, вони сприяють підвищенню ефективності занять фізичними вправами. Тому в принципі тільки комплексне



використання в процесі фізичного виховання всіх його засобів – фізичних вправ і праці, оздоровчих сил природи і дотримання гігієнічних умов – забезпечує повноцінний, стабільно позитивний результат. Недооцінка будь-якого засобу або окремої його складової може звести нанівець всі зусилля в справі фізичного виховання, або привести в кінцевому підсумку до негативних наслідків [7].

### **Режим харчування.**

Професійні спортсмени досить педантичні в раціоні харчування і режимі дня, здорового способу життя і дієти. А в день змагань потрібно особливо уважно поставитися до прийому їжі. Велику кількість харчів безпосередньо перед змаганням не може собі дозволити жоден спортсмен, оскільки процес травлення може притупити реакцію і уповільнити рухи. Та й інтенсивні фізичні навантаження позначаються на процесі травлення негативно. Зазвичай спортсмени харчуються за три години до змагань [2].

Гравцям, які постійно проводять час в різних поїздках, беруть участь в міжнародних змаганнях у різних містах світу, ймовірно, знайома проблема незвичної їжі. Відомі випадки, коли гравці, споживши незвичну для їх організму їжу, потрапляли до лікарні з отруєннями, і через це затримувалися змагання. Тому багато гравців, особливо іноземні, прагнуть привезти їжу із собою, щоб застерегтися від таких несподіванок. Гравці ретельно стежать також і за кількістю вживаної води. Багато хто прагне не пити під час змагань, тому що це підсилює потовиділення і призводить до передчасної втоми [5].

Спортсмени завжди намагаються зробити так, щоб ніякі умови не з'явилися для них несподіванкою, тобто не відволікали їх від гри. Їжа спортсмена повинна містити підвищену кількість повноцінних легкоживаних білків, переважно тваринного походження з різних продуктів (м'ясо, риба, молоко, яйця) але при цьому з харчового раціону не виключаються рослинні білки [1].

В умовах занять спортом і високої фізичної активності відзначається підвищена потреба організму у вуглеводах. Чим вище рівень глікогену в організмі, тим пізніше настане стомлення під час тренування. Таким чином, фактори харчування вимагають до себе пильної уваги і при побудові навчально-тренувального процесу їх не можна вважати справою другорядною, навпаки, необхідно з їх допомогою правильно організувати раціон і режим харчування, розширювати функціональні можливості організму і домагатися високих спортивних результатів.

### **Список використаних джерел:**

1. Амелин А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – 2-е изд., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с., ил. – (Азбука спорта).
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис : учебное пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.
3. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис : кн. для учащихся / М.-В.М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987. – 128 с.: ил.

4. Ландик В.И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / В.И. Ландик, Ю.Т. Похолочук, Г.Н. Арзютов. – Донецк : Норд-Пресс, 2005. – 612 с.
5. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2009. – 144 с.
6. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи ; предисл. Л.С. Макарова ; пер. с венг. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с., ил.
7. Ребрина А.А. Настільний теніс. Другий рік навчання : метод. посіб. / А.А. Ребрина, Г.А. Коломоєць, В.В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.: іл.
8. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : [моногр.] / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, О.Р. Артюх та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : К.І.С., 2011. – 172 с.
9. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец ; пер. с англ. О. Белозеров. – 2-е изд. исправл. – М. : Виста Спорт, 2009. – 272 с.: ил.

The article shows the influence of motor activity on the human body and the formation of a healthy lifestyle on table tennis lessons.

**Key words:** table tennis game, strength, coordination, agility, endurance, flexibility, motor activity, health, physical education.

*Отримано: 8.09.2017*

УДК 373.3.016:796

**С. М. Бабюк**

## **ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

У статті проаналізовано проблему вибору оптимальних засобів впливу на молодших школярів з метою їхнього фізичного розвитку. Також обґрунтовано шляхи використання нетрадиційних технологій у формуванні інтересу до фізичної культури у молодших школярів.

**Ключові слова:** фізична культура, інтерес, нетрадиційні технології, молодші школярі.

**Постановка проблеми.** Діти молодшого шкільного віку характеризуються високою природною руховою активністю. Цей факт є передумовою створення перспектив для міцного включення фізичної культури в спосіб життя дітей. Одним із ефективних засобів, що створюють умови для формування у молодших школярів інтересу до фізичної культури, є використання нетрадиційних технологій.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблема вдосконалення системи фізичного виховання молодших школярів привертає увагу вчених. Тільки в останні роки розроблені методики фізичного виховання дітей означеного віку з направленістю на розвиток творчості, на розвиток рухових якостей та формування основних

рухів, обґрунтована методика занять інтегративного характеру, розроблені інноваційні напрямки в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Про значення своєчасної фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку йдеться в дослідженнях Е. Вільчковського, Т. Осокіної, Б. Шияна, О. Дубогай та ін. На необхідність цілеспрямованого фізичного розвитку в процесі використання різноманітних форм фізичного виховання зазначали М. Козленко, В. Розанова, О. Богінч, Н. Купріянова та ін.

**Мета статті** полягає у здійсненні аналізу використання нетрадиційних технологій у формуванні у молодших школярів інтересу до фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасній світовій практиці існує велика кількість нетрадиційних технологій фізичного виховання. Але обмежене їхнє використання в практиці роботи початкових шкіл України пов'язане, насамперед, з відсутністю методичних рекомендацій та методичних розробок з використання нетрадиційних технологій у практиці роботи з дітьми молодшого шкільного віку.

Відповідно до логіки дослідження, дослідження з використання нетрадиційних технологій фізичного виховання з метою формування інтересу дітей молодшого шкільного віку до фізичної культури був проведений на основі компонентного підходу (розвитку мотиваційно-спонукального, змістовно-процесуального і конструктивного компонентів) у три етапи.

Перший етап – мотиваційно-спонукальний – передбачав формування у дітей високої мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спонукання їх інтересів і усвідомлених потреб у цьому. Завдання першого етапу полягало у психологічному стимулюванні дітей і створенні умов для засвоєння ними нових знань. У цей період здійснювалася орієнтація дітей на досягнення цілей і завдань фізичного виховання.

Нетрадиційні технології використовувалися в процесі всього фізичного виховання молодших школярів у різних організаційних формах – гігієнічна гімнастика, заняття, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, розминки, фізкультурні свята і розваги тощо. У процесі роботи враховувалося, що в основі підвищення інтересу дітей до виконання фізичних вправ лежить їх особиста фізична культура.

Як стверджує А.Д. Глазиріна [1, с.12], особиста фізична культура є інтегральним і найбільш складним утворенням в ієрархії основних особистісних утворень дитини, яка включає природну потребу в рухах, нових враженнях, новій інформації; мотивацію до занять фізичною культурою; активний стійкий інтерес до фізичної культури; звичку до фізичних вправ, гігієнічних і загартувальних процедур; потребу у фізичному вдосконаленні; активно-позитивне ставлення до фізичної культури. Також ми керуваємося теоретичними положеннями педагогічної концепції виховання особистої фізичної культури молодших школярів [3]. Ми враховували, що виховання особистої фізичної культури здійснюється шляхом впливу на мотиваційну сферу дитини, як внутрішню, так і зовнішню. Особисту фізичну культуру можна виховувати двома шляхами, по-перше, це

цілеспрямований вплив на окремі мотиви і мотиваційну сферу, по-друге, вплив на особистість молодшого школяра в цілому.

Дослідження проводилося в початковій ланці загальноосвітньої школи, тому що в молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації і потреби в систематичній фізичній активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних вправ. Діти цього віку майже самостійно, тільки поспостерігавши за тим, як це робиться, можуть освоїти пересування на лижах, ковзанах, навчитися поводитися з м'ячем, проявляти спортивно-ігрову кмітливість. Відповідно до вимог дидактики, для успішного виховання особистої фізичної культури дитини потрібно: переконати дітей у тому, що особиста фізична культура суспільно необхідна і життєво важлива для кожної людини; розглядати виховання особистої фізичної культури молодших школярів як цілеспрямований навчально-виховний процес; організувати педагогічно спрямований вплив не тільки у навчальному закладі, але і в родині.

Під час роботи з використання нетрадиційних технологій потрібно створити оптимальні умови: повну відповідність спортивного залу і спортивного майданчика санітарно-гігієнічним вимогам; раціональне розміщення спортивного інвентарю; відповідність спортивного одягу дітей температурному режиму.

Побудова навчального процесу вирішувала наступні завдання фізичного виховання учнів: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку, вироблення стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища (заняття протягом усього періоду навчання ми намагалися проводити на відкритому повітрі, відмовляючись від цього лише при зовсім поганих погодних умовах: сильному вітрі, морозі, зливі); оволодіння основами рухів (з першого ж дня хлопці привчалися правильно виконувати запропоновані вправи для якнайшвидшого формування рухового стереотипу та уникнення помилок при виконанні більш складних вправ); розвиток координаційних (точність відтворення просторових, тимчасових і силових параметрів руху: рівноваги, ритму, швидкості і точності реагування на сигнали, узгодження рухів, орієнтування в просторі) і кондиційних (швидкісних, швидкісно-силових, витривалості та гнучкості) здібностей; формування елементарних знань про особисту гігієну, режим дня, вплив фізичних вправ на стан здоров'я, працездатність і розвиток рухових здібностей; вироблення уявлень про основні види спорту, прилади і інвентар, про дотримання правил техніки безпеки під час занять; залучення до самостійних занять фізичними вправами, рухливими іграми, використання їх у вільний час на основі формування інтересів до певних видів рухової активності; виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, сміливості і рішучості під час виконання фізичних вправ, сприяння в розвитку психічних процесів (пам'яті, мислення та інших) в ході рухової діяльності.

Підбираючи вправи, слід виходити з того, що вони повинні позитивно впливати на організм дитини. При цьому керуються на-

ступними вимогами [3; 4]: вправи повинні бути простими і доступними для дітей, відповідати будові і функціям їхнього рухового апарату, не потребувати великих затрат нервової та м'язової енергії. Вправи повинні передбачати різноманітні види рухів і охоплювати різні групи великих м'язів (плечового поясу, спини, живота, ніг). Рухи для укріплення дрібних м'язів (кисті рук, пальців) окремо не виконують, оскільки їх фізіологічний ефект незначний, а пропонують разом із вправами, які охоплюють великі м'язові групи. При складанні комплексів загальнорозвивальних вправ ми реалізували принцип всебічного впливу рухів на вдосконалення функцій організму і покращення фізичного розвитку дітей.

Другий етап – змістовно-процесуальний – це етап активного навчання дітей. Перед ними ставилося завдання оволодіти новими вміннями і вдосконалювати навички. Враховувалося і те, що успішність навчання дітей багато в чому визначається ступенем засвоєння ними навчального матеріалу, оволодіння необхідними практичними знаннями, вміннями і навичками в сфері фізичної культури.

Зупинимося на деяких методичних моментах проведення занять з фізичного виховання з елементами нетрадиційних технологій. При проведенні «Гімнастики маленьких чарівників ми звертали увагу на те, щоб точковий масаж не виконувався чисто механічно, тому необхідно відповідно емоційно підготувати дітей. Це легко зробити, наприклад, запропонувавши їм гру «Скульптор. У ній, спираючись на попередній досвід роботи з глиною або пластиліном, можна дати дитині можливість творчо підійти до процесу і відчути внутрішній настрій створеного образу. У процесі проведення «Гімнастики маленьких чарівників відбувається цілеспрямоване натиснення на біологічно активні точки. Але на відміну від лікувального застосування відомого методу Шиацу, дитина тут не просто працює – вона грає, ліпить, мене, розгладжує своє тіло, вбачаючи в ньому предмет турботи, ніжності, любові. Виконуючи масаж певної частини тіла, дитина, як у голографічному відбитку, впливає на весь організм у цілому. Абсолютна впевненість у тому, що вона дійсно творить щось прекрасне, розвиває у дитини позитивне, ціннісне ставлення до власного тіла.

Третій – конструктивний етап полягав у вдосконаленні фізичної підготовки дітей експериментальної групи, розвитку їхніх умінь і навичок, закріплення бажання в подальшому підвищувати свій рівень фізичної підготовки. Робота тривала за тими ж напрямками. Насамперед, стимулювався інтерес дітей до занять фізичною культурою шляхом використання елементів нетрадиційних технологій фізичного виховання і вдосконалення творчості педагога. Виявлення ефективності проведеної експериментальної роботи проводилося за допомогою порівняльного аналізу рівнів мотивації молодших школярів до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

**Висновки.** У ході спостережень відзначалося, що школярі експериментальної групи стали більш усвідомлено ставитися до свого здоров'я. Підвищився рівень самостійних занять фізичною культурою дітей в експериментальній групі. Діти почали самі про-

понувати вправи для фізкультурних комплексів. Показовий виступ дітей для батьків на фізкультурному святі через деякий час продемонстрував, які зрушення в показниках фізичного розвитку, вміннях і навичках сталися у дітей.

Таким чином, можна зробити висновки, що проведена експериментальна робота була ефективною, про що свідчать істотні зміни в результатах показників зростання рівнів мотивації молодших школярів до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

#### **Список використаних джерел:**

1. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству / Л.Д. Глазырина. – Минск : Польшья, 1987. – 165 с.
2. Гогунев Е.И. Психология физического воспитания и спорта / Е.И. Гогунев, Б.И. Мартынов. – М. : Просвещение, 2000. – 145 с.
3. Козленко М.П. Теория і методика фізичного виховання у початкових класах : навч. посіб. для пед. училищ / М.П. Козленко, Е.С. Вільчковський, С.Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984. – 229 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Просвещение, 2000. – 654 с.

The article analyzes the problem of choosing the best means of influencing younger students with the aim of their physical development. The ways of using non-traditional technologies in the formation of interest in physical culture among younger students are also substantiated.

**Key words:** physical education, interest, unconventional techniques, primary school pupils.

*Отримано: 14.09.2017*

УДК 373.37.037

*Т. Й. Бабюк*

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ**

У статті розглядається проблема формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку. Пропонуються шляхи удосконалення методів роботи з означеної проблеми у практиці роботи дошкільних навчальних закладів.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, цінності, самопізнання, мотивація, методи навчання та виховання.

**Постановка проблеми.** Формування у підростаючого покоління здорового способу життя, виховання ставлення до власного здоров'я як до найвищої цінності – одне з основних завдань держави. Воно актуалізується на рівні дошкільної освіти, оскільки негативний екологічний стан навколишнього середовища, недостатня ефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня переважної більшості родин провокують погіршення здоров'я дітей від народження [3]. Лише третина сучасних дошкільників вважається відносно здоровою. Нераціональний спосіб їхнього по-

дальшого життя, набуті шкідливі звички, невміння контролювати негативні емоції призводять до того, що на час закінчення школи лише у 5-7% випускників відповідає медичним нормам.

**Аналіз актуальних досліджень.** У контексті нашого дослідження особливого значення набувають праці, які стосуються формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей дошкільного віку. Так, пошуку шляхів зміцнення фізичного здоров'я дошкільників присвячено праці Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Л. Сварковської та ін. Проблему формування у дітей психічного здоров'я досліджували І. Бех, О. Кононко, С. Кулачківська та інші. З точки зору психологів дошкільний період є сенситивним у становленні особистості, формуванні ставлення до себе, здатності відповідним чином впливати на умови життєдіяльності, усвідомлювати власне «Я». Значним новоутворенням старшого дошкільного віку є здатність до усвідомлення прагнення до здорового способу життя. Підґрунтям забезпечення соціального здоров'я дошкільників є розвиток комунікативних умінь, здатність встановлювати доброзичливі взаємини в різних сферах життєдіяльності. Це положення підтверджено дослідженнями Л. Артемової, А. Богуш, О. Кононко, Т. Поніманської.

**Мета статті.** Оскільки метою нашого дослідження є формування у дітей здорового способу життя, то цілком очевидна необхідність розглянути особливості методичних підходів щодо формування здорового способу життя старших дошкільників, виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні в педагогіці все більш стає очевидним, що не можна сформувати здоровий спосіб життя без усвідомлення дитиною цінності здоров'я. Тільки через усвідомлення цінності здоров'я можна пояснити дитині роль зусиль, спрямованих на формування та збереження здоров'я, тобто з усвідомлення цінності здоров'я починається мотивація здорового способу життя. Дитина живе сьогоднішнім днем, не заглядаючи далеко в майбутнє, тому пояснювати цінність здоров'я через загрозу хвороби неефективно [1]. Цінність здоров'я роз'яснюється дитині через цінності реального життя, які йому близькі і зрозумілі: гра, навчання, гарний настрій, реальні успіхи і досягнення, друзі, сім'я тощо [2]. Завдання усвідомлення цінності здоров'я не розв'язується швидко, тому воно є перспективним завданням. Усвідомивши цінність здоров'я, людина бере на себе відповідальність за своє здоров'я, а показником відповідальності є здоровий спосіб життя. У старшому дошкільному віці необхідно послідовно націлювати дітей на дбайливе, турботливе ставлення до власного здоров'я, яке спонукає дітей робити певні дії для збереження здоров'я, збільшення його резервів.

Методика виховання здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку передбачала розкриття істотних зв'язків і залежностей, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя. Пріоритети в загальній системі роботи були віддані навчально-виховній діяльності. Основне її завдання – розвиток у дітей усвідомлення цінності здоров'я і здорового способу життя.

Зміст виховання здорового способу життя ґрунтується на загальних виховних принципах: систематичності та послідовності

ті, науковості і доступності, врахуванні вікових та індивідуальних особливостей, гуманізації, взаємозв'язку вимог дошкільного навчального закладу і сім'ї, превентивності. Важливого значення у розробці змісту виховання у старших дошкільників здорового способу життя набув принцип природовідповідності. Він є основоположним при доборі змісту виховання та підпорядковує зазначені вище принципи. Зміст виховання здорового способу життя сприяв усвідомленню старшими дошкільниками особистої значущості у збереженні і зміцненні власного здоров'я, актуалізації мотиваційної сфери дітей у розвитку їх оцінних умінь.

Розроблена методика включала поєднання словесних, наочних, практично-ігрових методів. Вони мали пізнавально-емоційне, проблемно-пошукове, комунікативно-діяльнісне спрямування. Під час спостережень, розгляду картин, ілюстрацій схем, муляжів внутрішніх органів тіла людини, розповідей вихователя, читання і обговорення художніх творів, бесід, проведення валеологічних хвилин відбувалося збагачення дітей новими знаннями. У дошкільників формувалося уміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки і залежності між поведінкою, способом життя і станом здоров'я людей, фізичною, психічною і соціальною сферами здоров'я. Розповіді дітей на запропоновані теми, розкриття ними змісту прислів'їв і приказок, відгадування загадок сприяли підвищенню інтересу до теми, що вивчалася, актуалізації та розширенню наявних знань, розвитку уміння мотивувати й аргументувати власну відповідь.

Практика доводить, що недостатньо обмежуватися наданням дітям лише готових знань, адже життєві ситуації вимагають нестандартного, творчого підходу до їх розв'язання. А засвоєні дошкільниками знання про основи здоров'я тоді матимуть практичну цінність, коли трансформуються в навички здорового способу життя. Тому дітям була забезпечена можливість для активного використання знань в ігровій, зображувальній, театралізованій, дослідницькій діяльності тощо [4]. З цією метою були підібрані сюжетно-рольові, дидактичні ігри та вправи, досліди, доступні для виконання дошкільниками. Змодельовані проблемні ситуації і підготовлені завдання вимагали активізації пошукової діяльності дітей з використання наявних знань відповідно до конкретної ситуації. Перенесення знань в ігрові ситуації, виконання оздоровчих процедур, закріплення навичок догляду за тілом відбувалося в спеціально забезпечених розвивальних центрах. Підвищенню ефективності засвоєння дітьми знань про основи здоров'я сприяло також впровадження у навчально-виховний процес елементів дитячого туризму, проведення розваг і свят на теми здоров'я.

**Висновки.** Отже, процес виховання здорового способу дітей старшого дошкільного віку має свої особливості. Він вимагає об'єднання зусиль дошкільних навчальних закладів, сім'ї та громадськості, що дозволить створити систему у роботі, домогтися її неперервності, єдності вимог, посилити її інформаційне забезпечення.

#### **Список використаних джерел:**

1. Денисенко Н.Ф. Впровадження програми з валеології / Н.Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 1998. – №9. – С. 7-8.



2. Кононко О.Л. Пріоритет моральних цінностей / О.Л. Кононко // Дошкільне виховання. – 1997. – №12. – С. 3-4.
3. Концепція неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні // Дошкільне виховання. – 1994. – №2. – С. 4-8.
4. Лисенко Н.В. Організація пошуково-дослідницької роботи в дитячому садку / Н.В.Лисенко. – К. : РУМК, 1990. – 252 с.
5. Педагогіка / за ред. М.Д. Ярмаченка. – К. : Вища школа, 1986. – 539 с.

The problem of education of healthy way of life of children of senior preschool age is examined in the article. The ways of improvement of methods of work from the noted problem in practice of work of preschool educational establishments are offered.

**Key words:** health, healthy way of life, values, self-knowledges, motivation, methods of study and educations.

*Отримано: 28.09.2017*

УДК 796.062

**А. О. Боднар, Д. М. Солопчук**

## **ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ЩОРІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НАСЕЛЕННЯ**

У статті розглядаються деякі аспекти організації тестування фізичної підготовленості населення України. Відмічено, що для оптимального вирішення завдань, що поставлені перед оцінюванням, існує потреба удосконалення нормативної бази та популяризації тестування серед різних верств населення, насамперед студентської та учнівської молоді.

**Ключові слова:** студенти, фізична підготовленість, мотивація, фізичне виховання, фізична культура, здоров'я, тестування.

### **Постановка проблеми, аналіз актуальних публікацій.**

Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України зазначає, що метою щорічного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції. Основними завданнями щорічного оцінювання є:

- 1) визначення рівня фізичної підготовленості населення України;
- 2) сприяння розвитку фізичної культури серед населення України;
- 3) формування у населення України потреби в руховій активності;
- 4) спрямування діяльності навчальних закладів, зокрема, на фізичний розвиток учнівської та студентської молоді, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості населення України;
- 5) надання можливості населенню України самостійно оцінювати рівень фізичної підготовленості;

- б) сприяння створенню належних умов для підготовки та проведення щорічного оцінювання різних вікових груп [2].

Порядок, графік проведення тестування, перелік установ та категорії осіб – учасників тестування визначені інструкцією про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Для осіб різного віку та статі міністерством молоді та спорту України розроблені тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості [3].

Під час організації і проведення тестування у квітні-травні 17 року на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка були відмічені недостатньо чіткі формулювання в нормативних документах, які дозволяють двозначну їх трактовку, що привносить невизначенність та ускладнює організацію оцінювання фізичної підготовленості студентів.

**Мета дослідження** – проаналізувати організаційну складову щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення на прикладі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, визначити її недоліки та запропонувати кроки для усунення недоліків та оптимізації організаційних аспектів тестування фізичної підготовленості студентів.

**Обговорення результатів дослідження.** Інструкція про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, крім іншого вказує, що категорії осіб, для яких проходження тестування є обов'язковим, визначено пунктом 4 Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України [2]. У четвертому пункті постанови Кабінету Міністрів України вказано, що «проведення щорічного оцінювання для учнівської та студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форми власності, особового складу Збройних Сил та інших військових формувань, утворених відповідно до законів, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб, є обов'язковим» [2]. Формулювання «проведення є обов'язковим» дає змогу розцінювати його як обов'язковість організації та проведення тестування фізичної підготовленості, але не визначає участь студентів у даному тестуванні, як обов'язкову. Грунтуючись на цій колізії, організаційний комітет визначив рівень включення студентів до тестування як «за власним бажанням», що значно скоротило рівень залучення студентського контингенту до тестування та зробило результати тестування неспроможними достовірно оцінити рівень фізичної підготовленості студентів університету. Незважаючи на активну роботу з популяризації тестування, що була проведена заступниками деканів факультетів з організаційної роботи та викладачами кафедри фізичного виховання, за власним бажанням долучилася до тестування лише незначна кількість студентів (14, що становить 0,89% від загальної кількості студентів 2-го та старших курсів). У повному складі до тестування долучилися лише студенти факультету фізичної культури та перших курсів факультетів універси-

тету завдяки тому, що в них наявне викладання предмету «фізичне виховання», тобто важілі впливу. Проте, навіть з них переважна частина була не допущена здоровпунктом до складання тестів через скарги на стан здоров'я (таб. 1).

Таблиця 1

*Кількість осіб, допущених до тестування відносно загальної кількості студентів перших курсів*

<b>Факультет</b>	<b>Кількість студентів, що долучені до тестування</b>	<b>Кількість допущених здоровпунктом</b>	<b>Відсоток допущених здоровпунктом</b>
Іноземної філології	97	23	23,7
Фізико-математичний	60	18	30
Педагогічний	82	9	10,9
КСПП	75	13	17,3
Української філології	81	23	28,4
Історичний	27	10	37
Загалом	422	96	22,7

Якщо розглянути існуючий стан залучення студентів до оцінювання рівня здоров'я по факультетно, то побачимо, що найбільше у відсотковому відношенні до загальної чисельності осіб, що навчаються на факультетах були задіяні такі «чоловічі» факультети, як фізико-математичний та історичний, найменше – педагогічний, як суто «жіночий» факультет.

Враховуючи, що з 422 студентів перших курсів до звільнених від фізичного виховання та до медичних груп відноситься лише 74 особи, така велика кількість недопущених свідчить, крім іншого, про відсутність у них мотивації до проходження тестування. Більшість з них скаржилася на погане самопочуття, головний біль, головокружіння та ін. Зважаючи на ці скарги, лікар університету не мав права допускати таких студентів до проходження тестування.

Також варто зазначити, що інструкція про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України визначає максимальну кількість учасників забігу на середні та довгі дистанції в 20 осіб, що при середній тривалості забігу в 14,5 хвилин та загальній кількості у 203 особи, тестування з рівномірного бігу на довгі дистанції займає приблизно 2,5 години. Це є прийнятним, але за умови залучення студентів університету в повному складі (близько трьох з половиною тисяч осіб) проведення даного тесту займе більше 45-ти годин, що зробить доцільним збільшення тривалості тестування з дводенного, згідно з інструкцією часу на суттєво більший термін часу.

**Висновки.** Для досягнення мети та вирішення завдань щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України на нашу думку необхідне повне залучення студентів до складання комплексу тестів. Для досягнення цієї мети важливе поєднання низки мір, спрямованих на підвищення мотивації студентів до участі в оцінюванні, роз'яснювальну роботу щодо організації та проведення, оптимізацію часових норм тестування в навчальному закладі.

### Список використаних джерел:

1. Лист Міністерства молоді та спорту України до Кабінету Міністрів України щодо проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/46/КМУ.pdf>.
2. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Кабінет міністрів України. Постанова №1045 від 9.12.2015 р. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-п>.
3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Міністерство молоді та спорту України. Наказ №4665 від 15.12.2016 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>.

In this article there are considered some organization aspects of testing of physical training of Ukrainian people. It is noted that for optimal solution of the tasks that are set for assessment, existing the necessity for legislative base improvement and popularization of testing between different sections of the population, students and school youth before all.

**Key words:** students, physical training, motivation, physical culture, physical education, health, testing.

*Отримано: 6.09.2017*

УДК 613-057.874:004.77

*Р. С. Бутюв, О. С. Лозінський*

## НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

У статті наведено дані щодо проблеми надмірного проведення часу школярами у соціальних мережах. Наведено фактори негативного впливу на зростаючий організм дітей. Від надмірного використання комп'ютерних технологій страждають усі органи і системи, у першу чергу органи зору, опорно-руховий апарат. Визначено роль працівників охорони здоров'я в поширенні інформації щодо раціонального використання інформаційних технологій та формуванні навичок здорового способу життя у школярів.

**Ключові слова:** здоров'я, школярі, соціальні мережі, інтернет.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** В останні роки соціальні мережі набули великої популярності, як на території України, так і в усьому світі. З кожним днем все більше і більше користувачів мережі інтернет реєструються і починають свою активну діяльність у все нових соціальних мережах, які міцно увійшли до списку найвідвідуваніших українськими користувачами сайтів.

Все це пов'язано із розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, соціальні мережі почали відігравати надзвичайно важливу роль в житті будь-якого суспільства. До таких мереж залучено дуже велику кількість людей. У найбільших соціальних мережах кількість користувачів перевищує населення держав [1].

Соціальні мережі об'єднують мільйони людей, які спілкуються між собою використовуючи їх. Тому є важливим дослідити соціальні мережі як особливий засіб комунікації та зробити припущення щодо їх розвитку найближчим часом. Це зумовлено тим, що сучасна людина не уявляє себе без інтернету, все більша частина життя її є віртуальною, така ситуація відкриває величезний простір для дослідження, запровадження нових ідей, пошуку нових рішень.

У сучасному житті учні початкових класів користуються «глобальною павутиною» для спілкування з ровесниками. Вчені говорять, що під впливом соціальної мережі змінюється свідомість дитини. Школярі перестають бути особистістю, а стають «користувачем», живуть під «ніком», замість справжнього імені, надсилають «смайлики» замість живої щирої посмішки [3].

**Мета роботи.** На основі аналізу літературних джерел проаналізувати негативний вплив соціальних мереж на здоров'я школярів.

**Виклад основного матеріалу.** Що таке соціальна мережа – сьогодні відомо практично всім, хто хоч якимось чином вважає себе частиною сучасного суспільства із доступом – постійним чи не дуже – до мережі інтернет. Термін соціальна мережа був введений в 1954 році соціологом Джеймсом Барнсом. Спілкуватися людина почала ще до того як навчилася розмовляти. Можна стверджувати, що першою соціальною мережею були вогнища, які розпалювали в давнину, щоб повідомити про небезпеку. Дві людини – вершини мережі, а багаття – канал зв'язку. В інтернеті перша соціальна мережа з'явилася в 1995 році. Це був американський портал *classmates.com*, «*Odnoklassniki*» – аналог цього сайту [2].

Соціальна мережа – соціальна структура, утворена індивідами або організаціями. Вона відображає розмаїті зв'язки між ними через різноманітні соціальні взаємовідносини, починаючи з випадкових знайомств і закінчуючи тісними родинними зв'язками. По суті соціальна мережа – це віртуальне об'єднання людей, де обмінюються певною інформацією, що в широкому сенсі є характеристикою самого поняття «інтернет». Причини її існування очевидні: сьогодні люди проводять величезну кількість часу за комп'ютером і звикли обмінюватися інформацією одне з одним насамперед в електронному вигляді, адже це, як мінімум, економить час [1].

Однак, якщо раніше інтернет був зорієнтований переважно на те, щоб через нього можна було дістати певну інформацію, переслати документи по пошті і т.д., то тепер постав новий аспект – життя у віртуальному світі через такі сайти, як Вконтакте, *ru*, *Facebook.com* і багато інших. З'явившись буквально років 10-15 тому, ці сайти охопили всіх, насамперед дітей шкільного віку, а згодом і представників старшого покоління. Люди стали проводити там величезну частину свого часу, спілкуючись, завантажуючи і розглядаючи фотографії чи відео. Події на цих сайтах стали настільки важливими для кожного, що навіть зустрівшись у житті, всі обговорюють події віртуального, а не справжнього життя, що, як мінімум, виглядає дивно. Адже коли цих сайтів не було, не виникало таких «трагічних» проблем, як проблема, «а чого він не

відповів на мій коментар під фоткою» чи «а чого вона не прочитала моє повідомлення» або найстрашніший варіант «видалила/видалив із друзів» і тому подібне. Без перебільшення соціальна мережа стала вагомим елементом буденного життя [4].

У мережі можна легко написати будь-яку образу, принизити людину. Можна влаштувати скандал, який затягне всіх, хто в цей час опинився на злощасному сайті. Дітей по суті не цікавить навіть те, що вони цей скандал влаштують під своєю сторінкою Вконтакті чи просто в звичайному чаті і всі будуть знати, хто це, адже це віртуальний світ і те, що там відбувається – там і залишається і ніякої відповідальності.

Але відсутність відповідальності – не єдина причина. Сьогодні, особливо це стосується молоді, сторінка Вконтакті, Facebook чи деінде сприймається чимось на кшталт свого другого «Я». Але тільки на відміну від життя, цю віртуальну особистість можна редагувати за мить, чим підвищити свою самовпевненість: покращити світлинку в фотошопі, написати драматичні цитати «Страдая, я развлекаюсь», зробити декілька альбомів «Моя любовь», послати всім кому треба і не треба «привет!)))))) как дела?))))», намалювати графіті із купою сердечків та цюмиків, і відчувати себе найкрутішим із всіх [4].

Таким чином можна виділити основні шкідливі фактори при частому перебуванні за комп'ютером і знаходженні в соціальних мережах:

1. Обмежена поза, сидяче положення протягом тривалого часу
2. Вплив електро-магнітного випромінювання.
3. Втома очей, навантаження на зір.
4. Перевантаження суглобів кистей.
5. Стрес при втраті інформації.
6. Психічні розлади.

**Висновки.** Як впливатимуть соціальні мережі на вашу дитину залежить від дорослих. Батькам необхідно знати з якої причини вона їх відвідує. Можливо, у реальному житті їй просто ні з ким поспілкуватися.

Негативним у відвідуванні сайту є те, що погіршується зір дитини, віртуальне спілкування ніколи не замінить реальне, словниковий запас дитини не поповнюється а, навпаки, засмічується жаргонами, не розвивається логічне і творче мислення, втрачається індивідуальність дитини.

Реальність і віртуальний світ – це різні речі. Але, жити потрібно у реальному світі.

### **Список використаних джерел:**

1. Бондаренко С.М. Перші кроки до Інтернету / С.М. Бондаренко // Комп'ютер у школі та сім'ї. – 2009. – №8. – С.34-39.
2. Буйницька О.П. Інформаційні технології та технічні засоби навчання / О.П. Буйницька. – Харків : Навчальна книга, 2012 – 160 с.
3. Дическул В.М. Вплив Інтернету в якості ЗМІ на розвиток особистості учня / В.М. Дическул, М.В. Тюкалов // Обдарована дитина. – 2010. – №1. – С. 21-24.
4. Русаков С.С. Потенціал соціальних мереж в сучасному навчально-виховному процесі / С.С. Русаков ; упорядники: Є.В. Кучеренко, С.С. Ру-

саков // Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова; ГО «Академія розвитку психологічної науки і практики» – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – №2. – С. 101-102.

The article presents data on the problem of excessive spending time by students in social networks. The factors of negative influence on the growing organism of children are presented. From excessive use of computer technologies suffer all organs and systems, primarily organs of vision, musculoskeletal system. The role of health care workers in the dissemination of information on the rational use of information technologies and the development of healthy lifestyle skills among schoolchildren has been identified.

**Key words:** health, schoolchildren, social networks, internet.

*Отримано: 29.09.2017*

УДК 373.5.016:796:613

*О. М. Вергуш, В. М. Гоншовський*

## **ОСНОВОПОЛОЖНІ КРИТЕРІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Мета даної статі встановити відповідність умов життєдіяльності старшокласників критеріям здорового способу життя Отримані результати можна використати педагогічними працівниками та батьками, з метою покращення рівня здоров'я старшокласників.

**Ключові слова:** фізичне виховання здоров'я, здоровий спосіб життя, школа, втома.

Проблема здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. Широкий громадський резонанс отримує розуміння того, що серед проблем, вирішення яких не повинно залежати від суспільно-політичних колізій, центральне місце займає проблема здоров'я дітей, без вирішення якої у країні немає майбутнього [2, 4, 7].

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я людей, що дозволяє людині довгі роки трудитись в повну міру своїх здібностей, що рятує його від хвороб і нездужань, що дарує бадьорість, силу і енергію, без яких немає повнокровним радості буття [1].

Формування готовності сучасної людини до прийняття здорового способу життя як найважливішої цінності людини розглядається багатьма дослідниками як пріоритетна мета особистісно орієнтованої освіти.

Традиційно здоровий спосіб життя розуміється як відсутність шкідливих звичок, дотримання режиму дня; рухова активність; використання фізичних вправ, загартовування; правильне і раціональне харчування [3, 5].

**Мета дослідження** – встановити відповідність умов життєдіяльності старшокласників критеріям здорового способу життя.

### **Завдання дослідження:**

1. Встановити на основі літературних джерел головні критерії здорового способу життя.
2. Дослідити особливості способу життя старшокласників.
3. Визначити негативні тенденції умов життєдіяльності старшокласників.

**Об'єкт дослідження** – критерії здоровий спосіб життя учнів.

**Предмет дослідження** – відповідність умов життєдіяльності старшокласників критеріям здорового способу.

**Методи дослідження:** загально-наукові – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

**Практичне значення** полягає у використанні результатів дослідження педагогічними працівниками та батьками, з метою покращення рівня здоров'я старшокласників.

Можна виділити основні критерії, які спрямовані на формування здорового способу життя: рухова активність, харчування, режим дня, звички та екологія [2, 3].

Нами проведено дослідження критеріїв, які сприяють формуванню здорового способу життя старшокласників в одній зі шкіл міста Кам'янця-Подільського.

Анкетування показало, що 57% учнів старших класів ведуть малорухливий спосіб життя, а саме: самостійно не займаються фізичними вправами у вільний від уроків час, не займаються спортом, не ходять в туристичні походи, походами вихідного дня тощо.

Інші 43% учнів займаються в різних спортивних гуртках, беруть участь у змаганнях різного рангу, різних спортивних конкурсах, туристичних походах.

Також, однією з умов здорового способу життя учнів є правильний режим харчування та відпочинок. В результаті дослідження було виявлено, що 73% учні не правильно харчуються, а саме: надмірно споживають мучні продукти, чіпсів, солодощі, але дуже мало їдять фруктів, овочів, риби та м'яса.

Також треба звернути увагу на те, що 24% учнів їдять 1-2 рази на день, 43% школярів харчуються 3 рази в день, 23% учнів харчуються 4 рази на день і 10% харчуються більше 5 раз в день. Можна зробити висновок, що за кількістю прийомів їжі майже четверта частина (24%) знаходяться в зоні ризику.

Поряд з харчуванням, важливою складовою здорового способу життя є відпочинок (сон). У зв'язку з складною програмою в школі, виконанням домашніх завдань, великою кількістю індивідуальних завдань, відвідуванням різноманітних гуртків, «сидіння» за комп'ютером в соціальних мережах, гра в комп'ютерні ігри мало часу виділяється дітьми на відновлення організму за допомогою сну. Нами було виявлено, що 24% старшокласників сплять менше 5 годин на добу, що негативно впливає на здоров'я, 39% опитаних – 6-7 годин та 37% сплять більше 8 годин.

Також, ми звернули увагу на шкідливі звички, які негативно впливають на здоров'я людини. За результатами анкетування



серед старшокласників на першому місці знаходиться вживання алкоголю – 29%, на другому місці куріння – 21% та 1% пробували наркотичні та токсичні речовини.

### **Висновки.**

1. Основою процесу формування здорового способу життя є спеціально організований, цілеспрямований процес розвитку особистості під впливом соціальної діяльності та середовища, спадковості, освіченості і активності учнів. Формування основ здорового способу життя учнів необхідно здійснювати шляхом наукового обґрунтування та ознайомлення із сучасними досягненнями людства у галузях культури, медицини, валеології тощо.
2. Після проведеного дослідження відповідності умов життєдіяльності старшокласників критеріям здорового способу життя було встановлено, що більшість учнів, а саме 57% ведуть малорухливий спосіб життя, 73% учні не правильно харчуються, 24% сплять 5 годин на добу та 51% мають шкідливі звички.
3. Таким чином, ефективність формування здорового способу життя в учнів старших класів залежить від координації зусиль вчителів і батьків щодо пропаганди здорового способу життя та розуміння, свідомого ставлення учнів до проблеми.

### **Список використаних джерел:**

1. Алфимов В.Н. Творческая личность старшеклассника: модель и развитие / В.Н Алфимов., Н.Е. Артемов, Г.В Тимошко ; идея и науч. рук. В.Н. Алфимова. – К. ; Донецк, 1993. – 64 с.
2. Горашук В.П. Формирование культуры школьников (теория и практика) / В.П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
3. Дудченко З.Ф. Проблема понимания здорового образа жизни / З.Ф. Дудченко // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2006. – Т.6. – №1. – С. 52-55.
4. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М. : Знание, 1985. – 92 с.
5. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М. : Академия, 2008. – 192 с. – (Высшее профессиональное образование).
6. Макеев М.В. Нові технології формування здорового способу життя у дітей і підлітків в умовах сучасного позакласного закладу : навч.-метод. посібник для позашкільних навч. закладів / М.В. Макеев, М.С. Гончаренко ; [під ред. Е.Т. Карачинської]. – Харків, 2001. – 268 с.
7. Чупнина Н.И. Формирование здорового образа жизни учащихся [Электронный ресурс] / Н.И. Чупнина // Сайт «Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2010. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/620764/> (дата обращения: 16.05.2013).

The purpose of this article is to establish the conditions of life of high school students for the criteria of healthy lifestyle. The results can be used by pedagogues and parents in order to improve the health of senior pupils.

**Key words:** physical education, health, healthy lifestyle, school, fatigue.

*Отримано: 12.09.2017*

*В. Б. Воронецький*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ НА ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ У ПЕРШОКУРСНИЦЬ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ**

В статті проаналізовано вплив показників фізичного стану у першокурсниць на початку навчального року із різним рівнем фізичної активності.

**Ключові слова:** дівчата, студенти, фізична активність, стан реалізації.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Систематична фізична активність індивіда, яку він здійснював раніше у певних умовах життєдіяльності, є одним із визначальних чинників продовження такої активності в інших умовах життєдіяльності, зокрема в даний момент [7; 13; 15; 20; 21]. Тому актуалізується питання про стан реалізації дівчатами фізичної активності до вступу у вищий навчальний заклад (ВНЗ), тобто під час навчання в старшій школі. У зв'язку з цим важливою є також інформація про зв'язок між позитивним результатом в означеному питанні та заняттями певним видом спорту із початком навчання у ВНЗ. Тут необхідно зазначити, що використовували таке термінопоняття «фізична активність»: мотивована діяльність у аспекті досягнення фізичних кондицій, необхідних і достатніх для забезпечення й підтримання високого рівня здоров'я, фізичних розвитку і підготовленості [9].

З іншого боку відзначаємо, що на сучасному етапі означені показники в переважній більшості дівчат 16-18 років суттєво відрізняються від необхідних значень [8; 11; 12]. Іншими словами вони є значно меншими, аніж визначені дослідниками значення вищого від середнього та високого рівнів, що забезпечують відповідний стан соматичного здоров'я [1; 6; 10]. При цьому, за даними деяких фахівців [4; 14] показники фізичного стану є складовими рухової активності, адже у сучасній педагогічній науці її розглядають як м'язову діяльність із формування умінь і навичок у різних рухових діях, що залежно від віку індивіда встановлені відповідною програмою з фізичної культури. Ураховуючи зазначене актуалізується проблема покращення показників рухової активності студентської молоді у процесі фізичного виховання.

**Результати дослідження:** показники фізичного стану розглядали як одну зі складових рухової активності дівчат. Ураховували також, що показниками фізичного стану є фізична працездатність, морфофункціональні показники, фізична підготовленість, стан здоров'я [ТФВ-Круц-Т.1, с.11].

Аналіз даних **функціональних показників** дівчат, які належали до виокремлених вибірок, засвідчив таке. На початку першого року навчання у ВНЗ дівчата, які в старшій школі систематично

займалися у секції з певного виду спорту (вибірка ФА+), демонстрували суттєво (на рівні від  $p < 0,01$  до  $p < 0,001$ ) кращі значення показників, аніж дівчата, які в старшій школі не використовували фізичну активність у позанавчальний час, тобто вибірки ФА- (табл. 1). Винятком були значення систолічного та діастолічного АТ, оскільки вони хоча і відрізнялися на достовірно значущу величину, проте в обох вибірках знаходилися у межах вікової норми [Малік].

При порівнянні даних вибірки ФА+ та одержаних дівчатами, які в старшій школі здійснювали фізичну активність у позанавчальний час, але епізодично (вибірка ФА±), встановили таке. Систолічний і діастолічний АТ останніх відповідав віковій нормі, тому цей показник розглядали як такий, що не відрізнявся у ФА± та ФА+. Значення інших показників в останніх були суттєво (на рівні від  $p < 0,01$  до  $p < 0,001$ ) більшими, порівняно з одержаними у ФА±.

Таблиця 1

*Розбіжності значень функціональних показників і фізичної працездатності у вибірках дівчат на початку першого року навчання у ВНЗ*

Показник	Вибірка						Достовірність відмінності між вибірками (t)		
	ФА+ (n=24)		ФА- (n=32)		ФА± (n=60)		ФА+ - (ФА-)	ФА+ - (ФА±)	ФА- - (ФА±)
	$\bar{x}_1$	m	$\bar{x}_2$	m	$\bar{x}_3$	m			
Систолічний АТ, мм рт. ст	117,9	0,89	111,4	1,21	115,3	1,09	4,33***	1,84	2,41*
Діастолічний АТ, мм рт. ст	78,1	0,91	71,8	0,97	72,4	1,12	4,74***	3,96***	0,41
ЖЄЛ, мл	2310	13,2	1950	17,9	2190	16,8	16,2***	5,62**	5,78***
ЧСС у спокої, ск. · хв <sup>-1</sup>	69,4	2,12	88,8	0,86	80,4	2,07	8,47***	3,72**	3,75**
ЧСС після фізичн. навантаж., ск. · хв <sup>-1</sup>	100,1	1,12	145,4	2,31	132,6	1,17	17,6***	20,1***	4,94***
ЧСС на 45 с відпочинку, ск. · хв <sup>-1</sup>	82,3	1,04	136,1	3,06	117,2	1,68	16,7***	17,6***	6,61***
Силовий індекс (СІ), %	55,4	0,36	39,1	0,41	42,6	0,48	54,3***	21,3***	5,56***
Індекс Руфф'є (РІ), у. о.	8,7	1,27	15,4	0,6	15,1	0,92	3,4**	4,08***	0,27
Життєвий індекс (ЖІ), мл · кг <sup>-1</sup>	46,2	0,61	36,1	0,84	41,3	0,88	9,7***	4,58***	4,26***
Індекс Робінсона (ІР), у. о.	79,4	2,11	104,6	4,02	101,1	2,17	5,56***	7,19***	0,77

Що стосується вибірок ФА± та ФА-, то тут одержали дещо інший результат. Не враховуючи АТ, що знаходився в межах вікової норми, в дівчат обох вибірок також практично не відрізнялося значення

IP. Це свідчило про однаковий стан функціонування в них серцево-судинної системи у спокої. Водночас встановили, що значення інших функціональних показників на початку навчального року у ФА± були суттєво (на рівні від  $p < 0,01$  до  $p < 0,001$ ) кращими, порівняно з одержаними у ФА-. Це свідчило, що здійснення навіть епізодичної фізичної активності в позанавчальний час сприяє покращенню деяких функціональних показників дівчат. Натомість, відсутність такої активності у режимі дня старшокласниць негативно позначається на вияві функціональних показників у подальшому.

Іншими словами, під час навчання в старшій школі здійснення дівчатами систематичної фізичної активності у позанавчальний час забезпечує їм досягнення значно вищих значень функціональних показників, аніж дівчатам, які здійснюють фізичну активність епізодично, або взагалі не використовують у повсякденному житті, за винятком уроків з фізичної культури та деяких інших форм занять, що реалізуються у ЗНЗ.

**Фізична працездатність.** На початку навчання у ВНЗ значення РІ, що відображало стан фізичної працездатності, в дівчат вибірки ФА+ становило, у середньому,  $8,7 \pm 1,27$  у. о. (див. табл. 1). Це свідчило про середній рівень вияву фізичної працездатності [Апанас; Круц-11]. У дівчат ФА- значення РІ було суттєво більшим, аніж у ФА+, адже становило  $15,4 \pm 0,6$  у. о. ( $t = 3,4$ ;  $p < 0,01$ ). Така величина значення засвідчувала низький рівень фізичної працездатності.

Що стосується іншої вибірки, а саме ФА±, то тут значення становило, у середньому,  $15,1 \pm 0,92$ , тобто засвідчувало низький рівень фізичної працездатності дівчат. Водночас відзначили, що такий результат був значно гіршим, аніж досягнутий дівчатами ФА+ ( $t = 4,08$ ;  $p < 0,001$ ), та практично не відрізнявся від встановленого у ФА- ( $t = 0,27$ ;  $p > 0,05$ ).

Отже, епізодичне використання фізичної активності в позанавчальний час, так само як і її відсутність у повсякденному житті, не забезпечують дівчатам необхідного рівня фізичної працездатності (щонайменше середнього) під час навчання в старшій школі. Натомість, систематична фізична активність, що реалізується в позанавчальний час у формі занять з певного виду спорту, забезпечує зростання фізичної працездатності дівчат так, що після завершення старшої школи її значення є майже вдвічі кращим, аніж у дівчат інших досліджуваних вибірок.

**Фізична підготовленість.** На початку навчання у ВНЗ розвитку координації в циклічних локомоціях за результатами човникового бігу  $4 \times 9$  м у дівчат із різною фізичною активністю був однаковим (табл. 2). Так у вибірці ФА+ значення показника становило, у середньому,  $10,5 \pm 0,05$  с, у вибірці ФА- значення було на рівні  $11,5 \pm 0,07$  с, у вибірці ФА± –  $11 \pm 0,06$  с. При цьому, рівень розвитку цієї фізичної якості суттєво відрізнявся від рівня, встановленого у ФА- та ФА±, а саме він був значно вищим: значення  $t$  становило відповідно 11,6 та 6,4 ( $p < 0,001$ ). Водночас відзначили, що з двох останніх вибірок у ФА± розвиток означеної фізичної якості був суттєво вищим, аніж у ФА-, адже  $t = 5,56$ ; ( $p < 0,001$ ).

Використанням нормативів, запропонованих дослідниками [Єд-14-Ф.к] для оцінки показників фізичної підготовленості, встановили таке: у вибірці ФА+ розвиток координації в циклічних локомоціях відповідав середньому рівню, у ФА– – низькому, ФА± – нижчому від середнього (див. табл. 2).

Таблиця 2

*Розбіжності значень показників фізичної підготовленості у вибірках дівчат на початку першого року навчання у ВНЗ*

Показник	Вибірка						Достовірність відмінності між вибірками ( <i>t</i> )		
	ФА+ ( <i>n</i> = 24)		ФА– ( <i>n</i> = 32)		ФА± ( <i>n</i> = 60)		(ФА+) – (ФА–)	(ФА+) – (ФА±)	(ФА–) – (ФА±)
	$\bar{x}_1$	<i>m</i>	$\bar{x}_2$	<i>m</i>	$\bar{x}_3$	<i>m</i>			
Човниковий біг 4x9 м, с	10,5	0,05	11,5	0,07	11,0	0,06	11,6***	6,4***	5,56***
Біг 100 м, с	15,7	0,06	17,0	0,09	16,9	0,08	11,8***	12,0***	0,83
6-хвилинний біг, м	1120	15,7	920	16,8	980	14,9	8,7***	6,47***	2,67*
Динам. кисті пров. руки, кг	27,7	0,44	21,1	0,81	22,6	0,53	7,17***	7,39***	1,55
Нахил уперед сидячи, см.	14,6	0,37	11,8	0,42	12,2	0,51	5,0***	6,98***	0,61
Стр. у довжину з місця, см.	190,1	1,23	175,3	1,46	185,7	1,67	7,75***	2,13*	4,68***

Розвиток швидкісної витривалості, м'язової сили та рухливості у поперековому відділі хребта дещо відрізнялися від вищезазначеної тенденції. Зокрема встановили, що у ФА+ значення показника швидкісної витривалості, виявленого за результатом бігу на 100 м, становило  $15,7 \pm 0,06$  с, тоді як у ФА– – тільки  $17 \pm 0,09$  с ( $t = 18$ ;  $p < 0,001$ ), у ФА± –  $16,9 \pm 0,08$  с ( $t = 12$ ;  $p < 0,001$ ). При цьому, результати в двох останніх вибірках були практично однаковими, про що свідчило значення *t*, яке становило 0,83, тобто засвідчувало відсутність розбіжності двох середніх ( $p > 0,05$ ).

Порівнявши зазначені дані з визначеними нормативами оцінки фізичної підготовленості [Єд-14-Ф.к] встановили, що розвиток швидкісної витривалості у ФА+ відповідав вищому від середнього рівню, у ФА– та ФА± – низькому рівню середнього.

Значення показника м'язової сили на початку навчального року в дівчат ФА+ становило, у середньому,  $27,7 \pm 0,44$  кг, в дівчат ФА– – тільки  $21,1 \pm 0,81$  кг, дівчат ФА± –  $22,6 \pm 0,53$  кг. Іншими словами, у перших значення показника було суттєво більшим, аніж у других ( $t = 7,17$ ;  $p < 0,001$ ) та останніх ( $t = 7,39$ ;  $p < 0,001$ ). Водночас відзначили, що у ФА– та ФА± результат виконання тесту практично не відрізнявся, про що свідчило величина розбіжності цих двох середніх (*t*), адже становила вона тільки 1,55 ( $p > 0,05$ ).

Порівнявши наведені дані з нормативами оцінки [Єд-14-Ф.к] встановили, що у ФА+ результат свідчив про середній рівень розвитку м'язової сили дівчат, у ФА- та ФА± – про низький рівень. За іншими нормативами оцінки [Круц] розвиток м'язової сили дівчат ФА+ також знаходився на середньому рівні, дівчат ФА- – на нижчому від середнього рівні, дівчат ФА± – на низькому.

Рухливість у поперековому відділі хребта відзначалася певними особливостями вияву на початку навчання дівчат у ВНЗ. Зокрема, середнє значення показника у ФА+ становило  $14,6 \pm 0,37$  см., у ФА- – тільки  $11,8 \pm 0,47$  см., у ФА± –  $12,2 \pm 0,51$  см. У першій зазначеній вибірці значення засвідчувало середній, в інших двох вибірках – низький рівень розвитку гнучкості. Водночас відзначили, що у ФА+ значення показника було суттєво більшим, порівняно з одержаним у ФА± ( $t = 6,98$ ;  $p < 0,001$ ), а тим більше – у ФА- ( $t = 5,0$ ;  $p < 0,001$ ). Проте, при порівнянні показників двох останніх вибірок величина розбіжності була недостовірною ( $t = 0,61$ ;  $p > 0,05$ ). Це дозволяло говорити про відсутність відмінності у величині вияву рухливості в поперековому відділі хребта.

Що стосується вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, то тут результати дівчат певною мірою відрізнялися від вищезазначених. Зокрема, за одними використаними нормативами оцінки [Єд-14-Ф.к] досягнутий дівчатами вибірки ФА+ результат відповідав вищому від середнього рівню, дівчатами вибірок ФА- і ФА± – середньому. За іншими використаними нормативами оцінки [Круц-11] у першій зазначеній вибірці результат відповідав високому рівню, у двох інших вибірках – відповідно вищому від середнього та високому рівням вияву.

### **Висновки:**

1. Аналіз літературних джерел засвідчив недостатність даних, одержаних протягом декількох останніх років щодо величин вияву і характеру зміни функціональних можливостей дівчат під час першого року навчання у ВНЗ.

2. Використаний упродовж означеного періоду традиційний підхід до формування і реалізації змісту фізичного виховання сприяв підтриманню функціональних показників дівчат на досягнутому раніше рівні. Такий результат є незадовільним у аспекті успішного вирішення завдань фізичного виховання студентів першого року навчання.

3. Одержаний результат засвідчує необхідність удосконалення наявних і розроблення нових, більш ефективних підходів до формування й реалізації змісту фізичного виховання студентів ВНЗ.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення методики розвитку рухової активності студентів у першій і другій роки навчання у ВНЗ, використовуючи для цього позааудиторну діяльність у секції з певного виду спорту взагалі та пауерліфтингу зокрема.

### **Список використаних джерел:**

1. Андреева О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / О.В. Андреева. – К., 2014. – 44 с.

2. Апанасенко Г.А. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник / Г.А. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – Львів : Кварт, 2011. – 303 с.
3. Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя : автореф. дис. ... канд. біол. наук : 03.00.13 / О.О. Бекас. – К., 2001. – 19 с.
4. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В.Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
5. Гордієнко Ю.В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Ю.В. Гордієнко. – Дніпро, 2016. – 21 с.
6. Григор'єв В.І. Фізичне виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / В.І. Григор'єв, М.О. Третяков ; [за ред. Т.Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – С. 155-173.
7. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / Д. Дзензелюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2011. – Вип. 15. – Т. 2. – С. 47-51.
8. Єдинак Г.А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості / Г.А. Єдинак // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 118. – Т. 3. – С. 109-114.
9. Єдинак Г.А. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі / Г.А. Єдинак, В.М. Мисів, Ю.В. Юрчишин. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2014. – 251 с.
10. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О.М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
11. Корж Н.А. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Н.А. Корж. – Дніпро, 2016. – 21 с.
12. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, М.М. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
13. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді : метод. реком. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. – К. : Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.
14. Раевский Р.Т. Концепция развития физического воспитания учащейся молодежи Украины в современных социально-экономических условиях / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, В.П. Краснов, А.Г. Рыбковский // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – №1. – С. 9-13.
15. Романенко В.А. Двигательные способности человека: монография / В.А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.
16. Шиян Б.М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / Б.М. Шиян, Г.А. Єдинак, Ю.В. Петришин. – 2-е вид., стереот. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. – 280 с.

The article analyzes the influence of physical state indicators in freshmen at the beginning of the school year with different levels of physical activity.

**Keywords:** girls, students, physical activity, state of implementation, motivation.

*Отримано: 11.09.2017*

*М. Б. Гуска, В. В. Щегельський*

## ІСТОРИКО-ЕТНОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ В КАМ'ЯНЕЦЬ- ПОДІЛЬСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА

Автори статті діляться досвідом організації та проведення оздоровчо-рекреаційного туризму в університеті, а також пропонують економічно вигідні та апробовані туристичні маршрути Кам'янецьчиною.

**Ключові слова:** туризм, здоров'я, рекреація, історія, етнологія.

Туризм є одним із пріоритетних напрямів розвитку здорової нації, її культури й економіки. Основними факторами привабливості рекреаційно-туристичних ресурсів є природа, містечтво, історія, архітектура, релігія тощо. На сьогодні історична мінувшина Кам'янецьчини, немов магніт, притягує до себе як різнофахових науковців, так і пересічних відвідувачів-туристів, які у такий спосіб використовують свій вільний час для інтелектуального збагачення та відновлення фізичних і душевних сил. У Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка на факультеті фізичної культури з початку його діяльності викладають навчальну дисципліну «Туризм», де кваліфіковані викладачі навчають студентську молодь туристичного мистецтва. Окрім теоретичного опанування зазначеної дисципліни, викладацький склад організовує та проводить екскурсійні навчально-пізнавальні подорожі розробленими та апробованими маршрутами краєм та привабливими куточками України. Попередньо студенти аудиторно знайомляться з маршрутом, вивчають історичні пам'ятки, розшукують можливі фотоартефакти, які є його вагомою наповнювальною складовою, а також, за можливості, спілкуються з місцевими жителями, записуючи від них цікаві розповіді тощо. Особлива увага приділяється знанням і дотриманню правил техніки безпеки у дорозі. Наголосимо, що організатори подорожі у переддень виходу групи на маршрут обов'язково здійснюють його візуальне обстеження, а в разі потреби проводять реконструктивні роботи, наприклад, поновлюють стихійні переправи, визначають та облаштовують місце відпочинку з метою збереження часу, здоров'я та сил учасників. Методичними засадами організації оздоровчо-рекреаційного туризму в університеті є донесення інформаційної бази слухачам – викладачам та студентам молодших курсів (учасникам подорожі), яку готують старшокурсники (магістри), використовуючи можливий джерельний інформаційний ґрунт під час проходження маршруту. Викладачі та колеги, уважно прослухавши повідомлення, доповнюють не повністю висвітлені питання і відповідно оцінюють виконану роботу. Таким чином, відбувається засвоєння інформації шляхом вікової трансмісії – від старших до молодших. В основі оповідань



екскурсоводів, перш за все, має бути історичне підґрунтя, проте досвід роботи підказує, що «сухі» історичні дати у пам'яті слухача-туриста фіксуються менше, ніж розповіді про цікаві моменти з історії, інтерпретовані людською уявою. Тому під час розробки маршрутів ми акцентуємо як на історичній, так і на фольклорній основі, а це – легенди, перекази, пісні тощо, зібрані та записані краєзнавцями, а також студентами факультету української філології та журналістики під час фольклорної практики та етнологічних експедицій, організовуваних навчально-науковою лабораторією етнології університету. Відзначимо, що під час викладання навчальної дисципліни «Українознавство» на факультеті української філології та журналістики КПНУ імені Івана Огієнка завданням одного з лабораторних занять для студентів є розробити туристичний маршрут місцевістю, де вони народилися, проживають, враховуючи історію, походження назв топонімів, мікротопонімів, гідронімів тощо обраного населеного пункту.

Завдячуючи студентству, Кам'янець-Подільський вважають молодіжним містом, і не випадково у випускних альбомах правдиво зазначають: «Кам'янець-Подільський – навчання і юність». Проте усвідомлюємо, що студентські роки швидко збігають. Прийшовши на роботу, часто-густо колишній студент потрапляє у незручну ситуацію, коли виникає потреба організувати пізнавально-виховну екскурсію для колег або учнів. Тоді постає необхідність у послугах екскурсовода. Тому, будучи уважним і старанним студентом, у майбутньому можна й самому кваліфіковано провести екскурсію вже відомим маршрутом або, володіючи методикою, розробити новий і зекономити при цьому кошти колективу.

На сьогодні частовживаним є термін «екологічний туризм (екотуризм)», який розуміють як подорож (або маршрут, прогулянку), об'єктами спостережень яких є компоненти природного середовища, що сприяють активній рекреації і культурному відпочинку на лоні природи. Така форма найбільше підходить до проведення нашої роботи, проте, окрім чуйного ставлення до природи та мінімізації впливу на неї, студенти активно долучаються до прибирання засмічених ділянок маршруту, водночас підтримуючи Всеукраїнську акцію «Збір пластика для допомоги у протезуванні захисників АТО». Вдаючись до етимології слова «рекреація», відзначимо, що рекреаційним заняттям варто вважати дії, які «відтворюють» не тільки фізичні, моральні та душевні сили людини, а й природні ресурси.

Один із впроваджуваних нами туристичних маршрутів має назву **«Старе місто в обіймах річки Смотрич»**. Каньйон цієї річки із постійними та сезонними водоспадами є геологічною пам'яткою природи загальнодержавного значення, розташованій у межах Кам'янець-Подільського району Хмельницької області. Він внесений до списку «Сім чудес Кам'янця-Подільського». Маршрут, який графічно має вигляд кільця, розпочинається біля банера картосхеми Старого міста, розміщеного при в'їзді на Новопланівський міст праворуч, і продовжується безпосередньо каньйоном вулицями Онуфріївською або Руською (залежно від погодних умов) проти течії річки Смотрич через Нижні Польські ворота, охоплюючи Старий замок, Хрестовоздвиженський храм, Руські ворота та ін.

Так склалося, що запропонований екскурсоводами класичний туристичний маршрут центральною частиною Старого міста є досить практичним як для самого екскурсовода, так і гостей, які в короткий час мають можливість досягнути основні історичні принади міста. Розроблений нами маршрут має навчально-пізнавальний та оздоровчий характер, проте не настільки економічно вигідний для працівників звичної туристичної сфери з тієї причини, що за проміжок часу, витрачений у каньйоні (3,5 год.), можна провести не одну, а дві стандартні екскурсії. На цьому маршруті досить ефективним є поєднання безпосереднього споглядання об'єктів архітектурної історії із демонстрацією екскурсоводом давніх фотовидів Кам'янця-Подільського, роздрукованих на папері або збережених на планшеті. Така методика дозволяє глибше пізнати історичну спадщину краю, спонукає збагнути процеси розквіту, занепаду та відродження минувшини.

Історична минувшина Кам'янця-Подільського має ще багато «білих плям». Іноді історики намагаються правдиво переписати його історію, але здебільшого – дотримуються старих постулатів, тому зміст повідомлення інформатора-екскурсовода вимагає консолідації зусиль різнофахових дослідників краю.

Наступний маршрут, завдячуючи неповторним природним ландшафтним, ботанічним, геологічним, гідрологічним і етнологічним комплексам створює виняткові умови для розвитку туризму – не тільки оздоровчого, але й пізнавального. Він має назву «**Подільські Товтри ваблять і чарують**». Проявляє він Національним природним парком «Подільські Товтри», а саме – фізико-географічним районом – Товтровим кряжем (або Медоборами), розташованим у Кам'янець-Подільському районі Хмельницької області. Сюди входять заказники місцевого значення «Товтра-гора Збручевиця» та «Товтра-гора Вербецька», а також заказник загальнодержавного значення «Кармалюкова гора». Нагадаємо, що Національний природний парк «Подільські Товтри» увійшов до «Семи природних чудес України» у 2008 р. Часова тривалість маршруту – 4,5-5 год.

Зазначені маршрути забезпечують короткотермінову рекреацію і потребують повернення на ночівлю в постійне місце проживання. За міжнародними туристичними мірками, подорожуючих заради відпочинку менше доби включають до категорії «екскурсант». Їх зручність у тому, що враховуючи кліматичні умови, вони пристосовані як для холодного (листопад-березень), так і теплого (квітень-жовтень) періодів рекреаційної діяльності.

Зазначимо, що Україна володіє багатими природно-кліматичними, культурно-історичними та національно-етнографічними ресурсами, які створюють передумови для розвитку багатьох видів внутрішнього туризму, що дає шанс виходу держави на міжнародний туристичний ринок із привабливими туристичними пропозиціями. Як правило, наявність туристичних ресурсів визначає формування туристичного бізнесу в тому чи іншому регіоні, а Кам'янецьчина чи не найбільше наділена рекреаційним потенціалом, що визначається взаємодією біокліматичних, територіальних, природних і гідромінеральних складових досліджуваної території, які є основною метою подорожей.

Отже, презентуючи вищезазначені маршрути, студенти факультету фізичної культури, а також факультету української філології та журналістики Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, які засвоїли методику проведення такого виду роботи, можуть кваліфіковано надавати послуги гіда оздоровчорекреаційного туризму. А ще пам'ятаймо, що нашим обов'язком є не тільки надавати якісні освітні послуги, які прописані в договорі, а й дбати про виховну роботу, фізичну й духовну рекреацію студентства.

### **Список використаних джерел:**

1. Гуска М.Б. Перша долікарська допомога та критичні ситуації під час подорожей : навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, В.С. Стринадко, М.В. Зубаль, І.І. Стасюк. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. – 264 с.
2. Коваленко Н.Д. Фольклорно-діалектологічна практика : навчально-методичний посібник / Н.Д. Коваленко, В.В. Щегельський. – Кам'янець-Подільський : Буйницький О.А., 2015. – 144 с.
3. Словник іншомовних слів / за ред. члена-кореспондента АН УРСР О.С. Мельничука. – 2-е вид. – К. : Головна редакція «Українська радянська енциклопедія» (УРЕ), 1985. – 966 с.

The authors of the article share the experience of organizing and conducting recreational and recreational tourism at the university, as well as offering economically advantageous and proven tourist routes to Kamyanetschina.

**Key words:** tourism, health, recreation, history, ethnology.

*Отримано: 28.09.2017*

УДК 612.67

***Е. О. Жигульова***

## **ПОСТАРІННЯ ЯК ГЛОБАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ**

У статті висвітлено особливості демографічної ситуації у світі, Європі та Україні, тенденції в зміні чисельності населення та середній очікуваній тривалості життя.

**Ключові слова:** старіння, середня очікувана тривалість життя, люди похилого віку, хронічні неінфекційні хвороби, медична, медико-соціальна допомога.

**Постановка проблеми.** Населення є найбільшим багатством кожної країни. Його чисельність і якість визначають перспективи розвитку суспільства. Це обумовлює пильну увагу до питань характеристики народонаселення, особливостей і тенденцій медико-демографічних процесів. Однією з актуальних демографічних проблем сучасності є прискорене зростання чисельності населення. У I ст. нашої ери на планеті нараховувалося близько 200 млн. осіб, у X ст. – 275 млн., в середині XVII ст. – 500 млн., у 1800 р. – 900 млн., у 1900 р. – 1,6 млрд., у 1950 р. – 2,5 млрд., у 2000 р. – 6,2 млрд. Протягом майже всієї попередньої історії збільшення чисельності

населення було невеликим, і лише за 2 останні століття його приріст став досить значним. Такий різкий стрибок у зростанні чисельності населення отримав назву «демографічний вибух». Він став результатом різкого зниження смертності у всіх вікових групах внаслідок поліпшення медичного обслуговування, впровадження ефективних методів боротьби з епідеміями [1, 2].

**Мета роботи** – охарактеризувати прояви процесу старіння населення, його наслідки для соціальної, у т.ч. медичної сфери та висвітлити стратегічні напрями політики, спрямованої на забезпечення людям похилого віку реалізації прав на безпечні і гідні умови життя, охорону здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогоднішня чисельність населення планети складає 6% усіх, хто коли-небудь жив на землі. В даний час населення світу збільшується щорічно на 90 млн осіб. Згідно з прогнозами демографів до 2050 р. чисельність населення планети досягне 9,2 млрд. [3] що пов'язано як зі зростанням народжуваності, так і з подовженням тривалості життя та скороченням смертності. Протягом ХХ ст. суттєвого зменшення смертності було досягнуто завдяки успіхам медичної науки і практики, широкому впровадженню вакцинації та імунізації, поширенню гігієнічних знань тощо [4].

Скорочення смертності сприяло суттєвому подовженню тривалості життя населення. Якщо у 1900 р. даний показник становив у світі 35 років, то у 2005 р. – досягнув 67,2 року. При цьому в окремих країнах досягнуто тривалості життя понад 80 років [6]. Зокрема у Японії населення живе в середньому 81,7 року, в Гонконзі – 82,2 року, в Ісландії – 81,8 року, в Швейцарії – 81,7 року, Австралії – 81,2 року. У 2005 р. 14 країн світу мали показник середньої очікуваної тривалості життя понад 80 років.

Подовження тривалості життя та постаріння населення є найбільш характерним демографічним явищем сучасної епохи. Демографічне старіння визначається як збільшення про шарку осіб пенсійного віку в складі населення [7, с.122-123]. Розрізняють два типи старіння населення: старіння низу, що є результатом зменшення народжуваності, і старіння зверху, внаслідок збільшення середньої очікуваної тривалості життя, зменшення смертності в старших вікових групах в умовах низької народжуваності.

Відомі різні варіанти вікової класифікації для пізнього періоду життя людини. Згідно з даними ВООЗ (1963 р.) вік від 60 до 74 років розглядається як похилий, 75 і старше – старий, вік 90 років і старше – довгожителі [2].

Згідно з рішенням ООН від 1980 р. та доповіді Комітету експертів ВООЗ вік 60 років рекомендується розглядати як межу переходу до групи похилого віку. ВООЗ в 1982 р. вибрала вік 65 років як індикатор похилого віку і рекомендувала в групі осіб похилого віку виділяти ще групу «престарілих», тобто людей віком 80 років і старше [1; 2]. Згідно зі шкалою демографічного старіння ООН населення з питомою вагою осіб у віці 65 років і старше, менше 4%, вважається молодим, менше 7% – знаходиться на порозі старості, понад 7% – вважається старим [1]. Так, на сьо-

годні 63 країни світу відносяться до країн зі старим населенням, 60 – знаходяться на порозі демографічної старості, 61 – мають демографічно молоде населення. Теперішній процес старіння не має аналогів в історії. До 2050 р. чисельність людей похилого віку у світі вперше перевищить чисельність молодих.

Безпрецедентні демографічні процеси старіння населення мають значний вплив на усі сфери людського буття. Вони визначають рівень здоров'я населення, потреби в послугах охорони здоров'я та інших соціальних послугах. Збільшення частки осіб старших вікових груп з притаманним їм значним поширенням хронічних неінфекційних хвороб, що вимагають тривалого лікування і догляду, ставлять перед системами охорони здоров'я нові завдання щодо забезпечення вказаним контингентам необхідних видів та обсягів медичної та медико-соціальної допомоги.

Важливим проявом глобального процесу постаріння населення планети, на думку фахівців, є збільшення частки жінок в популяції осіб похилого і старечого віку. Оскільки тривалість життя жінок є більшою, ніж чоловіків, сьогодні на 81 чоловіка похилого віку припадає 100 пожилих жінок. Серед найстаріших людей на кожні 100 жінок припадає лише 53 чоловіки.

Відомо, що здорові люди похилого віку приносять користь як своїм сім'ям, так і громадам та економіці. Інвестиції в здоров'я протягом усього життя приносять дивіденди суспільству в усьому світі. Відмовитися від ризикованих форм поведінки з метою зміцнення здоров'я майже ніколи не буває пізно. Так, для людини, що кинула палити у віці 60-75 років, ризик передчасної смерті знижується на 50% [2].

Подовження середньої очікуваної тривалості життя з 35,0 років у 1900 р. до 67,2 року у 2005 р. та прогнозування подальшого зростання до 2050 р. на рівні 75,4 року спричинює і продовжуватиме викликати у майбутньому збільшення поширеності хронічної патології, характерної для старших вікових груп. Це обумовлює збільшення потреби у медичній допомозі.

За даними ВООЗ у світі щорічно помирає 57 млн. осіб. Серцево-судинна патологія є провідною причиною смерті населення світу у країнах з різним рівнем доходу. Від хвороб системи кровообігу за рік помирає 17,5 млн., у т.ч. від ішемічної хвороби – 7,2 млн., від інсульту та церебро-васкулярних хвороб 5,5 млн. Рак є причиною близько 7,6 млн. смертей, хронічні респіраторні захворювання – 4,1 млн. смертей, діабет – 1,1 млн. смертей [2].

Відомо, що в старших вікових групах суттєво зростає ризик травмувань внаслідок падінь тощо. Травми серед людей похилого віку призводять до значних витрат, як у медичній, так і в гуманітарній та економічній сферах. Ефективна первинна медична допомога людям похилого віку має вирішальне значення для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань і ведення хронічних хвороб, особливо у несамостійних і слабких пацієнтів. Працівники охорони здоров'я в майбутньому будуть витрачати все більше часу для надання медичної допомоги даній групі населення. Це вимагає спеціальної підготовки медичних працівників

з питань надання медичної допомоги контингенту людей старших вікових груп.

Отже, постаріння населення у світовому вимірі є комплексною багатоаспектною проблемою, яка потребує системного підходу до її вирішення із залученням багатьох секторів суспільства.

Питання постаріння населення є надзвичайно актуальними для України, незважаючи на невисокі показники середньої очікуваної тривалості життя. Україна входить в групу країн, де тривалість життя становить 65-70 років [4, с. 45]. За цим показником (67,9 року) вона посідає 123 місце у світі. Якщо середня очікувана тривалість життя в Україні у 1970 р. (70,6 року) була співставною з середньоевропейською (70,7 року), то у 2005 р. різниця складала 7,3 року. Особливо виразним є відставання українців за тривалістю життя від населення розвинених європейських країн, зокрема, Ісландії (13,6 року), Швейцарії (13,4 року), Швеції (12,6 року), Франції (12,5 року), Норвегії (12,5 року), Іспанії (12,4 року) [1; 2; 8].

Демографічне старіння, яке є невід'ємною частиною демографічного розвитку, зафіксовано в Україні у середині ХХ століття. Процеси постаріння українського населення є наслідком зниження народжуваності і зменшення частки осіб молодого віку у загальній структурі населення, а не подовженням тривалості життя. Україна вважається однією з найстаріших країн Європи. За часткою населення старше 60 років вона посідає 11 місце у Європі, за питомою вагою осіб старше 65 років – 7 місце.

В Україні, як і в інших європейських країнах, потребують вирішення питання забезпечення осіб похилого віку необхідним обсягом соціальних, у т.ч. медичних послуг, створення їм умов для повноцінного і безпечного життя. Основні напрями політики із забезпечення прав людей похилого віку регламентовано низкою нормативно-правових актів державного рівня, у т.ч. законом України «Про реабілітацію інвалідів в Україні», Стратегією демографічного розвитку в період до 2015 року, однією з цілей якої було подолання негативних наслідків старіння населення, поліпшення здоров'я, зниження рівня смертності та збільшення тривалості життя [5].

1 жовтня відмічається Міжнародний день осіб похилого віку. Його метою є привернення уваги світової спільноти до багатьох проблем людей старших вікових груп, підвищення обізнаності з цих питань, проведення наукових досліджень і розробка політики в усіх країнах світу, включаючи зусилля із забезпечення врахування проблем старіння в усіх секторах, більш ефективне використання можливостей, які є на усіх етапах життя людини.

Демографічні зміни, що відбуваються у віковій структурі населення України, як і в більшості інших європейських країн вимагають вжиття заходів, спрямованих на врахування особливих потреб контингенту старших вікових груп та потребують науково обґрунтованих підходів щодо їх забезпечення.

Отже, процес постаріння населення, який відбувається протягом ХХ-ХХІ ст. не має аналогів в історії людства. Сстійке збільшення чисельності осіб старших вікових груп супроводжується зменшенням контингенту молодих. Зміни пропорцій у віковій структурі на-

селення впливають на взаємостосунки всередині сім'ї, справедливий розподіл між поколіннями, спосіб життя і сімейну солідарність. Старіння населення має велике значення і кардинальним чином позначається на усіх сферах людського життя, у т.ч. на економіці, споживанні, інвестиціях, ринку праці, оподаткуванні тощо.

### **Список використаних джерел:**

1. 10 фактов о старении и жизненном цикле // ВОЗ. Подборка фактов. – Режим доступа: [www.who.int/features/factfiles/ageing/ru](http://www.who.int/features/factfiles/ageing/ru).
2. Європейська база даних «Здоров'я для всіх». – Режим доступу: <http://www.euro.who.int/hfad?language=Russian>.
3. Москаленко В.Ф. Принципи побудови оптимальної системи охорони здоров'я: український контекст / В.Ф. Москаленко. – К. : Книга плюс, 2008. – 320 с.
4. Москаленко В.Ф. Соціально-гігієнічний аналіз демографічної ситуації в Україні / В.Ф. Москаленко, М.В. Голубчиков // Медичний всесвіт. – 2003. – Т. 3. – №2. – С. 44-51.
5. Постанова КМУ від 24 червня 2006 р. №879 «Про затвердження Стратегії демографічного розвитку в період до 2015 року». – Режим доступу: <http://zakon.nau.ua>.
6. Предотвращение хронических болезней: жизненно важное вложение средств // Обзор ВОЗ. – Канада, 2005. – 30 с.
7. Статистичний щорічник України за 2005 р. / Державний комітет статистики України. – 2006. – 580 с.
8. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію. 2007 рік / [В.М. Князевич, М.Г. Проданчук, З.М. Митник та ін.]. – К., 2008. – 282 с.

The article deals with features of demographic situation in the world, Europe and Ukraine, trends in population and life expectancy.

**Key words:** aging, the average life expectancy, the elderly, chronic non-communicable diseases, health, medical and social care.

*Отримано: 26.09.2017*

УДК 378.016:796.012.6

**А. В. Заїкін, О. Б. Іваськов**

## **ОСНОВНІ АСПЕКТИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ**

У статті зроблено аналіз рекреаційної діяльності студентів, особливості оволодіння знаннями і вміннями з організації і проведення не тільки урочним форм занять, а й позаурочних, до яких належать фізкультурно-масові, рекреаційно-оздоровчі та спортивні заходи.

**Ключові слова:** дозвілля, студенти, здоров'я, фізичне виховання.

**Постановка проблеми.** Досвідом доведено, що сучасний соціально-економічний розвиток України вимагає докорінного поліпшення організації фізкультурно-оздоровчої роботи, підготовки спортивних резервів, збереження матеріально-технічної

бази, уживання комплексних заходів щодо поліпшення здоров'я, раціонального проведення дозвілля, забезпечення здорового способу життя студентської молоді.

У період, коли перед українським суспільством дуже важливою є проблема збереження й підвищення рівня здоров'я молоді, пропаганда фізичної культури й масового спорту, демонстрація їх можливостей щодо формування здорового способу життя – важливі чинники, що сприятимуть цілеспрямованому поширенню й популяризації фізкультурних знань із метою переконання студентської молоді в необхідності систематичних фізкультурних занять.

Необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів обумовлюється ситуацією, що складалася зі станом їхнього здоров'я.

**Аналіз досліджень і публікації.** Окремі дослідники вказують на те, що під час навчання у вищому навчальному закладі не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній підготовленості більшості студентів. Це пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання і відсутністю врахування індивідуальних особливостей.

Низький рівень фізичного здоров'я студентів [1], дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення, без вироблення необхідності фізичного самовиховання, створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості.

Система фізичного виховання студентів спрямована нині лише на вирішення проблем сьогодення – здачу контрольних та залікових нормативів, що не сприяє виробленню в них прагнення до самостійного вдосконалення, націлює на виховання слухняного виконавця, орієнтованого на дотримання вимог програми з фізичного виховання. За таких умов, фізичної культури особистості не можна сформувати. Для цього необхідно змінити цільові установки сфери фізичної культури з концепції оздоровлення та фізичного виховання на формування фізичної культури особистості в межах загальної культури.

Обмежене змістом та обсягом фізичне виховання у вузі не здатне повністю вирішити комплекс завдань фізичного удосконалення, духовного й інтелектуального розвитку студентів. Вирішення вказаного завдання повинно здійснюватися через виховання фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням людини зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, отримання яких можливе за умови виділення освітнього аспекту на заняттях фізичною культурою [1].

Низьку ефективність реалізації програми фізичного виховання у вузі спричиняє не лише недолік часу, відведеного на обов'язкові заняття, але й недостатня розробка науково-обґрунтованих методів побудови навчального процесу фізичного виховання. У зв'язку



з цим, зазначені недоліки в системі обов'язкових занять покликані компенсувати самодіяльні та самостійні форми організації фізичного виховання за умов дозвілля, потенціальної можливості якого привертають посилену увагу сучасних теоретиків та практиків [5].

Самостійний процес фізичного удосконалення студентів зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами знань, які б дозволяли їм раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність з використанням різноманітних засобів фізичної культури, традиційних і нетрадиційних методів фізичного виховання, а також повноцінного використання вільного часу, підвищення освітньої спрямованості фізичного виховання саме в умовах дозвілля [5].

**Метою публікації** є засвоєння фізичної культури повинно починатися з оволодіння системою знань, які формують ціннісне відношення та здатність студентів до фізичного удосконалення й самореалізації здорового стилю життя.

**Основні результати дослідження.** У сфері фізичної культури недостатньо представлені такі якості й елементи людської індивідуальності, як самореалізація, проєктивний та цілеспрямований саморозвиток, творчість, духовні потреби, що є імпульсом будь-якої діяльності. Це обмежує можливості фізкультурної діяльності розвитком лише рухової сфери, що, врешті-решт, знижує культурний потенціал даної галузі людської практики, не дозволяє реалізувати можливості фізичної культури у розвитку інтелектуальних, розумових, творчих та комунікативних потенціалів людини.

Посилену увагу сучасних теоретиків та практиків привертають потенціальної можливості дозвілля. Адже дозвілля для молоді, особливо студентів, є пріоритетною цінністю, у сфері дозвілля реалізується багато соціокультурних потреб особистості. Дозвіллева сфера характеризується свободою особистості, що виявляється у вільному виборі форм, місця та часу проведення дозвілля. Саме на дозвіллі людина проявляє себе як вільна індивідуальність.

Актуалізація питання формування фізичної культури в умовах дозвілля зумовлена також несприятливою екологічною ситуацією, комерціалізацією закладів спорту, деформацією способу життя багатьох сімей, недорозвиненістю оздоровчих форм проведення дозвілля, низьким рівнем фізичної та психічної культури батьків, відсутністю системи безперервного фізичного виховання. В соціально-культурній та педагогічній площині причина ситуації, що склалася, полягає в девіації цінності фізичної культури, відсутності соціально значущого статусу фізичної складової іміджу людини. Соціально-педагогічний аналіз фізичної культури в умовах дозвілля свідчить про її значний потенціал у формуванні різнобічного розвитку особистості. Однак в реальній практиці можливості дозвілля використовуються не повною мірою [2].

Дозвілля розглядають як частину позаробочого часу (в межах доби, тижня, року), що залишається у людини, за вирахуванням різних невідкладних, необхідних затрат. Межі дозвілля визначаються різницею між загальним часом життєдіяльності людей та позаробо-

чим часом й виділенням в складі останнього різних елементів зайнятого (невільного часу). Дозвілля виявляється в рекреації, звільненні від психічних та фізичних навантажень, у відновленні сил, задоволенні комунікативних потреб шляхом залучення до розважально-ігрових, видовищних, просвітніх, оздоровчих, художньо-творчих форм дозвільної діяльності. Зміст і напрями культурно-дозвільної діяльності можуть бути різними: самоосвіта, художня самодіяльність, технічна творчість, культурний відпочинок, розваги, громадсько-корисна діяльність та фізкультурно-спортивні заняття.

Для вирішення проблеми формування фізичної культури студентської молоді в умовах дозвілля на початковому етапі ми вирішили з'ясувати, як впливає спортивне дозвілля на поліпшення освітніх, фізичних та фізіологічних якостей студентської молоді.

Проведені нами опитування студентів виявили найбільш значущі чинники, що впливають на формування мотивації й активне відношення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності. Так, 60% опитуваних вважають, що найбільший вплив на формування інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності має необхідність поліпшення якості фізкультурних знань. На нестачу вільного часу вказали 32,5% студентів, бажання підвищити свою фізичну підготовленість – 29,4%, підвищення фізичної працездатності й зняття розумового напруження – 19,6% респондентів. Опитувані нами студенти рідко пов'язують заняття фізичними вправами з розвитком морально-вольових якостей, творчості, що пояснюється слабкою освітньо-виховною спрямованістю навчального процесу, домінуванням в ньому нормативного підходу, недооцінкою ними ролі фізичної культури як фактора духовного й естетичного розвитку.

Частина студентів, неправильно оцінюючи роль фізкультурних знань як важливого фактора збереження та зміцнення здоров'я, віддають перевагу пасивним формам дозвілля, оскільки володіють слабкою орієнтацією на рухову діяльність, зв'язану зі зміцненням здоров'я, та недооцінюють роль фізичної культури як чинника духовного розвитку.

**Висновок.** Отже, найбільш значущими чинниками, які впливають на формування мотивації й активне відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дозвілля, є необхідність поліпшення якості фізкультурних знань. Діяльність дозвілля, орієнтована на створення культурного простору в соціумі з притаманним йому стійкістю й рухливістю, дозволяє поєднувати можливість особистісної автономності, свободи вибору, самовизначення з педагогічно доцільним втручанням.

Фізичне виховання з акцентом на освітню спрямованість в умовах дозвілля підвищує гуманістичні й культурологічні цінності фізичної культури студентів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Долженко А. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / А. Долженко // ТМФВ. – 2004. – №1 – С. 8-9.
2. Кірсанов В.В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля / В.В. Кірсанов // Вісник КНУКіМ. Серія «Педагогіка». – 2001. – №3. – С. 26-34.

3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.: іл.
4. Круцевич Т.Ю. Основні тенденції розвитку дозвілля в умовах глобальних взаємодій / Т.Ю. Круцевич, С.Б. Пангелов // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди» : наук.-теорет. зб. – Переяслав-Хмельницький : ПП «СКД», 2009. – С. 195-197.
5. Осінчук В.Г. Соціально-педагогічні аспекти пропаганди фізичної культури і спорту: функції і їх закономірності / В.Г. Осінчук // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : всеукр. наук. конф. : тези доп. – Львів, 1994. – С. 57-58.

The article is an analysis of the recreational activities of students, especially the mastery of knowledge and skills in organizing not only time limit forms of employment, but also extracurricular, which include sports-mass recreation and wellness and sports events.

**Key words:** entertainment, students, health, physical education.

*Отримано: 12.09.2017*

УДК 615.8-053.5-056.26

**В. В. Зданюк**

## **МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗРОБКИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ**

Стаття присвячена питанням розробки індивідуальної програми реабілітації, що передбачає комплекс оптимальних видів, форм, обсягів, термінів реабілітаційних заходів з визначенням порядку і місця їх проведення, спрямованих на відновлення та компенсацію порушених або втрачених функцій організму і здібностей особи до виконання видів діяльності, визначених у рекомендаціях медико-соціальної експертної комісії.

**Ключові слова:** реабілітація, діти з особливими потребами, здоров'я.

**Постановка проблеми.** Індивідуальна програма реабілітації дітей з особливими потребами розробляється відповідно до Державної типової програми реабілітації інвалідів, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 08.12.2006 р. №1686 [4] лікарсько-консультативними комісіями (ЛКК) лікувально-профілактичних закладів. Така програма являє собою комплекс оптимальних видів, форм, обсягів, строків реабілітаційних заходів із визначенням порядку, місця їх проведення, спрямованих на відновлення та компенсацію порушених або втрачених функцій організму і здібностей дитини з особливими потребами. Індивідуальна програма реабілітації дітей з особливими потребами є обов'язковою для виконання органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, реабілітаційними закладами, підприємствами, установами, організа-

ціями, в яких працює чи перебуває дитина, незалежно від їхньої відомчої підпорядкованості, типу і форми власності. Програма розробляється протягом 1 місяця від дня звернення дитини з особливими потребами до МСЕК або законного представника дитини з особливими потребами до АКК щодо встановлення інвалідності. Вона складається за формою, затвердженою в установленому порядку Міністерством охорони здоров'я України (Наказ від 08.10.2007 р. №623 «Про затвердження форм індивідуальної програми реабілітації дитини з особливими потребами та Порядку їх складання») [1], на підставі відомостей акта огляду МСЕК або медичного висновку АКК про дитину з особливими потребами віком до 18 років.

**Метою дослідження** є висвітлити методологічні аспекти побудови індивідуальної програми реабілітації для дітей з особливими потребами.

Основними принципами реабілітації відповідно до «Методики складання індивідуальної програми реабілітації дитини з особливими потребами» є індивідуальність, ранній початок, етапність, безперервність, послідовність, спадкоємність і комплексність [1].

Індивідуальність реабілітації означає необхідність обліку конкретних умов і особливостей виникнення, розвитку і можливого перебігу захворювання та розв'язання інвалідності у даного індивідуума.

Ранній початок реабілітації – запорука успішності всього реабілітаційного процесу. Так, раннє виявлення захворювання і проведення лікування на початкових стадіях приводить у переважній більшості до повного видужання хворого. У медичній реабілітації розрізняють фази ранньої реабілітації, реабілітації хворого і реабілітації дитини з особливими потребами.

Безперервність передбачає організаційне і методичне забезпечення нерозривності єдиного процесу реалізації різноманітних реабілітаційних заходів. У той же час розривання таких заходів може негативно вплинути на процес реабілітації й різко знизити його ефективність.

Послідовність проведення реабілітації диктується особливостями перебігу захворювання індивідуума, можливостями його соціально-середовищного оточення та організаційними аспектами реабілітаційного процесу.

Спадкоємність етапів реабілітації полягає в урахуванні кінцевої мети наступного етапу при проведенні заходів попереднього етапу.

В сьогоденні виділяють наступні етапи реабілітації: експертна діагностика і прогнозування, формування і реалізація індивідуальної програми реабілітації, динамічний контроль за проведенням реабілітації та за віддаленими її результатами [3].

Комплексність реабілітації включає в себе облік на всіх етапах численних аспектів реабілітації: медичних, психофізіологічних, психологічних, психотерапевтичних, професійних, санітарно-гігієнічних, соціально-середовищних, економічних, правових, навчально-виробничих та інших. Але всі ці аспекти, що ґрунтуються на використанні біологічних і соціальних механізмів адаптації, зводяться до медичної, професійної та соціальної реабілітації. Так, хворому на дитячий це-

ребральний параліч одночасно проводяться: оперативне лікування (за необхідності), медикаментозне лікування, фізіотерапевтичне лікування, механотерапія, бальнеотерапія або грязелікування й одночасно навчання.

На етапі медичної реабілітації основними завданнями є медико-експертна діагностика, відбір хворих на реабілітацію, припинення подальшого прогресування хвороби, профілактика ускладнень, відновлення або максимальна компенсація порушених патологічним процесом функцій.

У залежності від форми захворювання, важкості та специфіки функціональних порушень розрізняють два види реабілітації – курсова та безперервна.

Що стосується курсової реабілітації, то вона проводиться в обмежений період часу (в основному при травмах та гострих захворюваннях). Тривалість курсу може коливатися від декількох тижнів чи місяців до 1-1,5 року або ж того часу, поки не буде досягнуто оптимально можливого відновлення порушених функцій.

Відповідно безперервна реабілітація показана переважно при хронічних захворюваннях. Безперервна реабілітація є довгим, а інколи постійним процесом медичної реабілітації, який продовжується доти, поки мають місце попередження ускладнень або зменшення важкості функціональних порушень. Така безперервність реабілітації досягається чергуванням реабілітаційних курсів у лікувально-профілактичних закладах та вдома (1-3 рази протягом року). Домашнє завдання корегується, перевіряється адекватність та правильність його виконання. Потім знову проводиться лікування у лікувально-профілактичному закладі.

На сьогоднішній день у комплекс медичної реабілітації входять наступні методи та способи [2]:

- медикаментозне лікування;
- оперативне відновне лікування, що включає в себе реконструктивно-відновне та пластичні операції;
- фізичні методи та способи лікування: електролікування (ампліпульстерапія, гальванізація, дарсонвалізація, діадинамотерапія, індуктотермія, КВЧ-терапія, магнітотерапія, електростимуляція, електросон, електрофорез, УВЧ-терапія та ін.), світлолікування (інфрачервоне опромінення, лікування ультразвуком, ультрафіолетове опромінення та ін.), водо- та бальнеотерапія (ванни, душі, лікування мінеральними водами та водами з різними добавками, обливання), теплолікування (грязьові аплікації і ванни, парафінолікування, озокеритолікування), інгаляційна терапія (аерозоль- та аероіонотерапія та ін.), лазеротерапія, в тому числі лазерна та акупунктура, оксигенотерапія та ін.;
- лікувальна фізкультура;
- механотерапія;
- мануальна терапія;
- масаж;
- лікування за допомогою дієти;
- різні методи голкорексфлексотерапії, в тому числі і рефлексотерапії;

- гомеопатичне лікування;
- фітотерапія;
- психотерапія (групова та індивідуальна, раціональна, соціальна, поведінкова та ін., аутогенне тренування, психоаналіз, заняття з близьким мікросоціальним оточенням (сім'я, близькі родичі, друзі тощо) з метою навчання правильному та спеціальному спілкуванню з хворим та ін.);
- соціально-психологічні методи лікування: трудотерапія, терапія зайнятістю, терапія соціальним середовищем та ін. Серед цих методів лікування суттєве значення має трудотерапія, що ділиться на декілька підвидів: загальнозміцнювальна (тонізуюча), відновна та професійна, які спрямовані на відновлення тих, що були, та формування нових професійно важливих якостей і здібностей, а також трудових навичок;
- протезно-ортопедична допомога, яка включає в себе великий комплекс відновного (оперативного та консервативного) лікування, забезпечення хворих різними протезно-ортопедичними виробами: протезами, ортезами, ортопедичним взуттям та ін;
- у залежності від ступеня порушення ходьби та причини інвалідності проводиться забезпечення засобами пересування (ручні візки, мотовізки, автомобілі та ін.).

Слід відзначити, що вирішення будь-якої практичного завдання відновлення здоров'я людини може бути досягнуто при врахуванні всіх багатогранних соматичних, нервово-психічних, фізіологічних, психологічних проявів та їх взаємозв'язків. А тому мета медичної реабілітації зводиться до усунення, або послаблення наслідків хвороби чи травми, до повного або стійкого частково відновлення, або компенсації порушень у психічному, нервово-фізіологічному і анатомічному стані індивідуума.

**Висновок.** Індивідуальна програма реабілітації дітей з особливими потребами посідає важливе місце, тому що покращує фізичний стан, сприяє ефективній корекції функціональної недостатності опорно-рухового апарату, забезпечує тренування серцево-судинної, легеневої та інших систем, що призводить до кращої активності дитини та виконання різних видів діяльності. Активна фізична реабілітація дітей з особливими потребами принесе результати в майбутньому. Вона дасть змогу покращити фізичне здоров'я, адаптуватися у суспільному середовищі, стати повноправним його членом.

#### **Список використаних джерел:**

1. Методика складання індивідуальної програми медичної реабілітації, управління процесом її реалізації і контролю / А.В. Іпатова, О.В. Сергієні, В.В. Маруніча та ін. – Д. : Пороги, 2003. – С. 59-65.
2. Беседа А.А. Реабилитация школьников, перенесших острые респираторные вирусные инфекции / А.А. Беседа, А.Г. Сухарев. – К. : Здоров'я, 1987. – 72 с.
3. Порада А.М. Медико-соціальна реабілітація і медичний контроль : підручник / А.М. Порада, О.В. Порада. – К. : ВСВ-Медицина, 2011. – 296 с.
4. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної типової програми реабілітації інвалідів» від 08.12.06 р. № 1686.

The article deals with the problem of development of an individual program of rehabilitation, which provides a set of optimal types, forms, volumes, timing of rehabilitation measures with the definition of the order and place of their conduct, aimed at the restoration and compensation of excited or lost functions of the body and person's abilities to perform the types of activities defined in the recommendations medical and social expert commission.

**Key words:** rehabilitation, children with special needs, health.

*Отримано: 14.09.2017*

УДК 37:796.071.4:615.825

*М. В. Зубаль, І. В. Райтаровська*

## **ФІЗИЧНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА ОСВІТА МОЛОДИХ СПОРТСМЕНІВ-ІГРОВИКІВ**

Розуміння суті проблеми фізично-реабілітаційної освіти може правильно визначити характер і об'єм навчання, зміст методики і межі професійного поля діяльності в фізично-реабілітаційній практиці. Розгляд цього питання щодо фізичної реабілітації сьогодні ще викликає значні труднощі, тому що ця навчальна дисципліна ще не має свого системно-теоретичного обґрунтування. Обговорення питання методико-теоретичної структури фізичної реабілітації повинно включати в проектний зміст основні принципи, підходи, закономірності; визначення структури навчання і практики; програми й організації навчально-практичного процесу.

**Ключові слова:** процес навчання, фізична реабілітація, освіта, практика.

**Актуальність дослідження** обумовлюється інноваційним характером фізично-реабілітаційної освіти, пріоритетністю даного напрямку у досягненні здоров'я нації. Особливого значення на стадії становлення і розвитку фізично-реабілітаційної спеціалізації набуває розробка її фундаментальної бази – методологічного та теоретико-методичного забезпечення процесу навчання, що є запорукою високого рівня розвитку майбутнього реабілітації.

Фізична реабілітація на Україні стала об'єктом дослідження і підготовки кадрів тільки наприкінці ХХ ст. завдяки ініціативі відомих спеціалістів фізичної культури і спорту В.М. Платонова, С.А. Душаніна, Г.Є. Верича [2] і набула, при допомозі львівських колег, офіційного статусу як окремих професійний фах з розробленим стандартом на цю спеціальність.

Створене в реабілітології [3; 4] словосполучення «фізична реабілітація» вже майже піввіку відкрито обговорюється в науковій літературі, вживається в назвах дисертацій. Автори, які ввели цей термін в науково-професійний обіг і спеціалісти, які користуються ним, говорять про фізичну реабілітацію як про метод або складову частину більш широкого поняття, що відноситься до медичної реабілітації. Але за останнє десятиліття, на фоні поступового збільшення на-

укових напрацювань, стала з'являтися інша думка, а певний об'єм і зміст знань з фізично-реабілітаційних дисциплін стали аналізувати вже з позицій навчально-професійного процесу [5; 6], що врешті респт завершилося фактом державної значущості: в класифікаторі спеціальностей вищої професійної освіти з'явилася нова фахова спеціальність – спеціаліст з фізичної реабілітації [1; 2].

Якість і методичне забезпечення фізично-реабілітаційної освіти (навчальні плани, підручники і ін.) викликають окремі зауваження щодо їх повноти і системності, відповідності семантичній сутності і природній реальності.

В загальній сукупності причин, які загострюють суперечності освіти можна виділити основні:

- нема чіткості у визначенні змісту фізично-реабілітаційної освіти, її методологічних засад і предметності;
- не розроблена теорія фізичної реабілітації і відновлювального оздоровлення;
- не сформована організаційна структура фізичної реабілітації як провідної ланки і пріоритетної профілактичної інфраструктури в системі охорони здоров'я.

Вказані окремі суперечності визначають **проблему дослідження**, розв'язання якої складається в необхідності описання методологічних, теоретичних, методичних засад і концептів розвитку фізично-реабілітаційної освіти, визначення їх відмінності від тих типів освіт, що вже раніше склалися у фізкультурній і медичній освіті. Наукові дослідження ще не встигли збагатити практику фізично-реабілітаційної діяльності новими теоретичними знаннями, щоб розгорнути формування загальної теорії фізично-реабілітаційної культури.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз літературних джерел, бесіди (інтерв'ю), анкетування, математична обробка результатів дослідження, також нами використовувалися методи, що визначають рівні сформованості якостей показників дослідження. Все це і спонукало до вибору теми нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження:** зміст знань по фізичній реабілітації у молодих спортсменів – ігровиків.

**Предмет дослідження:** зміст знань по застосуванню фізичної реабілітації у спортивній практиці у молодих спортсменів-дівчаток.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному аналізі фізично-реабілітаційної освіти яка має місце в Україні.

**Завдання дослідження:**

- провести теоретичний аналіз фізично-реабілітаційної освіти на основі власного досвіду й спеціалізованої наукової літератури;
- провести аналіз структури елементів методологічного забезпечення фізично-реабілітаційної освіти;
- провести експериментальне дослідження й визначити шляхи й зміст фізично-реабілітаційної освіти у молодих спортсменів-ігровиків.



Розширення типів і форм оздоровчої освіти створює тенденції до перебудови освітнього процесу, який знаходиться у прямій суперечності з традиційними поглядами й підходами до здоров'я.

Фізична реабілітація ще не має власної теорії, а тому визначення основних теоретичних елементів, принципів побудови, форм і методів пізнання головного процесу – фізично-реабілітаційної практики оздоровлення і оздоровчої освіти, що обумовлені і визначаються властивостями цього предмету – невідкладне завдання. У відповідності з цим предметом теорії фізично-реабілітації можна визначити співвідношення між фізично-реабілітаційною дійсністю і її відображенням в навчальній практиці, дисертаційних дослідженнях, монографіях і інших засобах теоретичної і практично-оздоровчої діяльності. Остання, у вигляді специфічної фізично-реабілітаційної діяльності виступає об'єктом прикладної функції – вивчення, практичного конструювання і професійного перетворення цього виду діяльності спочатку в навчальний процес, а потім і в реальну професійну діяльність.

Розуміння суті проблем може правильно визначити характер і об'єм навчання, зміст методики і межі професійного поля діяльності в фізично-реабілітаційній практиці. Розгляд цього питання щодо фізичної реабілітації сьогодні ще викликає значні труднощі, тому що ця навчальна дисципліна (серед відомих нам інформаційних джерел) ще не має свого системно-теоретичного обґрунтування. Обговорення питання методико-теоретичної структури фізичної реабілітації з будь-якого погляду (філософського, методологічного, соціологічного, психологічного або педагогічного) повинно включати в проектний зміст і аналіз розробку її категоріально-поняттєвого апарату (створення банку термінів, їх дескриптовий опис в контексті інформаційно-пошукової мови фізично-реабілітаційного тезаурусу і т.п.); основні принципи, підходи, законоположення; визначення предметно-об'єктної структури навчання і практики; програми й організації навчально-практичного процесу і т.і. Це і є наближеним обсягом питань, що у своїй сукупності складають той матеріал, який створює методико-теоретичний фундамент, щоб на ньому розбудовувати фізично-реабілітаційну модель освіти.

**Висновок.** В результаті проведеного дослідження ми провели теоретичний аналіз фізично-реабілітаційної освіти на основі власного досвіду й спеціалізованої наукової літератури. Фізично-реабілітаційну освіту ми розглядаємо окремим видом так званої оздоровчо-освітньої галузі, що відмежувалася від фізкультурної і медичної освіти. Теоретичний аналіз оздоровчих систем освіти подається з позицій полі-парадигмальності й мультицентричності, що обумовлює звернення до філософських, соціологічних, антропологічних та інших знань про фізично-реабілітаційну освіту як інтегрований феномен сучасної діяльності оздоровчого типу. Йдеться про спрямованість фізично-реабілітаційної освіти в системному спектрі структури здоров'язнавства, розвитку теорії і методів фізичної реабілітації, що відповідають її предметності – оздоровленню організму і середовища, в якому він здійснює свою діяльність.

З погляду практики велике значення має виховання професійної підготовленості через підвищення власної відповідальності за індивідуальне здоров'я, орієнтація стилю оздоровчого мислення.

### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №4. – С. 21-26; 39-40.
2. Деякі аспекти підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації в Українському національному університеті фізичного виховання і спорту / Г.Є. Верич та ін. // Молода спортивна Україна : матер. 2-ої Всеукр. наук. конф. аспірантів. – Львів, 1998. – Ч. 1. – С. 216-220.
3. Вища освіта України (теоретичний та науково-методичний часопис). – 2001. – №1; №2.
4. Гринштат А.М. Національна система фізичної реабілітації і оздоровлення (програма) / А.М. Гринштат // Трибуна. – 1998. – № 3-4. – С. 43-45.
5. Ежова О.А. Актуальные вопросы физической реабилитации / О.А. Ежова // Збірн. наук. праць «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». – Луцьк : Medica, 1999. – С. 155-158; 806-809.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 54 с.

Understanding the essence of the problem of physical and rehabilitation education can correctly determine the nature and extent of training, the content of the methodology and the limits of the professional field of activity in physical rehabilitation practice. Consideration of this issue in relation to physical rehabilitation is still causing considerable difficulties, because this educational discipline does not yet have its system-theoretical substantiation. The discussion of the methodological and theoretical structure of physical rehabilitation should include the main content of the main principles, approaches, provisions; definition of the structure of training and practice; programs and organization of the educational process.

**Key words:** learning process, physical rehabilitation, education, practice.

*Отримано: 19.09.2017*

*Ю. А. Иванькова, С. С. Капацкина*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КРИЗИСНОЙ МОДЕЛИ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

В данной статье показано, что кризисы в спортивной карьере возникают при переходе спортсмена из одной возрастной категории в другую, из любительского статуса в профессиональный. Также представлены объективные и субъективные характеристики карьеры и описаны психологические особенности кризисной модели спортивной карьеры сформированную на основе синтетического и аналитического подходов к ее изучению.

**Ключевые слова:** спорт, спортсмен, кризис, спортивная карьера, профессиональное становление, личность.

**Постановка проблемы.** В настоящее время проблема спортивной карьеры остается еще мало изученной, несмотря на то, что в последнее десятилетие неоднократно составляла предмет изучения спортивных специалистов.

Большинство изданных научных статей, посвященных проблеме спортивной карьеры, направлены на раскрытие либо проблем, с которыми сталкивается профессиональный спорт, либо на раскрытие развития специальных способностей, необходимых спортсмену для успешной реализации деятельности. Однако наблюдается, что в них в недостаточной мере уделяется внимание определению этапов профессионализации и раскрытию сущности кризисов на каждом этапе спортивной карьеры, описанию специфики психологического сопровождения этапов профессионализации в спорте [2].

**Анализ актуальных исследований.** Словосочетание «спортивная карьера» появилось в России в 90-е гг. XX в. Ранее применялись другие термины, такие как: «спортивный путь», «спортивная деятельность», «занятие спортом» и др. Обоснование введения термина «спортивная карьера» впервые встречается в работе Н.Б. Стамбуловой и основывается на том, что у спортивной деятельности есть все признаки профессиональной карьеры, а значит это и есть профессиональная карьера.

Проблема кризисов спортивной карьеры еще не стала предметом широкого изучения спортивных специалистов. В отечественной психологии спорта кризисам спортивной карьеры были посвящены ряд работ Н.Б. Стамбуловой, И.Б. Иванова, О.Ю. Сенаторовой и С.Н. Шихвердиева.

Наиболее полно кризисы спортивной карьеры представлены в работе Н.Б. Стамбуловой [4], которая рассматривает ее как многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на достижение высоких спортивных результатов и связанную с постоянным самосовершенствованием спортсмена в одном или нескольких видах спорта. В данном случае спортивная карьера представляет собой часть жизненного пути спортсмена, которая в целом вносит существенный вклад в жизненную карьеру спортсмена.

В ходе профессиональной карьеры происходит становление профессионала. Многие зарубежные и отечественные исследователи занимались проблемой профессионального становления личности. Известные концепции профессионального становления личности принадлежат таким авторам, как: Ш. Бюлер Э. Гинцберг, А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин, Э.Ф. Зеер, Т.В. Кудрявцев, Е.А. Климов, К.М. Левитан, Б. Ливехуд, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Ю.П. Поваренков, Н.И. Повякель, А.Т. Ростунов, Э. Роу, Д. Сьюпер, А.Р. Фонарев, Р. Хейвигерст, Д. Холланд, Э. Шпрангер, В. Д. Шадриков и др.

**Цель статьи.** Раскрыть психологические особенности кризисной модели спортивной карьеры в процессе занятий спортсменами профессиональным спортом.

**Изложение основного материала.** Проведенный анализ концепций выше упомянутых исследователей, а также их синтез, позволяет представить определенные этапы профессионального становления личности [1]:

- Этап оптации. Осуществляется определение сферы интересов и способностей личности, а также выбор будущей профессиональной деятельности, который может длиться от рождения до окончания школы.
- Этап профессиональной подготовки, направлен на получение профессиональных знаний, умений, навыков в стенах профессионального учебного заведения (4-5 лет).
- Этап профессиональной адаптации. На данном этапе субъект деятельности входит в профессию, овладевает основами профессионального мастерства (2-3 года).
- Этап становления профессионала. На данном этапе происходит формирование профессионально важных качеств и раскрытие возможностей и потенциала личности в профессиональной деятельности.
- Этап профессионального мастерства характеризуется тем, что субъект труда, овладев профессиональной деятельностью, активно начинает творчески самореализовываться.

На основе того, что существуют различные психологические модели жизненного пути человека (Л.С. Выготский, Ш. Бюлер, Э. Эрикссон и др.), можно построить и психологические модели спортивной карьеры [5].

Для того чтобы лучше понимать психологические особенности спортивной карьеры ее следует представить в виде ряда этапов, что называется аналитическим подходом в изучении психологических явлений.

Сегодня существуют более или менее устойчивые представления об общих этапах спортивной карьеры, через которые проходит любой спортсмену.

Таким образом, опираясь на аналитическую модель спортивной карьеры, можно выделить особенности спортивной карьеры по сравнению с профессиональной карьерой [3]:

- более раннее начало этапа «подготовки» (средний возраст начала занятий у девочек – около 8 лет, у мальчиков – 9 лет);

- относительно ранний старт спортивной карьеры (12-13 лет);
- относительно ранняя кульминация спортивной карьеры (в разных видах спорта по – разному, в среднем в 18-30 лет);
- спортивная карьера по времени значительно больше сдвинута к моменту рождения, чем профессиональная карьера.

В свою очередь, если рассматривать спортивную карьеру с точки зрения синтетического подхода, то также обнаружатся ряд особенностей, отличающих спортивную карьеру от профессиональной.

Н.Б. Стамбулова рассматривая синтетическую модель спортивной карьеры, выделяет ее объективные и субъективные характеристики [3].

К объективным характеристикам карьеры относят:

- длительность, которая предполагает не только количество лет, проведенных в спорте, но и фиксацию времени начала, достижения кульминации и окончания карьеры;
- уровень достижений, который может рассматриваться в двух аспектах: как результат спортивной деятельности в узком смысле (квалификация, рекорды, рейтинги, занятые места и т.д.) и как результат деятельности в широком смысле, т.е. достижения в развитии человека (опыт, социальный статус, профессионально важные качества и т.д.);
- генерализованность – концентрированность как количеством видов спорта, которыми успел позаниматься спортсмен, а также количеством амплуа в них, которыми он овладел на протяжении своей спортивной карьеры;
- «цена» спортивной карьеры определяется тем, чем «оплачены» достижения, т.е. «расходами» времени, сил, здоровья, денег, «потерь» и самоограничений в других сферах.

К субъективным характеристикам спортивной карьеры относятся:

- удовлетворенность карьерой;
- успешность карьерного развития.

Синтетическая модель раскрывает основные особенности, отличающие спортивную карьеру от обычной профессиональной карьеры:

- четко сформулированные правила и объективность оценки результатов деятельности;
- спортивная деятельность это одна из самых энергоемких видов деятельности, связанная со вскрытием человеческих резервов и возможностей;
- спорту присущи жесткие условия конкуренции;
- неопределенность момента ухода;
- «спорт – это сжатая модель жизни».

В рамках аналитического подхода к изучению спортивной карьеры необходимо выделить «кризисную» модель спортивной карьеры [3].

Кризисы профессиональной карьеры, или кризисы профессионального становления – это примерно предсказуемые переходные фазы от одного этапа спортивной карьеры к другому, связанные с определенными противоречиями, преодоление которых

имеет решающее значение для успешного продолжения спортивной карьеры в целом.

Сам по себе кризис не является тупиком или крахом, хотя всегда связан с переживаниями, со снижением самооценки, неуверенностью, тревогой, утерей веры в свои силы и т.д.

Карьера спортсмена может включать в себя разнообразные кризисы профессионального становления.

Исходя из вышеизложенного, кризисная модель спортивной карьеры представлена основными этапами спортивной карьеры и кризисами, с которыми сталкивается спортсмен на каждом из этих этапов [3]:

1. Предварительная спортивная подготовка → кризис спортивно – профессиональной ориентации (5-6 лет).
2. Начало спортивной специализации → кризис начала спортивной специализации (7-9 лет).
3. Углубленная тренировка в избранном виде спорта → кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта (12-13 лет).
4. Спортивное совершенствование → кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений (16-17 лет).
5. Зона первых больших успехов → кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт (18-20 лет).
6. Зона оптимальных возможностей → кризис перехода из любительского спорта в профессиональный спорт (25-26 лет).
7. Зона поддержания высоких спортивных результатов → кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры (27-30 лет).
8. Уход из спорта → кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере (30–38 лет).

Ситуационные кризисы можно классифицировать по сферам возникновения кризиса [3]:

1. Кризисы, возникающие в процессе тренировок:
  - кризис перестройки техники;
  - кризис деавтоматизации навыка;
  - кризис травмы или болезни; кризис перетренировки, истощения сил, сгонки веса и т.д.
2. Кризисы, возникающие в процессе соревнований:
  - кризисы неудач;
  - кризисы побед, испытания славой.
3. Кризисы, связанные со спортивной жизнью в целом:
  - кризисы перемены, потери (команды, вида спорта, тренера и т.д.);
  - кризис отношений, нравственные кризисы и т.д.
4. Кризисы в сферах жизни, оказывающих влияние на спортивную карьеру:
  - профессиональные кризисы;
  - семейные кризисы и т.д.

**Выводы.** От удачного разрешения возникших кризисов зависит успешность спортивной карьеры. Кризис – это скорее временная невозможность разрешить возникшее противоречие, что приведет к развитию, приобретению новых качеств, опыта и открывает новые возможности для движения вперед.

#### **Список использованных источников:**

1. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп : Изд-во «Магарин О.Г.», 2014.
2. Багадирова С.К. Профессионализация спорта: этапы развития профессионала / С.К. Багадирова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск, 2011.
3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Е. Ловягина, Н.А. Ильина, Д.Н. Волков [и др.] ; под ред. А.Е. Ловягиной. – М. : Издательство Юрайт, 2016.
4. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №10.
5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб., 1999.

This article shows that crises in a sports career arise when an athlete moves from one age category to another, from an amateur status to a professional one. The objective and subjective characteristics of the career are also presented and the psychological features of the crisis model of a sports career formed on the basis of a synthetic and analytical approach to its study are described.

**Keywords:** sports, athlete, crisis, sports career, professional formation, personality.

*Отримано: 7.09.2017*

УДК 613:796.325-057.875]:303.62

**О. А. Ключ, В. У. Дорош**

### **РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ ЩОДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ**

У статті визначена проблема здоров'я студентської молоді, а також важливість орієнтування студентів до оволодіння системними навичками способу життя в процесі занять з волейболу. Проведено анкетування студентів які займаються у секції з волейболу що до виявлення мотивації до здорового способу життя. Результати даного дослідження підтверджують факт низького рівня знань з питання здорового способу життя та потребують його розв'язання.

**Ключові слова:** мотивація, студенти, здоровий спосіб життя, тренування, волейбол.

**Постановка проблеми.** Здоров'я студентської молоді є актуальною проблемою сьогодення. Відповідно визначення ВООЗ «Здоров'я – це не просто відсутність хвороби або фізичних дефек-

тив, а стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя» [6]. На думку більшості науковців, здоров'я на 50% залежить від здорового способу життя [2; 3]. В європейських, та інших країнах популярність набрали програми спрямовані на сприяння здоровому способу життя населення.

Останні дані щодо захворювання населення України свідчать про вияв зростаючої кількості людей які страждають раковими та алергічними захворюваннями. Лише 70% студентів виконує нормативи державної програми з фізичного виховання. Значний відсоток юнаків не можуть бути призвані на військову службу через незадовільний стан здоров'я [8, с. 136].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ряд державних реформувань в різних сферах України пов'язані з євроінтеграцією. Розв'язання даної проблеми наголошується в державних документах, зокрема у «Цільовій комплексній програмі здоров'я нації», пріоритетним завданням якої є формування здорового способу життя спрямованої на забезпечення рухової активності молоді.

Рухова активність є одною із вирішальних складових здорового способу життя [3]. Зважаючи на специфіку навчальної діяльності студентів в пріоритеті у них, нажалі залишається навчальна діяльність та підготовка до практичних занять що не пов'язано з активною руховою діяльністю. Найсучасніші наукові дослідження (Г.Л. Соколова) продемонстрували, що довге позбавлення рухової активності – гіподинамія це небезпечний антифізіологічний фактор, що призводить до швидкої непрацездатності. У вищих навчальних закладах систематичність рухової активності забезпечується обов'язковими заняттями з фізичного виховання згідно з відповідними нормативними актами лише один раз на тиждень. Саме така кількість занять не зможе сприяти системному формуванню здорового способу життя а матиме лише фрагментальні ознаки. Результати дослідників які досліджували стан здоров'я студентської молоді визначають проблему в різних аспектах Г.М. Дубчак 2000, Г.Л. Кривошеєва 2001; В.Б. Базильчук 2004, О.Г. Гладощук 2008; С.І. Соколенко 2009; Ю.С. Бойко 2015; Ю.В. Юрчишин 2012; С.М. Футорний 2015), фізичне виховання (формування здорового способу життя в процесі занять із спортивних єдиноборств Д.Л. Орен, 2015). Формування мотивації до здорового способу життя багатьма авторами відмічається як невід'ємна частина яка формується під час занять фізичними вправами та спортом [4; 5]. У сучасному житті все більше занять фізичними вправами спрямовано не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу. Для вирішення цієї проблеми найбільш ефективними засобами є спортивні ігри [5; 7]. Студентський спорт для переважної більшості вищих навчальних закладів України є одним з основних компонентів фізичної культури студентської молоді. Саме тому в останні роки чітко спостерігається тенденція до прагнення студентів реалізувати свої потреби в сфері фізичного виховання на заняттях в групах за вільним вибором самих студентів. Гра волейбол є розвинутою і популярною колективною грою в Україні. Ця гра спри-



яє гармонійному розвитку організму, розвиває вольові зусилля, покращує функціональний стан та емоційний стан [1], увагу, розумову діяльність. З урахуванням цього, перед фахівцями та викладачами вищих навчальних закладів постає дуже складне завдання – сформулювати у студентів позитивну, усвідомлену мотивацію до здорового способу життя та систематичного використання її у своїй життєдіяльності. Разом з тим необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причин які заважають їх реалізації та стимули які сприяють підвищенню мотивації до здорового способу життя в процесі занять фізичною культурою [1; 4].

**Мета** – визначити рівень знань та відношення студентів до здорового способу життя які займаються у навчальній секції волейбол.

**Методи:** аналіз, порівняння, узагальнення, соціологічно-анкетне опитування, математико-статистичні дані.

**Виклад основного матеріалу.** Під час дослідження в експерименті прийняли участь 80 респондентів які займаються у спортивній секції волейбол: 20 хлопців та 20 дівчат КІПУ імені Івана Огієнка, крім того 20 дівчат 20 хлопців які займаються у секціях ПДАТУ. Використовуючи анкетне опитування визначили їхній спосіб життя. Було поставлено питання: «Чи дотримуетесь Ви здорового способу життя?». Отримали відповідь «так» – 65%; 30% роблять це «іноколи», «не виконують» – 4%. Для уточнення причин які заважають дотримуватись ЗСЖ було поставлено питання. «Що саме вам заважає вести ЗСЖ?». Отримали такі відповіді: лінощі – 50%, компанія – 20%, керівництво ВНЗ – 12%, колектив – 10%, сім'я – 5%. На питання: «Коли Ви робите вранці фізичну зарядку?» На задане питання отримали так у відповідь – 35% – «роблять», «іноді» – 60%, «ніколи» – 5%.

Щодо визначення залежності спортсменів від шкідливих звичок було поставлено питання: «чи вживаєте Ви спиртні напої?» іноді – 40%, не вживаю – 60%, «дуже часто» – не отримали відповіді. «Чи палите ви?» отримали у відповідь «іноді» – 40%, 60% – відповіді що «не палю». Для перевірки рівня знань засобів збереження здоров'я було поставлене питання: «які засоби та форми збереження здоров'я Вам відомі?». Отримали такі відповіді: фізичні вправи та тренування – 60%, ця відповідь враховує знання лише однієї форми; 30%- респондентів перерахували три види засобів: загартування, харчування, тренування; 10% у відповіді урахували дотримання режиму дня, відпочинок, фізичні вправи, загартування. Для визначення дотримання раціонального дня було задано питання: «як часто Ви відчуваєте втому після навчального дня?» відповіді 60% – часто; 30% – рідко, 10% – ніколи. На питання: «здоровий спосіб життя це?», отримали відповідь: заняття спортом – 50%; фізично активний спосіб життя – 35%; відсутність шкідливих звичок – 10%. На питання: «як Ви отримуєте інформацію про здоровий спосіб життя?», із засобів масової інформації – 50%, від знайомих – 30%; під час навчальних занять – 20%. На питання: «як саме ви проводите вільний час?» отримали такі відповіді: 50% – зустрічаюся із друзями; готуватись до занять – 30%; відпочиваю – 20%.

**Висновки.** Більшість студентів розуміють що здоровий спосіб це: заняття спортом – 50% та фізично-активний спосіб життя 35%,

але цього не є достатньо для збереження свого здоров'я. Студенти які займаються у навчальній секції волейбол відповіли що постійно дотримуються здорового способу життя – 50%, іноді це роблять 35%, 5% – недотримуються, із найбільших причин які заважають дотримуватись здорового способу життя: 50% – лінощі ; компанія 20%, це вказує на низьку мотивацію та недостатні знання щодо здорового способу життя. Ці дані підтверджують відповідь респондентів на запитання щодо знань засобів та форм здорового способу життя які вони знають, лише 10% – у своїй відповіді урахували дотримання режиму дня, відпочинок, фізичні вправи, загартування, більша частина виділяють лише одну форму фізичних занять у секції та рухову активність. Крім того підтвердись дані щодо вживання алкоголю та тютюну, хоч він містить епізодичний характер але несе в собі загрозу до формування пристрасті шкідливих звичок, крім того виявлено що студенти які займаються в секції відповіли що «часто» – 60% та «частково» – 30% втомлюються, це можна пояснити низьким рівнем стресо-загартованості студентів до несприятливих факторів, які приводять до втоми.

#### **Список використаних джерел:**

1. Андрійчук Ю.М. Вплив експериментальної методики на функціональний стан школярів, що займаються у секції волейбол / Ю.М. Андрійчук, В.В. Чижик // Педагогіка та психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №9. – С. 3-6.
2. Капранов Г.В. Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец.13.00.07-теорія і методика виховання / Г.В. Капранов. – К., 2010. – С. 26
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
4. Мусхаріна Ю.Ю. Влейбол та емоційне здоров'я студентів педагогічного університету / Ю.Ю. Мусхаріна, С.О. Чернобай // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №7. – С. 34-38.
5. Сотник О.В. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді / О.В. Сотник, Б.Д. Зубрицький, О.В. Сініцина // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – К., 2014. – №9 (50). – С. 131-135.
6. Плахтій П.Д. Біологічні основи фізичного виховання студентів : навч. посіб. / П.Д. Плахтій, М.В. Зубаль, В.М. Мисів. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2008. – 232 с.
7. Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... док. фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / С.М. Футорний. – К., 2015. – С. 43.
8. Яковенко Т.В. Особливості сучасної демографічної кризи в Україні / Т.В. Яковенко // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна – 2014. – №1122. – С. 77-83.

The article deals with the problem of students' health and also the importance of students' orientation towards mastering system skills of lifestyle at lessons in the section of volleyball. The questionnaire has

been conducted among the students who go in for volleyball as for the expression of motivation towards a healthy life style. The results of the research prove the fact of a low level of knowledge of a healthy life style and require its solving.

**Key words:** motivation, students, healthy life style, training, volleyball.

*Отримано: 25.09.2017*

УДК 796:615.825-057.875

**О. А. Ключ, О. П. Скавронський**

## **КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ВНЗ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті розкрита проблема здоров'я студентської молоді що пов'язано із виникненням порушень постави під час навчання у ВНЗ. Визначенні основні негативні чинники що сприяють виникнення такого порушення.

**Ключові слова:** студенти, навчання, постава, м'язи, лікувальна гімнастика.

**Постановка проблеми.** Однією з проблем сьогодення є порушення постави. За даними спеціалістів, поширення порушень постави серед дітей, підлітків і молоді досягає 80-90% [2]. У першу чергу, це пов'язано зі зниженням рівня рухової активності й змінами в способі життя сучасної людини, обумовленими науково-технічним прогресом. Формування хребетного стовбура і його функціональне вдосконалення займають вельми тривалий період онтогенезу, закінчуючись до 20-22 років. Наслідком цього, на фоні наростаючого зниження рухової активності, є загострення проблеми розповсюдження порушень постави серед студентів. Велика кількість досліджень присвячена вивченню проблем порушень постави у молодшому шкільному віці а також вивчення проблеми підлітків які мають вже вираженні порушення.

**Мета дослідження** – на теоретичному рівні проаналізувати причини порушення постави та виділити основні методи та засоби фізичного виховання для її корекції.

**Методи та організація дослідження.** Під час дослідження використовували загальнонаукові методи.

**Виклад основного матеріалу.** Постава – це насамперед функціональне поняття, і її не можна розглядати як щось постійне, таке, що не піддається змінам. У різні періоди життя людини, під впливом умов побуту, навчання, постава може змінюватися і в кращий, і в гірший бік, тому різні порушення її, особливо в ранній період, можна виправити. Установлено, що тривале статичне напруження м'язів негативно позначається на діяльності центральної нервової системи, міцності умовних рефлексів, координації рухів, а якщо воно супроводжується ще й незручною позою, то і в дитини знижується продуктивність праці, настає втома, фіксується ви-

кривлення хребта. Правильна постава й нормальна будова тіла належить до числа критеріїв, які визначають стан здоров'я. Постава не передається за спадковістю, її формують у сім'ї, дитячих закладах у побуті. Постава визначається, по-перше положенням голови, формою хребта й грудної клітки, кутом нахилу таза, станом плечового пояса, верхніх і нижніх кінцівок, по-друге роботою м'язів які беруть участь у збереженні рівноваги тіла. Правильне положення тіла є наслідком рівномірної м'язової тяги та тонусу м'язів плечового поясу, шії, спини, таза та задньої поверхні стегон. Найбільше значення в зміні постави відіграють хребет і таз. В науковій літературі виділяють такі причини порушення постави:

- вродженого характеру. До них відносяться наявність клиновидного хребця, порушення росту та розвитку хребців;
- набуті внаслідок інших хвороб. У випадку порушення постави можуть виникати паралітичні зміни в м'язах, рахіт, патологічні стани суглобів, наявність опікових та іншого походження рубців на одній стороні тіла, що також призводить до викривлення хребта. До цієї причини відноситься: ожиріння, порушення зору, плоскостопість (через порушення опорної функції стоп, змінюється правильне положення таза і хребта) тощо – патології, які можуть супроводжуватись порушення постави, але, як правило без викривлення хребта;
- набуті внаслідок негармонійного розвитку окремих м'язевих груп. Прикладом такої дисгармонії є переважання у розвитку м'язів грудей над м'язами спини. Від гармонії розвитку м'язів прикріплених до передньої й задньої поверхонь таза також залежить постава;
- набуті внаслідок звичайної неправильної пози, асиметричного статичного навантаження на фоні загального слабкого фізичного розвитку. Формування неправильної постави є також звичка сидіння з піднятою на стілець ногою, або із закинutoю рукою за спинку стільця чи сидіння на стільці який далеко відставлений від стола.

Фахівцями доведено, що природна робоча поза дитини – вільна, із легким нахилом тулуба вперед, симетричним положенням голови й плечового поясу, а також опорою для тулуба, рук і ніг. Така поза має забезпечуватися конструкцією стільця та стола. Але лише правильною організацією приладдя не можна гарантувати здорову поставу для цього потрібна систематична, копітка робота не тільки над зміцненням м'язів шії, спини, грудей і ніг, а й над вихованням навичок тримати тіло в правильній позі. Нормальна постава забезпечує оптимальні умови для функціонування всіх органів і систем організму як одного цілого[4]. Відомо, що при порушенні постави погіршується робота всіх органів людського організму, згодом починається прогресування яке спричиняє викривлення хребта – сколіозу, де потрібно кваліфіковане лікування в ортопеді.

Відхилення від нормальної постави слід розглядати в сагітальній і фронтальній площинах. У сагітальній площині є такі типи патологічних постав: кругла, плоска спина, вигнута, плос-

ко вигнута спина. Перелічені порушення є не захворюванням, а функціональними розладами опорно-рухового апарату [3].

Під корекцією слід розуміти комплекс лікувальних та оздоровчих заходів (режим дня, загартування, гігієна меблів, харчування, загальноорозвиваючі вправи, ортопедичні заходи тощо) які застосовуються для повного або часткового усунення порушень опорно-рухового апарату. При лікуванні дефектів постави належить використовувати вправи, направлені на загальний фізичний розвиток, проводити спеціальне направлене тренування опорно-рухового апарату, хребта і грудної клітки потрібно робити з виділенням таких методичних особливостей:

- мобілізація хребта;
- розвантаження і витягнення хребта;
- здійснення вигинання хребта вбік, протилежних напрямку патологічного викривлення;
- використання балансування;
- розвиток правильного дихання.

При складанні комплексів застосовується індивідуальний підхід з урахуванням вираженості порушення постави, фізичної та функціональної підготовленості [6]. Розвиток різних порушень постави зумовлених викривленням хребта, залежить від стану всього організму. Саме тому, при лікуванні порушень постави перш за все вирішують завдання загального тренування організму усіма можливими засобами оздоровчої та лікувальної фізкультури.

Мобілізація хребта досягається шляхом фізичних вправ, які використовуються для зміцнення різних м'язевих груп тулуба. Завдяки таким вправам значно посилюється динамічна функція хребта. Навантаження хребта вагою власного тіла досягається шляхом використання специфічно направлених положень тіла досягається шляхом використання специфічно направлених положень лежачи на животі спині боку стоячи в положенні з опорою на кисті рук і коліна. При таких положеннях забезпечується значне розслаблення мазевої системи хребта, що є важливою передумовою наступної корекції деформації відділів хребта.

Витягування хребта виконується лежачи протягом 10-20 хв. на похилій площині (фіксація за голову або руки), виконання спеціальних вправ на перекладені.

Вправи з балансуванням сприяють розвитку звички тримати корпус прямо і формують вправи на підтримання рівноваги, ходіння з вантажем на голові тощо.

Фізичні вправи на розслаблення та дихальні вправи використовуються для зменшення і ліквідації гіпертонусу м'язів. Крім того, дихальні вправи додатково сприяють активній корекції хребта.

Дихальну гімнастику потрібно проводити двічі на день, тренувальні заняття – тричі на тиждень [5].

При організації коригуючої гімнастики студентам пояснюють механізм дії фізичних вправ на ті структури і системи організму, стан котрих належить нормалізувати. Через кожен місяць потрібно коректувати комплекси вправ для попередження

звикання організму до певних видів тренувальних навантажень. Правильна постава це здоров'я та довголіття. Знаючи мету призначених вправ студенти виконують їх уважно і точно, що сприяє досягненню мети.

Виховання правильної постави (звичка правильно тримати тіло, підтягувати живіт, не опускати голову на плечі і тоді) є тривалим процесом, який вимагає значних вольових і фізичних зусиль під час навчання та у побуті студента.

**Висновки.** У формуванні постави й підтримці положення тулуба важливу роль відіграє статична силова витривалість м'язів спини, живота й бічних поверхонь тулуба. М'язи повинні бути не просто сильними, а гармонійно розвиненими, здатними як довгостроково утримувати тулуб у правильному положенні, так і розслаблюватися й розтягуватися при скороченні м'язів-антагоністів під час рухів. Спазматично скорочені або слабкі розтягнуті м'язи порушують нормальне положення хребта й викликають порушення постави.

Плоска спина, кругла, сутула, кругло вигнута, плоско вигнута спина не є захворюванням, однак вони впливають на деформацію хребта ослаблюють м'язи, порушують розташування внутрішніх органів. Корекція фізичними вправами може бути ефективною якщо буде раціонально організований режим навчання студента.

Перспективним є розробка авторської програми фізичної реабілітації з метою усунення порушень постави у студентів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бутовський В.А. Коригуюча гімнастика у школі / В.А. Бутовський. – К., 1962.
2. Берг П. Програма по оздоровленню позвоночника / П. Берг. – М., 1998. – 197 с.
3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / А.В. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 248 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
5. Исправление осанки у детей: лечение, массаж, гимнастика, ванны : справочник / ред.-сост. В.И. Рьженко. – М. : Оникс, 2006. – 188 с.
6. Медико-біологічні основи валеології : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / під редакцією П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – 408 с.

The article reveals the problem of the health of student youth, which is connected with the occurrence of disturbances of posture while studying at higher educational institutions. Identify the main negative factors that contribute to this violation.

**Key words:** students, training, posture, muscles, medical gymnastics.

*Отримано: 4.09.2017*

*О. Г. Коваль*

## ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ СТАРШОГО ВІКУ

В даній статті розглядаються питання організації рухової активності учнів старшого шкільного віку, які сприяють формуванню в учнів вмінь і навичок займатися фізичними вправами, збереженню та покращенню стану здоров'я школярів, розвитку пізнавальних процесів та формуванню свідомого ставлення до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

**Ключові слова:** фізична активність, фізичне виховання, фізичні вправи, здоровий спосіб життя, рухова активність, освітні завдання, виховні завдання, оздоровчі завдання.

**Постановка проблеми.** Для вікового розвитку старших школярів характерним є досягнення найвищих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому. В даний період найбільш інтенсивними є ріст силових показників, витривалості і вдосконалення рухових дій. Процес дорослішання супроводжується зміною структури особистісних установок та мотивацій, що вимагає особливої уваги до формування нових стимулів фізичного вдосконалення.

Дослідження проблем вдосконалення форм організації занять з фізичного виховання для школярів старшого віку є важливим в контексті формування фізичної культури дітей, виховання потреби ведення здорового способу життя у старшокласників.

**Мета роботи** – аналіз та систематизація інформації про методи організації фізичної активності школярів старшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

**Виклад основного матеріалу.** Головним завданням фізичного виховання учнів старших класів є закріплення мотивацій до щоденного і систематичного фізичного вдосконалення, на формування свідомого відношення до власного здоров'я і фізичної підготовленості, засвоєння здорового способу життя.

Основними напрямками розвитку фізичного потенціалу в цей період є підвищення рівня сили та витривалості і досягнення високого рівня координації рухів у фізичних вправах. Мета фізичного виховання на даному етапі полягає у забезпеченні всебічної фізичної підготовки, практичного використання набутих у школі знань, умінь та навичок для зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, організації корисного дозвілля та відпочинку.

В учнів старших класів завершується розвиток центральної нервової системи, результатом чого є зростання рухливості нервових процесів.

Значні зміни відбуваються також в психічній сфері старших школярів. Формуються основні риси особистості, закінчується формування характеру. Самооцінка стає більш об'єктивною,

стабілізується коло і характер інтересів та потреб, проявляються та закріплюються індивідуальні особливості та риси характеру.

Враховуючи дані особливості, найбільш важливими завданнями фізичного виховання юнаків та дівчат будуть: підвищення рівня витривалості, розвиток силових якостей, вдосконалення техніки виконання фізичних вправ разом із освоєнням нових видів рухів та дій, формування стійких звичок до самостійних занять фізичними вправами, вміння складати індивідуальну програму занять фізичними вправами і систематично використовувати її в процесі самовдосконалення. Це вимагає того, щоб програма фізичної активності старшокласників була досить насиченою та різноманітною. Найбільш виправданим в цей період будуть заняття одночасно кількома видами спорту. Але досить ефективною формою фізичної активності в цьому віці може бути і поглиблена спеціалізація при заняттях спортом.

Курс фізичного виховання передбачає вирішення різноманітних освітніх, оздоровчих та виховних завдань [4]. Основними освітніми завданнями у фізичному вихованні старшокласників є: набуття знань, які необхідні для майбутнього життя; навчання і вдосконалення техніки фізичних вправ; формування навичок організації самостійних занять фізичними вправами.

Основними оздоровчими завдання є: зміцнення і збереження здоров'я, підвищення працездатності, удосконалення будови тіла. Вони спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.

До виховних завдань фізичного виховання учнів старшого шкільного віку належать: виховання громадянської свідомості та патріотизму; виховання вольових якостей; виховання орієнтації на здоровий спосіб життя.

Ці завдання найкраще вирішуються в процесі організованих занять під керівництвом вчителя фізичної культури, тренера. Але уроки фізкультури обов'язково повинні доповнюватись самостійною фізичною активністю у вільний від навчання час. Тренуватись самостійно необхідно не менше ніж два-три рази на тиждень по півтори-дві години, виконуючи необхідні завдання. Кожне з цих завдань повинно виконуватись 10-12 разів. Така кількість занять зумовлена необхідністю і достатністю повторень фізичного навантаження однорідного характеру для отримання тренувального ефекту.

Очевидно, що самостійна фізична активність старшокласників не повинна обмежуватись тільки виконанням домашніх завдань. Важливо також ходити в туристичні походи, приймати участь в різних змаганнях. Особливо важливими для розвитку фізичних якостей та моторних можливостей юнаків та дівчат є спортивні ігри. Не останню роль в цьому відношенні можуть зіграти заняття ритмічною гімнастикою, народними або сучасними танцями. Ефективним тренуванням є також звичайна фізична праця [1].

Дієвим засобом фізичного виховання є ранкова гімнастика. Систематичне виконання спеціального комплексу фізичних вправ після сну позитивно впливає на стан здоров'я і фізичний розвиток. Під впливом зарядки покращується кровообіг, зміцнюються нерво-



ва, дихальна, серцево-судинна системи, покращується діяльність органів травлення, стимулюється діяльність кори головного мозку, зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються фізичні якості і сила волі, наполегливість, терпіння, підвищується працездатність.

Виконання вправ на відкритому повітрі, водні процедури сприяють загартовуванню організму. Заняття ранковою гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму дня, сприяють виробленню й інших корисних звичок.

Ефективність впливу гімнастики на учнів залежить від того, наскільки вони правильно виконують вправи, дотримуються послідовності у їх виконанні і кількості повторень кожної окремої вправи.

Важливе місце у фізичному вихованні юнаків та дівчат займає так званий інтелектуальний компонент фізичної культури – формування знань про фізичну активність.

Знання основ теорії фізичного тренування та вміння застосувати їх на практиці, знання медико-біологічних основ фізичного тренування та вміння застосовувати їх для діагностики свого стану, знання законів біомеханіки рухів і вміння аналізувати техніку фізичних вправ є показником серйозних успіхів у фізичному вихованні старших школярів. При формуванні теоретичних знань з фізичної культури необхідно застосовувати зв'язки з іншими предметами шкільної програми, зокрема із анатомією, біологією, фізикою [3].

Не менш важливим є також виховання розуміння ролі фізичної активності для досягнення високого рівня здоров'я, переконання в необхідності систематичної рухової активності, знання вправ загально розвивального характеру, вміння користуватись тренажерами та організувати з їх допомогою самостійне фізичне тренування. Таке розуміння – основа для формування серйозної системи мотивації систематичної фізичної активності.

Культура відношення до свого здоров'я та рівня фізичних кондицій як складова частина загальної культури особистості визначає дуже багато в її соціальному та моральному статусі. Справжня культура фізичної активності впорядковує поведінку людини, виховує почуття відповідальності, організовує і дисциплінує особистість.

**Висновки.** Вирішальним аспектом фізичного виховання старшокласників є цілеспрямоване формування і закріплення стійкої звички постійно піклуватися про своє фізичне здоров'я, працездатність; прищеплення навичок організації режиму щоденної фізичної активності. Саме закладка основ таких особистісних мотивацій буде в подальшому сприяти активному пошуку свого шляху в організації фізичного вдосконалення.

Важливим у вирішенні даної проблеми є організація самостійних занять фізичними вправами школярів старших класів, які за умов оптимальної побудови та раціональної взаємодії з уроками фізичної культури в школі, могли б надати позитивний ефект у залученні учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що буде сприяти збереженню їх здоров'я і підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості [2].

### Список використаних джерел:

1. Бальсевич В.Н. Физическая культура для всех и для каждого / В.Н. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Бондар Т.С. Дозвілля підлітків: медико-педагогічний аспект / Т.С. Бондар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – 2013. – Вип. 103. – С. 95-99.
3. Євтух М.Б. Інноваційні методи оцінювання навчальних досягнень : монографія / М.Б. Євтух, Є.В. Лузік, А.М. Дибкова. – К. : КНЕУ, 2010. – 248 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.

The article deals with the issues of organization of motor activity of pupils of the senior school age, which promote the formation of skills and abilities of students to engage in physical exercises, preservation and improvement of the state of health of schoolchildren, the development of cognitive processes and the formation of a conscious attitude to independent exercises in physical culture and sports.

**Key words:** physical activity, physical education, physical exercises, healthy lifestyle, motor activity, educational tasks, health problems.

*Отримано: 12.09.2017*

УДК 373.5.016:796

**Є. П. Козак**

## ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ОСНОВНИЙ ЕЛЕМЕНТ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті надано визначення ціннісних орієнтацій та розкрито їх значення в формуванні у студентів вищих педагогічних навчальних закладів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

**Ключові слова:** ціннісні орієнтації, позитивне ставлення, фізична культура.

**Актуальність.** Найважливішим складовим елементом у структурі ціннісного ставлення є ціннісні орієнтації, які залежать від потребнісно-мотиваційної сфери особистості. З погляду філософії, вибір лінії поведінки здійснюється завдяки ціннісним орієнтаціям. Вони відображають внутрішній світ, організовують, спрямовують і регулюють поведінку особистості. Це насамперед елементи внутрішньої структури особистості, сформовані та закріплені її життєвим досвідом унаслідок соціалізації. Ціннісні орієнтації відмежовують значущі суб'єктивні цінності від другорядних і виявляються та розкриваються через оцінки, вміння структурувати життєві події, приймати рішення в проблемних ситуаціях, обирати модель поведінки. Однак, виступаючи схильністю, готовністю індивіда до певного типу поведінки, вони не завжди забезпечують його реалізацію.

**Об'єкт дослідження** – ціннісні орієнтації студентів вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови формування у студентів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

**Мета дослідження.** Визначення ціннісних орієнтацій, та визначення їх ролі в формуванні у студентів вищих педагогічних навчальних закладів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

**Аналіз результатів дослідження.** У науковій літературі наявні різні підходи до визначення сутності ціннісних орієнтацій. Найбільш поширеними є погляди, згідно з якими підґрунтям класифікацій ціннісних орієнтацій виступають: основні сфери життєдіяльності людини (матеріальні й духовні ціннісні орієнтації); форми свідомості й тип культури (суспільно-політична, моральна, естетична, екологічна, фізична та ін.); сфери самоствердження особистості (орієнтації на сім'ю, трудову діяльність та її різновиди, освіту тощо); вікові особливості (орієнтації учнів, студентської молоді та ін.); належність до певної соціальної групи (селяни, робітники, інтелігенція та ін.).

Категорія «ціннісні орієнтації» – своєрідний фокус, у якому сходяться різні погляди. Цим поняттям позначаються «елементи мотиваційної структури особистості, на основі якої остання здійснює вибір цілі, мотиву конкретної діяльності з урахуванням ситуації, що склалася» [1, с.116]. Тобто, ціннісні орієнтації – це поняття, що відображає позитивну та негативну значущість для особистості предметів або явищ соціальної дійсності.

У психології ціннісні орієнтації пояснюються як відображення у свідомості людини цінностей, що сприймаються нею як стратегічні орієнтири [4, с.110-126]. Сукупність стаіх ціннісних орієнтацій становить стрижень свідомості, який забезпечує стаість особистості, надання переваги конкретним поведінковим актам та видам діяльності, обумовлює її мотивацію [2].

Система ціннісних орієнтацій не є стабільною і незмінною. Вона характеризується певною динамічністю, що виявляється у розвитку та зміні ставлення індивіда до свого оточення, продуктів життєдіяльності, мотивів і особливостей поведінки [3]. При цьому найбільш суттєвими чинниками, які впливають на означену динамічність, виступають:

- зміна умов життєдіяльності на рівні суспільства;
- моральні норми поведінки, зумовлені соціальним середовищем;
- умови мікро- та макрооточення (тобто те, наскільки особистість проявляє конформізм при прийнятті цінностей навколишнього середовища);
- міжособистісні взаємини;
- зміст системи виховання;
- вікові та індивідуально-психологічні особливості;
- ступінь реалізації «Я-концепції»;
- професійна діяльність.

При цьому слід зважати на той факт, що ціннісні орієнтації не є пасивним наслідком впливу соціо-культурного середовища на особистість. Вони виступають однією з форм самоусвідомлення, самовираження внутрішніх інтелектуальних, моральних, естетичних, фізичних сил індивіда і залежать від характеру його уявлень про духовно-культурні цінності, їх значення для життя особистості й суспільства у цілому.

**Висновки.** Таким чином, можна твердити, що ставлення являє собою внутрішню позицію індивіда стосовно самого себе, іншої людини, соціуму, специфічну форму психічного відображення навколишньої дійсності.

Розв'язуючи проблеми виховання або перевиховання особистості, необхідно виявити характер наявних у неї ставлень, зрозуміти, на чому ґрунтуються ті чи інші їх види, якими вони зумовлюються мотивами, з якими пов'язані переживаннями, формуванню яких якостей сприяють. Звідси доходимо висновку, що формування ставлення тісно пов'язане з навчально-виховним процесом, із взаємодією вчителя і учня, викладача і студента. Адже освітній процес неможливий без наявності позитивного ставлення до навчальної діяльності, оволодіння знаннями, тобто без прояву старанного, відповідального ставлення до своїх обов'язків. Саме таке ставлення виступає потужним мотивом практичної діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Зобков В.А. К вопросу о перестройке системы физического воспитания в учебных заведениях / В.А. Зобко // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 15-17.
2. Ильинский И.М. Молодежь и молодежная политика. Философия. История. Теория / И.М. Ильинский. – М. : Голос, 2001. – 217 с.
3. Козак Є.П. Формування позитивного ставлення до фізичної культури у студентів педвузів / Є.П. Козак // Наук. записки : зб. наук. ст. Національного пед. ун-ту. ім. М. Драгоманова. – К. : НПУ, 2002. – Вип. 46. – С. 69-75.
4. Ляхович А.В. Концептуальная модель формирования здоровья студентов в условиях педагогического вуза / А.В. Ляхович, С.Г. Ахметова, А.А. Курмаева // Гигиена и санитария. – 1996. – №2. – С. 52-56.

In this article, the definition of value orientations is given and their significance is revealed in the formation of the positive attitude of the students of higher pedagogical educational institutions to physical culture.

**Key words:** value orientation, positive attitude, physical culture.

*Отримано: 20.09.2017*

**А. Б. Ладиняк, В. В. Ліцук**

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В СІМ'Ї**

В статті розглядається роль сім'ї у фізичному вихованні дітей, місце батьків у процесі виховання своїх дітей та шляхи взаємодії зі школою з метою досягнення поставленої мети – всебічного розвитку дитини.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спорт, здоров'я, сім'я.

**Актуальність.** Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Першими вчителями маленької дитини стають її батьки, але часто процес навчання розпочинається раніше, ніж вони встигають усвідомити цей факт. Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження та визначається життєва позиція підростаючого покоління. Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля.

Батькам необхідно скрупульозно вивчати стадії фізичного розвитку дитини, а також його вікові та індивідуальні особливості. Ріст і розвиток дитини – складний процес, одним з компонентів якого є розвиток рухів. Як правильно підібрати вправи, в якій послідовності їх виконувати, як познайомити з ними дитини і приступити до розучування, скільки разів їх повторювати – батьки можуть правильно відповісти на всі ці питання тільки на основі ретельного вивчення і глибокого знання індивідуальних особливостей своєї дитини. Дитина розвивається нерівномірно. Орієнтиром може бути вік, однак у руховому розвитку дитина може випереджати свій вік або, навпаки, відставати.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перш за все дорослий повинен точно знати, яка вправа він хоче розучити з дитиною, як буде його виконувати і чого хоче цим досягти. Кожна вправа і кожна рухлива гра має своє завдання, мету, значення і у зв'язку з цим вони поділяються на кілька груп.

У *першу групу* входять вправи, спрямовані на вироблення правильної постави, правильного положення голови, плечей, інших частин тіла. Вправи такого роду називаються оздоровчими; саме ці рухи сприяють правильному фізичному розвитку. При виконанні цих вправ необхідно приділяти особливу увагу правильному їх виконання, щоб добитися необхідного розпрямлення спини, розтягування відповідних м'язів. Батьки перш за все повинні продемонструвати вправи дитині, а потім допомогти дитині освоїти новий рух. При виконанні будь-якої вправи цієї групи потрібна допомога і ненастирливе спостереження з боку батьків, щоб окремі рухи і положення були правильними.

У *другу групу* входять вправи, що містять елементи акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості та швид-

кості реакції і виконуються зі страховкою. Щоб забезпечити повну безпеку при виконанні цих рухів, дорослі повинні бути дуже обережні і уважні. Оскільки батьки зацікавлені в тому, щоб розвинути в дитини сміливість, вміння долати страх, викликаний незвичайним положенням тіла або швидкими змінами поз, слід терпляче вчити його орієнтуватися в незвичних положеннях, поки він не подолає страх і не буде з радістю повторювати акробатичні вправи.

До *третьої групи* відносяться рухливі ігри, в яких використовуються ходьба, біг, стрибки, лазіння і кидки. Для того, щоб ці природні рухи були привабливими для дітей, їх об'єднують грою з простими правилами. Таким чином дитина вчиться дотримуватися певних правил, дисципліну, а також і вмінню зосереджуватися. Необхідно навчати так само і вмінню програвати. Для проведення ігор потрібні помічники: дитина грає з батьками або ж зі старшими братами і сестрами.

У *четверту групу* входять вправи з використанням різних предметів, снарядів на свіжому повітрі або в приміщенні. Сюди відносяться, наприклад, ходьба по горбистій і похилій площині, лазіння по драбині і гімнастичній стінці, проповзування під різними перешкодами, перестрибування через перешкоди. Тут необхідно дотримуватися принципу поступового підвищення вимог до дітей. Особливо важлива винахідливість батьків, яка допоможе в звичайних умовах змайструвати для дітей різні цікаві перешкоди, перестрибування і розгойдування, які збагатили б запас рухів дитини. Бажано щодня готувати для дитини у квартирі захоплюючу доріжку перешкод, щоб він міг вправлятися на ній у спритності, швидкості реакції, закріпити різні рухи. На природі подібні доріжки можна легко спорудити за допомогою мотузок, дощок. Діти долають доріжку перешкод самостійно, намагаючись зробити це якомога краще. У цих вправах важлива не стільки точність виконання, скільки швидка адаптація до незвичних умов.

*П'яту групу* становлять музично-ритмічні вправи, які виховують у дітей граціозність, усвідомлене виконання рухів і поєднання рухів з ритмом віршів, пісеньок, музики. Дитина спочатку вчиться слухати музику і розуміти її характер, а потім невимушено з'єднує рух з музикою.

Також важливим є взаємозв'язок батьків зі школою, для забезпечення ефективності фізичного виховання батьки повинні знати, який виховний вплив на дітей здійснюється на уроках і в позаурочний час. Такі знання необхідні для дотримання наступності і забезпечення єдиної педагогічної лінії в пред'явленні вимог до дитини. Адже в комплексі виховних заходів кожен елемент повинен чітко виконувати свої функції. В іншому випадку система не спрацює.

Між сім'єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських стосунків, бо йдеться про об'єднання зусиль для досягнення спільної мети. Водночас варто враховувати умови і можливості сім'ї та школи.

Рухових дій переважно навчає школа. Для оздоровчо-загартовуючого впливу на організм, формування постави, виховання гігієнічних навичок кращі умови має сім'я.

У школах використовуються різноманітні форми роботи вчителів фізичної культури з батьками.

1. Виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах (не більше двох-трьох разів на рік). Тут присутні батьки учнів різних вікових груп, а отже, запити в них різні. Тому матеріали виступів повинні бути однаково цікавими для всіх. Ці виступи можуть торкатись ролі сім'ї у фізичному вихованні дітей, засобів фізичного виховання в родині, завдань, що стояли перед учнями у зв'язку із сезоном, етапом роботи школи, зміною навчальних програм тощо. Із цих питань бажані не тільки виступи вчителя, а й лікарів фізкультурного диспансеру, дитячої поліклініки. Усі лекції, доповіді, бесіди повинні закінчуватися практичними порадами.

2. Батьківські конференції рекомендується проводити один раз на рік. Вони націлені на розв'язання не окремих питань, як це має місце на зборах, а покликані показати існуючу практику фізичного виховання, досвід конкретних сімей. При цьому важливе значення мають професійний аналіз і оцінка досягнутих успіхів. Концентруючи увагу батьків на актуальних питаннях фізичної культури і шляхах їх практичної реалізації в сім'ї, конференція сприяє громадському визнанню і поширенню передового досвіду кращих сімей, спонукає батьків до активнішої виховної діяльності. На конференціях демонструють слайди, фотомонтажі, а часом і короткометражні фільми з коментарями спеціалістів, лікарів, батьків. Доцільно використовувати також показові виступи дітей.

3. Протягом року в кожному класі проводиться три-чотири заняття для батьків, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей, а також рівень підготовленості слухачів. Це складова частина плану роботи класного керівника з батьками. Учитель фізичної культури бере активну участь у складанні планів та їх реалізації. Він присутній на заняттях, консультує класних керівників. Обговорюються питання раціонального режиму дня і здорового побуту дітей, ранкової гімнастики і загартування організму, а також шляхи виховання любові до праці. Важливе значення має особистий приклад батьків, зокрема спільні заняття фізичними вправами у вихідні дні. На класних заняттях радимо пропагувати досвід кращих сімей класу, організувати обмін досвідом із питань фізичного виховання дітей.

Наприкінці кожного навчального року інформуйте батьків про зміст завдань, отриманих дітьми на період літніх канікул, і методи їх реалізації.

4. Ефективною формою роботи є організація участі батьків у змаганнях сімейних команд. Тут створюються сприятливі умови не тільки для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я усіх учасників, а й для виховання правильних відносин у сім'ї (між молодшими і старшими дітьми, хлопцями і дівчатами, батьками і дітьми). Так, спільна участь батьків і дітей у спортивній боротьбі створює атмосферу свободи, взаємної поваги, стимулює систематичні заняття фізкультурою. Основу сімейних змагань становлять естафети і командні ігри з почерговими діями учасників, де результати кожного члена сім'ї сумуються і таким чином

впливають на розподіл місць. Це підвищує відповідальність і спонукає готуватися до наступних стартів.

Такі змагання можуть бути частиною спортивно-художнього свята, днів здоров'я або самостійних занять під час відпочинку.

5. Велику користь можуть принести відкриті уроки для батьків, а також відвідування уроків батьками невстигаючих і слабо встигаючих учнів. Ці уроки наочно показують, які вправи варто виконувати в домашніх умовах, які методичні прийоми можна при цьому використовувати. Кожен батько і мати мають змогу самостійно оцінити рівень фізичної підготовленості своєї дитини та її ровесників, зробити відповідні висновки.

6. Озброїти батьків знаннями і практичними вміннями допоможуть виступи лікарів і вчителів на підприємствах і за місцем проживання. Тут можна також організувати постійно діючі консулат-пункти, влаштовувати вечори запитань і відповідей, зустрічі з цікавими людьми, що пропагують фізичну культуру і спорт як засіб оздоровлення і профілактики захворювань. Дієвою формою поширення відповідних знань серед батьків є тематичні виставки. Вони наочно показують користь занять фізичними вправами, популяризують методику самостійних занять.

Функції батьків в організації фізичного виховання дітей можна згрупувати таким чином:

- 1) створення необхідних матеріально-технічних умов для занять удома;
- 2) контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гімнастики і домашніх завдань;
- 3) особиста участь у змаганнях сімейних команд, днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, фізкультурно-художніх святах, іграх, розвагах, прогулянках;
- 4) організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання і в школі;
- 5) виконання обов'язків громадських тренерів і суддів.

**Висновки.** Отже, успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів можливе лише за умови спільних, погоджених дій школи і сім'ї (при цьому сім'я – це не тільки батько й мати, а й дідусь і бабуся, брат і сестра). Останнім часом багато уваги приділяється питанням виховання дітей у сім'ї: книги, телебачення, Інтернет дають батькам поради, закликають, інформують і застерігають. Але менш важливо і фізичне виховання дитини. Доведено, що рухливі ігри та фізичні вправи мають значний вплив на нормальний ріст і розвиток дитини, на розвиток всіх органів і тканин, а якщо заняття проводяться на свіжому повітрі, то й гартують організм.

Правильно проведені фізичні вправи сприяють розвитку таких позитивних якостей, як самостійність і самовладання, увага і вміння зосереджуватися, спритність і мужність та ін. Хочеться сподіватися, що у батьків прокинеться інтерес до гармонійного розвитку особистості дитини, з тим щоб вони самі активно займалися фізкультурою і таким чином сприяли зміцненню взаємин у сім'ї, ви-



ховання любові та поваги дітей до батьків. Наукою доведено, що спільні заняття фізичними вправами батьків з дитиною є джерелом радості, збагачують і оздоровлюють сімейне життя. Природно, не кожен із малюків стане чемпіоном, але кожен обов'язково повинен вирости міцним і здоровим.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ковальов А.М. Спорт в сімейному вихованні дітей / А.М. Ковальов. – М. : Знання, 1999. – 328 с.
2. Нечаєва А.Б. Сім'я і спорт / А.Б. Нечаєва. – М. : Наука, 2000. – 376 с.
3. Реймерс Н.Ф. Спорт у сучасній сім'ї / Н.Ф. Реймерс. – М. : Дрофа, 2004. – 532 с.
4. Солнцева І.А. Значення спорту / І.А. Солнцева. – М. : Педагогіка, 2000. – 214 с.
5. Хрипкова А.Г. Світ дитинства: Піддіток / А.Г. Хрипкова. – М. : Педагогіка, 1996. – 432 с.
6. Чумакова Т.К. Наша сім'я / Т.К. Чумакова. – Мінськ : Білорусь, 2002. – 513 с.

The article deals with the role of the family in the physical education of children, the place of parents in the process of educating their children and ways of interaction with the school in order to achieve the goal of comprehensive child development.

**Key words:** physical education, sport, health, family.

*Отримано: 8.09.2017*

УДК 796.422.16:612.3

***В. В. Ліщук, А. Б. Ладияк***

### **ФАРМОКОЛОГІЧНЕ ВИПРОБУВАННЯ ЕХІНАЦЕЇ КОМПОЗИТУМ У ТРЕНУВАННІ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСАНЦІЇ**

У статті розглядаються особливості застосування нового дієтичного продукту, що сприяє поліпшенню здоров'я та підвищенню імунітету організму – Ехінацеї Композитум, яка містить близько 30 біологічно активних речовин. Ці елементи сприяють утворенню в організмі людини сироніна, який має велике значення для росту нових клітин і утворення ферментів, які сприяють підвищенню фізичної працездатності і витривалості бігунів-марафонців.

Автор пропонує використовувати препарати рослинного походження, фітоекцистерони, які є реальною альтернативою допінга.

**Ключові слова:** імунітет, Ехінацея Композитум, антиоксидантна активність, функціональний стан, фізична працездатність спортсмена, періоди учбово-тренувального процесу.

**Актуальність.** Ідея корекції чинників, лімітуючих спортивну працездатність за допомогою не допінгових речовин, у тому числі адаптогенів рослинного походження, в даний час є особливо актуальною і запитаною. Кінцева мета її полягає в розробці, вивченні і найшвидшому упровадженні нових біологічно активних речовин, що підвищують працездатність і витривалість людського організму.

му, як в спорті вищих досягнень, так і інших видах діяльності людини, зв'язаних не тільки з суміжними фізичними навантаженнями, але і вимагаючи постійної, високої концентрації уваги.

Звідси, одними з найактуальніших завдань спортивної фармакології є пошук і розробка нешкідливих для організму ефективних недопінгових препаратів. Використовування препаратів, що позитивно впливають на білковий баланс організму спортсменів в умовах фізичного навантаження вельми важливо, зокрема, у видах спорту з переважним проявом витривалості на етапах тренувального процесу з високооб'ємними інтенсивними навантаженнями. У випадках, коли існує ризик негативного азотного балансу і зниження м'язової маси, спортсмени до останнього часу нерідко вдавалися до прийому анаболічних стероїдів і препаратів тестостерона, що наносило непоправну втрату їх здоров'ю. Застосування даних препаратів, в даний час віднесених до допінгів, заборонена ВАДА.

Реальною альтернативою допінгам є препарати рослинного походження, зокрема, Ехінацеї Композитум, що містять, проксероніни і проксероназу. Ці елементи сприяють утворенню в організмі людини ксероніна, який має велике значення для росту нових клітин і утворенню нових ферментів. Ксеронін містить алкалоїд, який допомагає нашому організму активувати понад 220 ферментів, що мають велике значення для імунної системи, та підтримки функції організму, а також для захисту від вільних радикалів.

**Мета дослідження** – здійснити експериментальне обґрунтування вживання, вивчити механізм дії, розробити схеми і способи прийому дієтичної добавки Ехінацеї Композитум для підвищення фізичної працездатності і витривалості спортсменів високої кваліфікації. Виявити ефективність дієтичної добавки Ехінацеї Композитум на спеціальну швидкісну витривалість бігунів на довгі дистанції.

**Методи дослідження** – педагогічні спостереження, хронометрування, педагогічне тестування, стендове дослідження, метод експерименту.

#### **Завдання дослідження:**

- Провести дослідження впливу Ехінацеї Композитум на фізичну працездатність спортсменів.
- Визначити можливості відновлення імунітету у спортсменів за допомогою Ехінацеї Композитум при його зниженні після виснажувачих фізичних навантажень.
- Вивчити ступінь впливу препарату Ехінацеї Композитум на самопочуття і сексуальний статус спортсменів.
- Розробити методичні рекомендації по схемах і способах прийому препарату Ехінацеї Композитум як в підготовчий, так і в змагання періоди для спортсменів високої кваліфікації.

**Обговорення результатів дослідження.** Біологічно активна добавка до їжі Ехінацеї Композитум – природна речовина, що проявляє сильну антиоксидантну активність, є прекрасним адаптогеном та імуномодулятором, попереджає розвиток злоякісних новоутворень, а в деяких випадках і пригнічує ріст ракових клі-

тин. Покращує стан хворих серцево-судинними захворюваннями, а також тих що перенесли крововилив у мозок, сприяє нормалізації кров'яного тиску, допомагає нормалізувати ендокринну систему, відновлює і регулює сон, допомагає при лікуванні діабету 1 і 2 типів, а також неврозак, депресії, та хронічної втоми. Для спортсменів, що брали участь в дослідженні, були встановлені дози прийому Ехінацеї Композитум по 2 мл. 31 раз на день до їжі протягом 20 днів, з урахуванням інтенсивності обміну речовин в період високих фізичних навантажень. Всі спортсмени, приймаючи Ехінацею Композитум чоловіки-легкоатлети у віці від 19 до 28 років, майстра спорту. Всього в дослідженні препарату брали участь 23 спортсмени, з яких 14 приймали всі складові компоненти препарату одночасно і 9 приймали плацебо. В експерименті, крім того, була задіяна контрольна група, що складається з 10 легкоатлетів. Фізичні навантаження і живлення були у всіх групах однаковими.

При тестуванні працездатності спортсменів на велоергометрі з навантаженням, що східчасто-підвищується, швидкість педалювання підтримувалася на одному рівні, повністю від роботи спортсменів. Тестування працездатності проводилося в початковому стані на 10-й і 20-й день тренувань і через 5 днів після припинення прийому Ехінацеї Композитум. Час роботи спортсменів, що тренуються на розвиток витривалості, при навантаженні, що східчасто-підвищується, на велоергометрах і тредбанах (доріжка, що біжить) у висококваліфікованих спортсменів складає в середньому 12-14 хвилин. Ці значення приймалися за 100% в кожній серії експериментів.

Фізична працездатність 23 спортсменів оцінювалась на велоергометрі в тесті поступово підвищуючи навантаження, коли швидкість педалювання що задається метрономом, підтримувалася на рівні 90 оборотів в хвилину. Початкове навантаження складало 1,5 кг, що при довжині шляху педалі 6м складало потужність 816, кг/хв. Кожну хвилину роботи сила опору збільшувалася на 0,5 кг, а потужність, відповідно, на 270 кг/хв.

Наявність контрольної групи з числа легкоатлетів, що займаються тільки фізкультурою, дозволила оцінити роль фізичної тренуваності.

Однократні фізичні навантаження субмаксимальної і помірної потужності викликають зниження хемілюмінесценції урини. Отже, має місце кореляція між функціональним станом організму, рівнем тренуваності і інтенсивністю хемілюмінесценції урини людини. В групі висококваліфікованих спортсменів-марафонців на 20-й день тренувань світлова смужка свічення в цілому знизилася. Одночасно з цим констатовано збільшення потужності роботи спортсменів високого класу, що є відомим ефектом у відповідь на тренувальні навантаження. Таким чином, виявлена безпосередня, зв'язок між рівнем тренуваності організму і його реакцією на великі фізичні навантаження, що підтверджується вимірюванням надслабкого свічення урини.

Підвищення працездатності у спортсменів високої кваліфікації на 2-3% вважається добрим результатом, оскільки адаптація до фізичних навантажень досягає максимуму, що відповідає підвищенню працездатності підданих експерименту тварин на 200-300%.

Таблиця 1

*Вплив дієтичної добавки Ехінацеї-Композитум на фізичну працездатність і надслабке свічення урини в % у спортсменів високої кваліфікації (потужність роботи 8000-кгм)*

Досліджувальні групи	Дні досліджень					
	0		10		20	
	ФР	СС	ФР	СС	ФР	СС
Контрольна фізкультурники	100	100	105	140*	106	160*
Спортсмени високої кваліфікації, що отримали плацебо	100	100	103	80*	105	75*
Спортсмени високої кваліфікації, що отримали Ехінацею Композитум	100	100	110*	74*	112*	68*

**Примітка:** ФР – фізична працездатність; СС – надслабке свічення; \* – дані статистично достовірні.

При 20-ти денному прийомі харчової добавки Ехінацеї Композитум спортсменами високої кваліфікації має місце, підвищення фізичної працездатності і зниження надслабкого свічення на 10-й і 20-й день (табл. 1). При цьому концентрація малинового діальдегіда до 20-го дня знижується на 32,4%.

В наглядях *in vitro* було виявлене, що при експозиції різних концентрацій Ехінацеї Композитум має місце зниження хемілюмінесценції сечі приблизно в 2 рази, що свідчить про антиоксидальний ефект досліджуваного препарату. Слід зазначити, що в залежності від часу хемілюмінесценція урини, як у контролі, так і при дії препарату знижується (таблиця №2).

Факт інгібіції хемілюмінесценції сечі *in vitro* свідчить про прямий антиоксидантний ефект препарату Ехінацеї Композитум при взаємодії з біологічними рідинами (урини в даному випадку).

По впливу на процеси хемілюмінесценції і працездатності спортсменів препарату надаючи антиоксидантний ефект, посилює ефект тренування, підвищуючи працездатність спортсменів високої кваліфікації. В результаті наявності в препараті класичних антиоксидантів відбувається пряма дія на процеси перекисного прискоренню процесів відновлення і адаптації до граничних фізичних навантажень.

Таблиця 2

*Вплив різних концентрацій Ехінацеї Композитум на інтенсивність хемілюмінесценції сечі донора *in vitro* (імн/хв).*

Препарати	Концентрація, %	Час експозиції, година		
		0,5	1,0	24,0
Контроль				
Без препарату	0	269,2±15,3	256,8±17,2	162,8±15,6
Ехінацея Композитум	10	242,2±14,3	200,6±19,5	183,4±17,3
	40	210,0±15,6	193,2±17,3	155,3±9,6*
	50	158,1 ±13,6*	185,1±11,3	141,6±12,3*
	80	160,3±14,2*	147,3±13,5*	136,2±10,2*
	100	136,2±10,5*	126,3±16,4*	106,4±9,3*

**Примітка:** за 100% концентрації приймалися 0,5 г. препарату в 5 мл. урини; \* – дані статистично достовірні ( $p < 0,05$ ); порівнювалася хемілюмінесценція з контрольними показниками за часом експозиції препарату.

Достатньо давно було відзначений у спортсменів високої кваліфікації досить високий відсоток захворюваності інфекційними і простудними захворюваннями, що негативно позначається на процесі підготовки до змагань. Виснажуючі суміжні фізичні навантаження, що граничать з людськими можливостями, як відомо, викликають депресію імунної системи і, як наслідок цього, значне підвищення захворюваності спортсменів самими різними захворюваннями.

Таким чином, можна вважати, що як комбінований адаптоген Ехінацея Композитум при виснажуючому навантаженні діє як імуномодулятор, що наводить понижені показники імунної системи до близьких до нормального значення рівня, а також підвищує витривалість спортсменів до виснажуючих фізичних навантажень. Отже, чинник, лімітуючий працездатність спортсменів високої кваліфікації (функціональний імунодефіцит), схильний коригувачій дії імуномодуючих препаратів.

При зіставленні об'єктивних і суб'єктивних показників спортсменів проведено анкетування їх стану, як при фізичному навантаженні, так і при 20-ти денному призначенні Ехінацеї Композитум.

Виявилось, що в порівнянні з початковим станом, тренуваннями і тестуванням на 20-й день зменшився відсоток осіб, що констатували підвищений тонус, бажання тренуватися і підвищився відсоток спортсменів високої кваліфікації, що відзначили втомленість. Комплексна дієтична добавка Ехінацеї Композитум не тільки допоміг нормалізувати ці показники, але і викликав збільшення числа суб'єктів з підвищеним тонусом.

Аналіз анкет для характеристики дії препарату Ехінацеї Композитум дозволив зробити висновок про стан сексуального статусу спортсменів під дією комбінованих адаптогенів. Одержані відповіді характеризують рівень комфортності стану спортсменів, настрої, працездатності і статева поведінка. Відомо, що для підвищення спортивної працездатності, відновлення і реабілітації сексуального статусу чоловіків застосовують одні і ті ж препарати: вітаміни, адаптогени, продукти бджільництва, мікроелементи, електrolіти, вазоактивні лікарські речовини, психомодулятори, стероїди і пептидні гормони і багато інших. Ряд з них є допінгами для спорту, тоді як вітаміни, продукти бджільництва (квітковий пилок) і адаптогени такими не є і без обмежень використовуються в спортивній медицині. Таким чином встановлено, що комплексний препарат Ехінацея-Композитум добре переноситься спортсменами, покращує самопочуття і активізує статеву поведінку спортсменів-чоловіків після виснажуючих фізичних навантажень, викликаних 20-і денними тренуваннями і тестуванням «повністю».

**Висновки.** Дані рекомендації дають уявлення про поняття функціонального стану, фізичної працездатності спортсмена, обґрунтовують вживання фармакологічного препарату Ехінацеї Композитум. Розроблені методичні рекомендації призначені для фахівців по спортивній фізіології і медицині, тренерів, лікарів спортивних команд, а також студентів факультетів очного і заочного навчання вищих учбових закладів фізичної культури.

### Список використаних джерел:

1. Апанасенко Т.Я. Медицинская валеология / Т.Я. Апанасенко, А.Л. Попова – К. : Здоровье, 1998.
2. Буланов Ю.Б. Анаболические стероиды и андрогены / Ю.Б. Буланов. – Самара : Титан, 2002. – С. 160.
3. Виру А.А. Гормоны и спортивная работоспособность / А.А. Виру, П.К. Кирче. – М. : ФиС, 1983. – С. 159.
4. Клейнер С. Спорт: спортивное питание победителей / С. Клейнер. – К. : ЭКСМО, 2010.
5. Харкевич Д.А. Фармакология : учебник / Д.А. Харкевич. – М. : ГЭОТАР Медицина, 1999.

The article deals with the use of a new dietary product that improves the health and immunity of the body is Echinacea Kompozitum, natural product with no preservatives, contains over 30 biologically active substances. The most important part of this juice is proxeronine and proxeroninase. These elements contribute to the formation of the human body Sirena, which is of great importance for the growth of new cells and formation of enzymes. Which help enhance physical performance and endurance marathon runners.

The author offers to use drugs of vegetable origin, protection that are a real alternative to doping.

**Key words:** xeronine, immune system, antioxidant activity, Echinacea Kompozitum, functional status, physical performance of the athlete, the periods of the training process.

*Отримано: 15.09.2017*

УДК 796.9:613

***В. А. Мазур, О. М. Вергуш***

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЗИМОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ НА ОРГАНІЗМ ШКОЛЯРІВ**

В статті розглядається особливості занять зимовими видами спорту для людей різного віку та рівня підготовленості. Зроблений аналіз та вказані переваги занять зимовими видами спорту над іншими видами рухової діяльності.

**Ключові слова:** лижний спорт, біг на ковзанах, зимове плавання, зимові види спорту.

У зимову пору року всім людям природа дає відмінну можливість зайнятися зимовими видами спорту. Для цього потрібно небагато – сніжний покрив, температура повітря нижче нуля й величезне бажання займатися спортом узимку.

Фізичні навантаження при заняттях зимовими видами спорту дають організму гарну зарядку бадьорості, сили, позитивно впливають на стан здоров'я. М'язи працюють дуже активно, при цьому споживають значно більше кисню. Якщо заняття проходять регулярно, м'язи в людини перебувають у тонусі, забезпечують бадьорість, активність. Це сприяє підвищенню працездатності. Витрата

енергії допомагає людині позбутися від зайвої ваги, тому що для вироблення калорій при здійсненні рухів, витрачаються жирові відкладення. Захоплення зимовим спортом сприяє швидкому формуванню підтягнутої спортивної фігури [1, 4].

Дивно, але більшість простудних захворювань у зимовий період виникає не через надмірне перебування на холоді, а навпаки, від недостатності цього. Погано провітрені офісні приміщення, громадський транспорт, малорухливий спосіб життя – усе це руйнує імунітет, що викликає збій роботи організму вже при першому ж подиху холоду. При зимових заняттях спортом звичайно враховується ще один значимий для здоров'я фактор можливість загартовування [2, 5].

Катання на ковзанах або на лижах звичайно відбуваються при низькій температурі повітря. Вплив холоду на організм людини при грамотній організації занять на повітрі взимку робить тільки позитивний вплив на здоров'я. Загартовування при заняттях узимку на повітрі виражається в стійкості до холоду, зміцненні імунітету, стійкості до простудних захворювань.

Катання на лижах за містом, у лісі, робить особливе значення для здоров'я людини. Особливо, якщо ліс хвойний, де повітря насичене особливими летучими речовинами – фітонцидами, які вбивають багато хвороботворних бактерій. Таке повітря впливає на здоров'я людини, навіть якщо не кататися на лижах, а просто робити пішохідну прогулянку. Активне проведення часу вихідного дня в найближчому хвойному лісі – відмінне тренування для м'язів і гарний заряд енергії й бадьорості на весь робочий тиждень [1, 4].

**Мета дослідження** – на теоретичному рівні обґрунтувати корисність занять зимовими видами спорту для організму людини.

**Завдання дослідження:**

1. Встановити на основі літературних джерел корисний вплив занять зимовими видами спорту на організм людини.
2. Дослідити особливості занять зимовими видами спорту.

**Об'єкт дослідження** – зимові види спорту.

**Предмет дослідження** – особливості занять зимовими видами спорту на організм людини.

**Методи дослідження:** загально-наукові – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

**Результати дослідження. Їзда на лижах** – це зимовий вид спорту відноситься до аеробних навантажень, що передбачають безупинний рівномірний рух впродовж досить тривалого часу. Такі тренування розвивають витривалість, а також сприяють загальному оздоровленню організму: покращується робота серцево-судинної системи, органів дихання, опорно-рухового апарату, підвищується імунітет.

Дослідження показують, що у дітей, що систематично займаються лижними гонками відбувається поступальне зростання м'язової сили. При цьому сила кожної окремої групи м'язів проходить свій специфічний шлях формування і розвитку. Найбільш сильні серед них – розгиначі стегна, тулуба, згиначі стопи [1, 7].

Крім того, лижні прогулянки повинні входити в обов'язкову програму людей, які прагнуть схуднути: ходьба на лижах дозволяє витратити до 500-600 кілокалорій за годину залежно від прикладених зусиль. На думку лікарів, взимку достатньо влаштувати годинні прогулянки на 3-5 км. двічі або тричі на тиждень, щоб підтримувати себе в прекрасній формі.

Заняття гірськолижним спортом теж принесуть вам багато користі і задоволення, але завжди слід пам'ятати, що цей вид спорту вимагає попередньої технічної підготовки з тренером чи інструктором, інакше Ви ризикуєте отримати серйозну травму і всю зиму витратити на лікування [7].

**Зимове плавання.** Матеріали лікарського обстеження любителів гартування холодом свідчать про те, що користь його не обмежується підвищенням стійкості до простудних захворювань, вона набагато більша. Значна частка спостережуваних до початку гартування страждала різними захворюваннями і, як показали дані опитування, почало гартуватися, щоб укріпити своє здоров'я і позбавитися від хвороб. Заняття зимовим плаванням в більшості випадків приводили до ліквідації захворювань, що були, або до їх помітного ослаблення. Через рік заняття ці люди вже не висловлювали скарг, багато хто з них говорив, що тепер вони можуть виконувати значне навантаження і не відчувають свого віку. Дані обстеження показували що стан їх здоров'я покращився. У більшості збільшувалася життєва ємкість в легенях, м'язова сила, звикання до різних кліматичних умов. Але, найбільш наочним показником користі гартування було те, що кількість простудних захворювань у моржів знизилася в п'ять разів [4, 5].

**Чим корисний сноубординг.** Відправитися підкоряти схили й зміцнювати здоров'я можна не тільки на лижах, але й на сноуборді. Цей зимовий вид спорту з кожним роком стає все більш популярним завдяки позитивному впливу на організм людини. Під час занять на сноуборді працюють практично всі групи м'язів, а навантаження дозволяє за годину позбутися 400 і більш кілокалорій, тому струнке й підтягнуте тіло сноубордистам забезпечене. Крім того, сноубординг зміцнює вестибулярний апарат, нормалізує роботу серцево-судинної та дихальної системи, а також насичує кров киснем. Він дарує масу «гострих» відчуттів, незамінних для психічного здоров'я. Для зміцнення здоров'я слід ставати на сноуборд не рідше 1-2 разів на тиждень і кататися не менше години [1].

**Чим корисне катання на ковзанах.** Катання на ковзанах прекрасно тренує гнучкість, швидкість, спритність і вміння тримати рівновагу. Ковзанярський спорт допомагає розвивати м'язи переважно нижньої частини тіла, а спортсмени, які займаються фігурним катанням і виконують різні стрибки та підтримки, мають пропорційно розвинуті м'язи всього тіла. Крім того, регулярні заняття на льоду зміцнюють здоров'я, підвищують тонус організму і його опірність різним інфекціям, а також поліпшують настрій завдяки тому, що організм збільшує продукування ендорфінів – «гормонів щастя». Катаючись на ковзанах, навіть новачки мають шанси швидко зро-



бити своє тіло струнким і підтягнутим, адже всього за годину катання на ковзанах можна спалити до 400-500 калорій. Для підняття тону організму досить кататися 2-3 рази в тиждень по годині [3, 6].

**Чим корисний хокей на льоду.** Хокей вважається досить агресивним видом спорту, однак аматорські ігри безпечні й навіть корисні для організму. Під час тренувань задіяна як нижня, так і верхня частина тіла, завдяки чому відмінно проробляються м'язи ніг, рук, живота й спини. Залежно від інтенсивності гри за годину спалюється до 500–600 кілокалорій. Хокей також сприятливо впливає на вестибулярний і опорно-руховий апарат, підвищує імунітет. Цей командний вид спорту тренує і характер, розвиваючи такі якості, як витривалість і спритність. Щоб одержати максимальну віддачу від гри в хокей, необхідно грати 1-2 рази на тиждень по годині, не забуваючи робити невеликі перерви у грі [2].

**Чим корисне катання на санах.** Катання на санах – це не тільки дитяча забава, але й прекрасний спосіб підтримувати тіло в тонусі. Під час спусків і підйомів організм одержує помірне кардіонавантаження, завдяки чому відбувається зміцнення серцевого м'яза, нормалізується кров'яний тиск, а також ефективно спалюються калорії. Крім того, катання на санах – це справжній «антидепресант», що покращує наш настрій [2].

У багатьох дорослих та дітей заняття зимовими видами спорту асоціюються з розвагами, але слід пам'ятати і про правила безпеки.

Не варто кидатися в крайнощі та після довгого пасивного відпочинку до ночі пропадати на ковзанці. Найкраще поступово збільшувати навантаження. Це дозволить уникнути переохолодження, а навіть невеликої кількості часу при регулярних тренуваннях цілком вистачить для того, щоб принести користь організму. Необхідно чергувати навантаження з відпочинком і контролювати пульс [4, 5].

### **Висновки.**

1. Отже, заняття зимовими видами спорту позитивно впливає на весь організм в цілому:

- при збільшенні фізичних навантажень наші м'язи працюють набагато активніше і отримують багато кисню, тим самим тонізується мускулатура і забезпечується відмінне самопочуття, працездатність і низьку стомлюваність;
- заняття зимовими видами спорту – відмінна можливість загартовувати свій організм. Справа в тому, що під час катання на сноуборді, ковзанах, лижах або санках організм піддається впливу низьких температур. Такий ефект, в свою чергу, зміцнює імунну систему організму, що і називається загартовуванням. Крім загартовування не буде зайвим згадати про те, що всі зимові прогулянки проходять далеко від інфраструктури, у зв'язку з цим організм насичується фітонцидами, речовинами, що перемагають хвороботворні бактерії;
- такий активний відпочинок вимагає великих енергетичних витрат, що позитивним чином позначиться на формуванні фігури.

2. Перш ніж зайнятися будь-яким зимовим видом спорту, слід проконсультуватися з лікарем і з'ясувати, чи немає проти-

показань до подібної фізичної активності. Будь-які заняття зимовими видами спорту не рекомендуються при патології опорно-рухової системи, насамперед захворюваннях колінних і гомілковостопних суглобів. Небажано починати заняття відразу після перенесених інфекційних захворювань і хірургічних операцій – організм повинен мати можливість у повному обсязі відновитися до активних навантажень. При хворобах серця не рекомендуються заняття гірськими лижами, а також не слід займатися активним сноубордингом людям, які не мають відповідної технічної підготовки – новачкам краще віддати перевагу спокійним спускам.

3. Займатися зимовими видами спорту потрібно із задоволенням, тільки в цьому випадку зміцнюється здоров'я і тільки тоді можна в повній мірі отримати насолоду від таких занять.

### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В.Х. Физическая культура для всех и каждого / В.Х. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 163 с.
2. Дудченко З.Ф. Проблема понимания здорового образа жизни / З.Ф. Дудченко // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2006. – Т.6. – №1. – С. 52-55.
3. Макаров В.Н. Принципы формирования системы спортивных движений конькобежца / В.Н. Макаров, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №10 (68). – С. 62-65.
4. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М. : Академия, 2008. – 192 с. – (Высшее профессиональное образование).
5. Назаренко А.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / А.Д. Назаренко – М. : Владос-Пресс, 2003. – 240 с.
6. Тимошенко Б.М. Ковзанярський спорт. Методика викладання : навчально-методичний посібник / Б.М. Тимошенко, В.А. Мазур. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 228 с.
7. Тимошенко Б.М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Б.М. Тимошенко, А.Д. Гурман – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет, редакційно-видавничий відділ, 2008. – 280 с.

The article deals with the features of winter sports exercises for people of all ages and level of preparedness. The analysis and the advantages of winter sports exercises over other types of motor activity are given.

**Key words:** skiing, skating, winter swimming, winter sports.

*Отримано: 19.09.2017*

*В. Й. Мазур*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ**

У цій статті розглядається проблема особливостей здорового способу життя, поведінкових факторів ризику підлітків, які займаються спортом. Для вирішення цього завдання було проведено дослідження методом анкетного опитування учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Кам'янець-Подільського, які займаються не менше 3 років в видах спортивних єдиноборств.

**Ключові слова:** підлітки спортсмени, учні загальноосвітніх шкіл, фактори ризику, навантаження, рухова активність, заняття спортом.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання є важливим чинником, який визначає стан здоров'я підлітків. Проте спорт може бути пов'язаний з реалізацією особливих факторів ризику: надмірні фізичні навантаження, погане харчування, вживання допінгу, тощо.

Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатнє, рівень підготовки дітей до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Підліткам потрібні не лише знання, великі спортивні досягнення, а й життєві навички, що допомагають робити життєвий вибір, досягати цілі, коригувати поведінку, оцінювати ризики, зберігати і покращувати здоров'я та якість життя.

**Мета дослідження** – дослідити поширеності поведінкових факторів ризику в способі життя підлітків, які займаються спортом.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проведено методом анкетного опитування учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Кам'янець-Подільського, які займаються не менше 3 років в видах спортивних єдиноборств (вільна боротьба, дзюдо, айкідо, тхеквондо). Обсяг вибіркової сукупності склав 260 чоловік. Результати були зіставлені з даними опитування учнів загальноосвітніх шкіл м. Кам'янець-Подільського (2015, 2017 р.).

**Результати дослідження.** За результатами дослідження більшість юнаків (83,4%) і дівчат (74,6%) оцінюють свій стан здоров'я як добрий. Половина опитаних юнаків (50,2%) і 44,8% дівчат практично ніколи не відмічають симптомів поганого самопочуття. Дівчата частіше спостерігають симптоми поганого самопочуття. Близько 30% підлітків упродовж останнього року перенесли травми під час занять у спортивній школі, на спортивних зборах і змаганнях, з цього числа близько 10% травмувалися більше 3 разів на протязі останнього року. Дівчата травмувалися з тією ж частотою, що і юнаки.

Вважають, що ведуть здоровий спосіб життя, 72,6% опитаних, не зовсім здоровий – 22,4%. Самооцінка способу життя у дівчат і юнаків статистично значимо не відрізняється. Велика частина опитаних (78,8%) вважає, що знань і умінь у них досить для того, щоб вести здоровий спосіб життя.

Майже всі підлітки-спортсмени (92,4%) мають рівень рухової активності, рекомендований ВООЗ (Всесвітньою організацією охорони здоров'я) для підлітків, і чим більший спортивний стаж, тим вищий рівень рухової активності. Для ряду спортсменів фізичні навантаження є занадто надмірними за тривалістю і обсягом навантажень і є фактором ризику вираженої втоми і перевтоми.

Для більшості учнів склалася сприятлива психоемоційна атмосфера в спортивній школі. Вона пов'язана і з самим фактом занять спортом, і зі сформованими взаєминами в спортивній школі, підтримкою батьків. Причини можливого неблагополуччя для окремих спортсменів: незадоволеність власними досягненнями і поразками, надмірно високі навантаження і травми, конфлікти. На питання про вплив допінгу на здоров'я і про відповідальність за його застосування в середньому 56,8% підлітків відповіли правильно.

Одним із найважливіших складових гарного спортивного результату є повноцінне збалансоване харчування. Значна частина підлітків недостатньо часто включають в раціон основні продукти харчування і використовують харчування та інші чинники для цілеспрямованого зниження (частіше – дівчата) або підвищення ваги (частіше – юнаки). Проблемою надмірної ваги переймаються в основному юні спортсмени, які займаються гімнастикою, спортивними видами боротьби, фігурним катанням, акробатикою.

Учні спортивних шкіл в меншій мірі, ніж їх однолітки, які не займаються спортом, втягнуті до вживання психоактивних речовин (ПАР); серед них краще сформовані спеціальні захисні фактори, безпосередньо пов'язані із ризиком їх вживання: інформованість про шкоду, негативне ставлення, здатність протистояти тиску при пропозиції спробувати психоактивні речовини, заборона батьків на споживання ПАР.

На думку підлітків, наркотики, мають найбільш згубний вплив на організм. Багато хто вважає, що спортивні результати знижуються при вживанні будь-яких психоактивних речовин. Важливо відзначити, що 46% опитаних вважають, що алкоголь не має шкідливого впливу при помірному вживанні, а про можливість вживати тютюн і наркотики без шкоди для здоров'я заявляють 19% і 14% відповідно.

Підлітків-спортсменів можна вважати досить благополучними в соціальному і психоемоційному відношенні (легко знаходять друзів, вміють відстояти свою думку і ін.), 68% опитаних намагаються добре вчитися в школі. Це має самостійне позитивне значення для спортсменів, а також є фактором захисту від втягнення в ризиковані форми поведінки. У той же час спортсмени досить часто страждають від образ (28%) і самі беруть участь в нанесенні образ (26%) або бійках (6,8%).

Для підлітків з поганим самопочуттям більш характерні психоемоційні негаразди і агресивні форми поведінки (заподіяння образ і бійки).

**Висновки.** Спосіб життя підлітків-спортсменів відрізняється від учнів загальноосвітніх шкіл більш низькою поширеністю

поведінкових факторів ризику. Проте серед них актуальні проблеми: спортивного травматизму і перевантажень, неправильного харчування, агресивної поведінки, низької інформованості про допінг. Необхідні ретельний медико-педагогічний контроль за тренувальним процесом і організація санітарно-просвітницької роботи серед спортсменів і тренерів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Агаджанян Н.А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / Л.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 296 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
4. Новицька О.В. Рухова активність у системі здорового способу життя підлітків / О.В. Новицька // Теорія і практика фізичного виховання. – 2001. – №12. – С. 76-82.
5. Фесюк О.П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я / О.П. Фесюк // Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах : Збірник наукових праць. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1999. – С. 32-36.

This article deals with the problem of the features of healthy lifestyle, behavioral risk factors for adolescents engaged in sports. To solve this problem, a survey was conducted using the questionnaire survey of children of youth sports schools of Kamyanets-Podilsky, who have been engaged in athletic martial arts for at least 3 years.

**Key words:** teens athletes, general secondary school pupils, risk factors, loading, motor activity, sport activities.

*Отримано: 26.09.2017*

УДК 378.17

**О. М. Мамков**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ**

В статье рассмотрена проблема знаний студентов в области правильного питания. Будущим специалистам необходимо обладать знаниями о здоровом образе жизни для поддержания собственного здоровья. С этой целью было проанализированы результаты анкетирования по изучению компетенции студентов в области питания.

**Ключевые слова:** студенты, рациональное питание, здоровый образ жизни.

**Постановка проблемы.** В современной жизни, в век обширных информаций и знаний, учебный процесс в высших учебных заведениях требует от студента большого напряженного тру-

да. Успешное обучение без полноценного здоровья практически невозможно и прямым образом зависит от работоспособности студента. При проявлении стресса, усталости, различных заболеваний активная студенческая деятельность значительно снижается [1; 2]. Необходимо так же отметить, что по данным медицинского осмотра студентов Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко (ПГУ) около 43% респондентов страдают различного рода заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Поэтому важным для студентов является способность предотвратить отрицательные последствия их образа жизни. Основой хорошего здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ), который зачастую нарушается студентами в период учебной деятельности. Одной из главной составляющей ЗОЖ является рациональное питание [3], которое в условиях больших умственных и нервно-психологических нагрузок обеспечивает снабжение организма адекватными витаминами и необходимыми компонентами пищевых веществ.

В связи с этим существует необходимость изучить, насколько правильно студенты осведомлены в вопросах рационального питания и его влиянии на состояние здоровья.

**Изложение основного материала.** Для изучения уровня осведомленности студентов в области правильного питания было проведено анкетирование по специально разработанной анкете, в котором приняло участие 60 студентов 1-3 курсов, юношей и девушек в возрасте 17-21 лет.

Анализ результатов анкетирования показал, что многие студенты (95%) считают, что необходимо вести здоровый образ жизни, в то же время, меньше половины студентов (48%) правильно понимают, что такое ЗОЖ. По значимости составляющих ЗОЖ, их расположили в следующей последовательности: занятия спортом, отказ от вредных привычек, рациональное питание, личная гигиена, полноценный отдых.

Таким образом, студенты не считают правильное питание главной составляющей здорового образа жизни. Анализируя вопросы питания студентов, было выяснено, что только 10% из всех студентов питаются правильно, 66% стараются питаться правильно и 23% имеют большие отклонения, как в рационе, так и в калорийности питания.

При этом практически все респонденты считают, что они разбираются в правильном питании. Более половины студентов (53%) к основным элементам неправильного питания относят переедание и употребление нездоровой пищи. Интересно, что менее половины респондентов (43%) отнесли значимо к сбалансированности питания, а 4% респондентов посчитали рациональное питание неправильным видом питания.

Таким образом, анализ анкетирования демонстрирует интерес студентов к правильному питанию, но в то же время показывает, что не все студенты разбираются в рациональности и сбалансированности питания, понимают его по-своему.

Опрос студентов о влиянии неправильного питания на состояние здоровья человека продемонстрировал уверенность студен-

тов в том, что плохое питание может привести к различным заболеваниям. Более половины студентов (68%) считают, что плохое питание провоцирует гастрит и язву желудка. Это, пожалуй, самые распространенные заболевания учащейся молодежи.

Кроме того, респонденты выделили ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания. Единично были названы: дистрофия, анорексия, диарея, панкреатит, заболевание почек, печени, суставов, дисбактериоз, снижение иммунитета, авитаминоз, ОРЗ.

Многие студенты понимают, что употребление большого количества сахара приводит к диабету. Более половины студентов уверены, что прием избыточного количества соли и высокий холестерин в крови способствуют сердечно-сосудистым заболеваниям. Около 50% студентов отметили соответствующие продукты питания, приводящие к раковым заболеваниям. Все студенты считают алкоголь вредным для здоровья.

Таким образом, студенты достаточно хорошо осведомлены о влиянии питания на состояние здоровья.

Интересно, что около 87% студентов знают свой вес и правильно его соотносят с предлагаемыми стандартами.

Анкетирование показало, что нормальный вес имеют 69% студентов, избыточный – 26%, недостаточный – 5%. Многие студенты считают человека с лишней массой тела больным. Таким образом, студенты достаточно негативно относятся к лишнему весу, стараются контролировать свой вес, но при этом часть студентов имеет избыточный вес.

**Выводы.** В целом студенты, участвующие в анкетировании, продемонстрировали достаточно хорошие знания в области питания и понимание того, что неправильное питание может привести к заболеванию. Хуже обстоят дела со знаниями элементов рационального и сбалансированного питания. Практически все респонденты считают, что здоровый образ жизни необходим, но при этом только половина респондентов правильно понимают элементы ЗОЖ. Поверхностные знания значительно снижают мотивацию по поддержанию собственного здоровья.

Анализ анкетирования показал, что студенты имеют определенный интерес к вопросам питания, стараются питаться, на их взгляд, правильно. Это объясняется желанием быть здоровым.

По нашему мнению, у студентов не хватает знаний в области рационального питания, но при этом сформировалась мотивация к изучению данных вопросов как части здорового образа жизни.

#### **Список использованных источников:**

1. Глиненко В.М. Основы гигиены и экологии человека : учеб.-метод. пособ. / В.М. Глиненко, В.А. Лакшин, С.А. Подиевский. – М. : МГМСУ, 2011.
2. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / под ред. В.А. Бароненко. – М. : Альфа-М, 2003. – 352 с.
3. Идрисова Р.И. Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни студентов / Р.И. Идрисова Н.А. Линькова // Формирование навыков научно-исследовательской деятельности студентов технического вуза : сборник трудов VI Международной (очно-заочной) науч.-практ. конфер. студентов и учащихся. – Екатеринбург : УрГУПС, 2014.

The following article deals with the problem of students knowledge in the field of healthy nutrition. Future professionals need to have knowledge about healthy lifestyles to maintain their own health. For this purpose was results of questioning on studying of competence of students in food are analysed.

**Keywords:** students, rational nutrition, a healthy lifestyle.

*Отримано: 14.09.2017*

УДК 373.3.091.39:796.41

***В. М. Марчук, Д. В. Марчук***

## **ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Серед стратегічних завдань і головних шляхів реформування освіти – є розробка державних та авторських програм. А також оновлення змісту, форм і методів навчання відповідно до вікових особливостей дітей шкільного віку.

Виділення «Гімнастики» як базової дисципліни визначається, перш за все, універсальним характером її змісту. Оскільки техніка виконання гімнастичних вправ доволі складна, вчитель повинен у досконалості володіти методикою навчання цих фізичних вправ.

**Ключові слова:** молодші школярі, інноваційні технології, гімнастичні вправи.

**Вступ.** Актуальною проблемою сучасності є збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування у них мотивації, спрямованої на здоровий спосіб життя та безпечну поведінку, створення умов для гармонійного розвитку особистості. Здоров'я – найбільша цінність суспільства. Тому одним із провідних напрямів розвитку освіти в Україні є збереження здоров'я дітей, що визначає ступінь їх життєздатності, життєтворчості, можливості реалізувати свої потенційні біологічні та соціальні функції. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я молоді визначаються пріоритетними завданнями соціальної політики нашої держави, стратегічні цілі якої визначені Конституцією України, законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про дошкільну освіту», Державною національною програмою «Освіта» (Україна XXI століття), Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті, Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року та іншими документами [6].

Серед стратегічних завдань і головних шляхів реформування освіти – є розробка державних та авторських програм. А також оновлення змісту, форм і методів навчання відповідно до вікових особливостей дітей шкільного віку.

Виділення «Гімнастики» як базової дисципліни визначається, перш за все, універсальним характером її змісту, однаково успішного для досягнення різноманітних цілей. Особливу значимість придбали її види для фізичного виховання дітей різної статі, віку, стану



здоров'я, рухової та фізичної підготовленості. Однак багато питань початкового навчання гімнастичним вправам вивчені недостатньо, що суттєво обмежує можливості цієї навчальної дисципліни в професійному навчанні майбутніх фахівців з фізичної культури.

Оскільки техніка виконання гімнастичних вправ доволі складна, вчитель повинен у досконалої володіти методикою навчання цих фізичних вправ. Необхідність детального створення уявлення учнів про техніку виконання гімнастичних вправ вимагає застосування якісного наочного матеріалу. Детальна зорова наочність, включаючи образне мислення, допомагає учневі цілісно сприймати матеріал [1].

**Мета дослідження.** Проаналізувати особливості навчання молодших школярів гімнастичним вправам з використанням сучасних інноваційних технологій.

**Результати дослідження.** Педагогічна наука і шкільна практика спрямовують свої зусилля на пошук шляхів удосконалення уроку. Найчастіше дидактичні інновації в загальноосвітній школі виникають під впливом змін, що відбуваються в змісті, організації та технології навчання. Такі зміни можливі у двох варіантах: традиційному та інноваційному [4].

Інновація (відновлення, новинка, зміна) – система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства.

Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей.

Інноваційний педагогічний процес – цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та спільною творчістю його суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості учня [3].

У сучасній освітній технології фахівці галузі виділяють такі інноваційні напрямки:

**Особистісно орієнтований урок.** Незважаючи на те, що поняття «особистісно орієнтована освіта» сьогодні не тільки у всіх на слуху і є складовою частиною планів методичної роботи, багато вчителів погано уявляють собі, що таке особистісно-орієнтований урок.

Особистісно орієнтований урок – це:

- створення умов для поліпшення фізичної підготовленості учнів, їх здоров'я, підвищення зацікавленості до уроків фізичної культури;
- використання різноманітних форм і методів організації діяльності учнів на уроці, що дають змогу розкрити суб'єктивний досвід учнів;
- створення атмосфери заінтересованості кожного учня в роботі класу;

- стимулювання учнів до виконання фізичних вправ без страху помилитися виконати неправильно;
- використання на уроці дидактичного матеріалу, що дає змогу учневі вибирати найбільш значущі для нього види роботи;
- оцінка діяльності учня не лише за кінцевим результатом за процесом його досягнення;
- заохочування учнів освоювати всі види діяльності на уроці;
- створення атмосфери на уроці для природного самовираження учня.

Для того, щоб зміст знань став цінним для учнів, особистісно орієнтована освіта передбачає уявити його ж умовні частини, кожна з яких звернута до чогось особистого.

**Інтерактивне навчання.** Мета його полягає в тому, що початковий процес виходить з постійної та активної взаємодії всіх учнів. Це співавторство, взаємонавчання, де учень і вчитель є рівноправними суб'єктами навчання, знають, що вони роблять, обмінюються поглядами з приводу того, що вони знають.

Ці підходи до освітнього процесу не є новими для української школи. Вони застосовувалися ще у перші десятиріччя минулого століття та були поширені у педагогіці та шкільній практиці в 20-ті роки – роки масштабного реформування шкільної науки (бригадно-лабораторний та проектний метод, робота в парах системного типу учні навчали один одного) [3].

**Сюжетно-рольові уроки.** «Мандрівка до світу казок», «Спартакіади», гра «Похід» тощо, їх можна проводити на контрольних уроках, після вивчення окремих тем і цілих розділів навчальної програми. Перевірити рівень засвоєння учнями навчальної програми, їх умінь та навичок, застосування цих умінь і навичок в сучасних умовах. Сюжет надає уроку емоційності, зацікавлює учнів.

Такі уроки потрібні, бо вони нові, незвичайні. Учні на таких уроках займаються з ентузіазмом, в них підвищується тонус, бажання, настрої. Загалом – вищою є віддача і результати уроку.

**Інформаційно-комунікативні технології.** Зацікавленість цим напрямом не була постійною; вона час від часу то зростала, то спадала внаслідок причин як зовнішніх (економічних), так і внутрішніх, що спричинювалися різкими змінами комп'ютерних технологій [5].

З появою мультимедійних комп'ютерів, що можуть представити не тільки текстову інформацію, а й комп'ютерну графіку, анімацію, широкий спектр аудіо- і відео інформації, можна впроваджувати і використовувати комп'ютерну техніку в навчальному процесі з предмета «Основи здоров'я і фізична культура».

Мультимедійна програма має поліфункціональне призначення і в процесі навчання може виконувати різноманітні дидактичні функції:

- виступати в ролі одного з основних джерел навчальної інформації;
- сприяти проведенню самостійної роботи учнів;

- використовувати додаткове джерело через відображення, конкретизацію, доповнення навчального матеріалу, подавати його в новій інтерпретації, а також систематизувати здобуті знання, уміння і навички з техніки і тактики футболу;
- використовувати на різних етапах навчальної діяльності як спосіб контролю і самоконтролю знань визначення рівня індивідуальної компетенції учня.

Мультимедійна програма надає можливість:

- Ефективно опанувати технікою вправ.
- Формувати активну мотивацію для уважного ставлення до власного здоров'я, удосконалювання активної мотивації фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я особистості.
- Засвоювати учням знання, уміння і звички особистої гігієни, профілактики захворювань і травматизму на тренуваннях.
- Ознайомити з впливом рухової активності і загартовуванням організму, раціонального харчування, режиму дня на здоров'я і розвиток учнівської молоді.
- Попереджати порушення постави, зору, плоскостопості, розладу органів почуттів.
- Використання комп'ютерів у процесі навчання з предмета «Основи здоров'я і фізична культура».

**Висновки.** Зважаючи на існуючу кількість дидактичних комп'ютерних програм для фізичного виховання учнів, все ж існує гостра потреба у впровадженні технології комп'ютерного навчання у процес фізичного виховання, зокрема методичного забезпечення дисципліни, створення комп'ютерних підручників, навчальних посібників для полегшення засвоєння учнями різного шкільного віку рухових дій відповідно до навчальної програми, розробленні спеціалізованих мультимедійних програм, що дозволяють демонструвати техніку фізичної вправи поелементно і в цілому, її прикладність етапи навчання, основні помилки та шляхи їх усунення.

Із усього наведеного можна зробити аналіз структури педагогічних інновацій, які включають:

- мотиви, що спонукають до діяльності;
- мету-результати, на досягнення яких спрямована діяльність;
- засоби, за допомогою яких діяльність здійснюється.

В основі ідеї, народженій учителем, виникає досвід вирішення будь-якого педагогічного завдання. Ідея стає засобом зміни навчального процесу, а методи пошуку ідеї та засоби її втілення з урахуванням специфіки конкретної школи, класу сприятимуть перетворенню навчального процесу [2].

### **Список використаних джерел:**

1. Даниленко Л.І. Теорія і практика інноваційної діяльності в загальній середній школі / Л.І. Даниленко // Управління освітою. – 2001. – №3. – С. 18-24.
2. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології / І.М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004.
3. Досяк І.М. Нестандартні уроки з використанням інноваційних технологій. 1-4 класи / І.М. Досяк. – Харків : Вид. група «Основа», 2007. – 160 с.

4. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : «МП Леся», 2013. – 160 с.
5. Плахотнюк Н.П. Структурно-функціональний аналіз інноваційної педагогічної діяльності як цілісної системи / Н.П. Плахотнюк // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2008. – №42. – С. 78-82 .
6. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посібн. / О.І. Пометун, А.В. Пироженко. – К. : А.С.К., 2004. – 192 с.

Among the strategic objectives and main ways of reforming education – is the development of civil and copyright applications. As well as updating the content, forms and methods according to the age characteristics of children of school age.

Bold «gymnastics» as a basic discipline is determined, above all, the universal nature of its content, is equally successful to achieve different goals. Of particular significance acquired its kind for the physical education of children of different sex, age, health, physical fitness and motor. However, many of the initial training gymnastics insufficiently studied, which significantly limits the ability of this discipline in the professional training of future specialists in physical education.

**Key words:** younger students, innovative technologies, gymnastics.

*Отримано: 1.09.2017*

УДК 37.015.31:796.011.3

**В. М. Мисів, Ю. В. Юрчишин, Д. М. Солопчук**

## **ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНОВЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕЇВ**

На теоретичному рівні дослідження в історико-педагогічному аспекті вивчали питання становлення та розвитку педагогічних технологій у системі фізичного виховання учнів військово-навчальних закладів довузівської підготовки. Отримані дані засвідчили існування значної кількості позитивної наукової інформації про змістове та реалізаційне забезпечення таких технологій, що разом із сучасними досягненнями галузевої науки необхідно враховувати при їх розробленні й реалізації в процесі фізичного виховання учнів сучасних ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.

**Ключові слова:** військово-навчальний заклад довузівської підготовки, система фізичного виховання, змістові основи педагогічної технології, історико-педагогічний аналіз.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Під час розроблення будь-якого питання суспільного життя необхідно не забувати головного історичного зв'язку, дивитися на кожне питання в аспекті того, як відоме явище в історії виникло, які головні етапи у своєму розвитку це явище проходило та з точки зору цього розвитку дивитись, чим дана річ стала тепер [3].

На сьогодні в Україні збільшилася з одного до сімнадцяти кількість загальноосвітніх навчальних закладів нового типу – лі-

цеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. Водночас їх аналоги функціонували починаючи ще з 1732 р., причому одне з провідних місць у формуванні особистості учнів займало фізичне виховання оздоровчого змісту.

Ураховуючи багатий історичний досвід, особливий інтерес становлять дані про еволюцію розроблення та реалізації технологій впливу на фізичний стан учнів таких військово-навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Зазначене та дані про особливості розвитку нашого суспільства на сучасному етапі, досягнення наукової галузі «Здоров'я і фізична культура» сприятимуть створенню повнішої картини змісту, шляхів і умов реалізації педагогічних технологій у системі фізичного виховання учнів військових ліцеїв, виокремленню позитивних рис і недоліків таких технологій, формуванню науково-теоретичних основ змісту, способів і педагогічних умов реалізації технологій фізичного виховання на сучасному етапі.

Невирішеним залишається питання розроблення технології фізичного виховання у військових ліцеях, що відзначається оздоровчою спрямованістю. Необхідність такої технології зумовлена, передусім можливістю зменшити частку експромтів учителів та гарантовано досягти запланований результат [3; 8; 13].

#### **Формулювання цілей роботи.**

**Мета роботи** – на теоретичному рівні проаналізувати зміст технологій фізичного виховання учнів військових ліцеїв, що використовувалися на різних етапах їх функціонування.

**Методи дослідження.** Використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію даних наукової літератури, документальних і архівних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Педагогічна технологія на сучасному етапі розглядається як проект певної педагогічної системи, реалізований у практичній діяльності [3]. Необхідність використання педагогічних технологій полягає в тому, що це дозволяє звести до мінімуму педагогічні експромти окремих вчителів, перевести викладання на шлях його попереднього проектування та подальшого відтворення на практиці. При цьому, на відміну від методичних поурочних розробок, технологія передбачає також визначення структури і змісту навчально-пізнавальної діяльності учнів [8; 10]. Але головна її відмінність від методики полягає в інструментальності – ступіні алгоритмізації конкретних дій учителя, починаючи з формулювання мети, визначення етапів (кроків, операцій) її досягнення [6]. Зазначене в методиці певного навчально-виховного процесу є другорядним – зазвичай, мета тут задається не дуже чітко, а ступінь досягнення визначається приблизно. Під час розроблення педагогічної технології мета, навпаки – провідний складник із чітким, детальним змістом, який відображає діагностичне цілеутворення та об'єктивний контроль якості оволодіння навчальним матеріалом і стану розвитку учнів. Крім зазначених, важливим принципом проектування педагогічної технології є та-

кож структурна і змістова цілісність навчально-виховного процесу. Сутність цього принципу полягає у гармонійній взаємодії всіх складників педагогічної системи: учнів з вихідними результатами; мети і завдань (загальних, етапних); змісту і процесів навчання й виховання; педагогів; організаційних форм роботи [3; 13].

Ураховуючи зазначене, провели історико-педагогічний аналіз становлення і розвитку змісту складників педагогічних технологій фізичного виховання, що застосовувалися на різних етапах функціонування військових ліцеїв (ВЛ). ВЛ для хлопців підліткового і старшого шкільного віку започаткували в середині XVIII сторіччя – у лютому 1732 року в імператорській Росії (до якої належала теперішня незалежна Україна) розпочинає діяльність 1-й Петербурзький сухопутний шляхетський кадетський корпус. На Україні такий навчальний заклад – Неранжований Володимирський Київський кадетський корпус почав функціонувати з 1 січня 1852 р. [5].

Необхідність створення такого типу навчальних закладів зумовлювалася тим, що не кожна особистість природа нагородила схильністю до військової справи, і до того державі не менше потрібне політичне і цивільне навчання, а тому вихованці корпусу повинні вивчати ще іноземні мови, юриспруденцію, історію, географію, танці, музику та інші корисні науки залежно від своїх природних здібностей [12]. Іншими словами, зміст діагностичного цілеутворення у педагогічній технології навчання й виховання кадетів на початковому етапі функціонування ВЛ передбачав досягнення двох мети: надати юнакам військову і цивільну освіту, готуючи так офіцерів для армії та цивільних службовців для державних установ.

Відповідно до мети, зміст навчально-виховного процесу передбачав загально підготовчий та професійно-прикладний напрямки, а структурно-змістова цілісність, інструментальність технології мала такий вигляд. У «Статуті..» (навчальний план того часу) фізичне виховання не було окремим навчальним предметом. Натомість із розпорядку дня витікає, що воно було складовою військової підготовки – щоденно, після першої половини навчальних занять вихованці упродовж чотирьох годин займалися стройовими вправами. Також у вільний час передбачалися обов'язкові заняття танцями, фехтуванням, їздою верхи, у зимовий період на другій прогулянці – активний відпочинок: на вулиці – гра в м'ячі й сніжки, біг, катання з гірок, на ковзанах, інші розваги; у залах і коридорах – стрибки на гімнастичного коня, через мотузку, лазіння по канату, колоді, шесті, драбині, біг по дощатих гірках, балансування на спеціальних приладах, перетягування гімнастичних палиць, гра у волани, ходьба з чавунними шарами, інші знайомі кадетам фізичні вправи. Зазначені види рухової діяльності були обов'язкові і використовувалися впродовж усього періоду навчання кадетів [2].

На наступному етапі діяльності ВЛ – заміні кадетських корпусів воєнними гімназіями (1863-1882 рр.) – мета навчально-виховного процесу змінюється. За свідченням підполковника В.В. Завадського, вихователя Володимирського Київського кадетського корпусу тих часів, реформа суттєво змінила дух і внутрішній устрій бувшого корпусу, перетворивши його у загальноосвіт-

ній заклад, найголовнішим завданням якого було моральне виховання та розумовий розвиток дітей. Спеціально-військову освіту юнацтво отримувало у воєнних училищах, а воєнні гімназії надавали вихованцям лише елементарну підготовку до строю. Іншими словами, мета із двоєдиної стала єдиною з акцентом на загально-освітній напрям навчально-виховної діяльності гімназистів.

Наслідком такої реформи було скорочення до невиправдано низького обсягу навчальних годин на стройову підготовку, яка в цей період складала основу фізичного виховання і передбачала: шикунвання, повороти на місці, ходьбу в солдатському строю, прийом рукопашного бою з рушницею та окремі гімнастичні вправи [26], що за сучасною класифікацією належать до загально-розвивальних вправ з предметами і без них. Водночас у цей період практикується теоретична підготовка з фізичного виховання – гімназисти вивчають основи анатомії («Строение и отправление человеческого тела» – назва в навчальному плані) як розділу предмету «Початкові відомості з природної історії», а саме відомості з будови м'язової системи та м'язових волокон у зв'язку з їх фізіологічною діяльністю; закономірності, пов'язані з утримуванням рівноваги та під час різних видів пересувань.

Подальший період розвитку ВА (1882-1917 рр.) можна охарактеризувати як революційний в аспекті розроблення та реалізації технології покращення фізичного стану учнів. Так, зворотна реорганізація військових гімназій у кадетські корпуси та комплекс соціальних проблем загальнодержавного рівня, що на цьому етапі були першочергові й невідкладні, зумовили суттєві зміни у меті навчально-виховного процесу учнів цих навчальних закладів. Зокрема, такі проблеми відіграли провідну роль у формуванні змістових основ педагогічної технології фізичного виховання кадетів. Як зазначається в зв'язку з цим [5], одна з причин значного зростання уваги до навчального строю (стройова підготовка, – *уточнення наше*) полягала в тому, що наслідки перевищеної уваги до розумового розвитку дітей у середніх школах викликали в суспільстві початку 80-х років появу проблеми фізичного розвитку учнів як першочергової і найважливішої. Звідси зміст цілеутворення педагогічної технології – спільними зусиллями вихователів і викладачів постійно розвивати та підтримувати у кожному вихованцеві: здоров'я, силу та багаторість тіла й духу, сувору дисципліну розуму та волі.

Переосмислення значення фізичного виховання в управлінні фізичним станом учнів знаходить відображення у змісті іншого складника педагогічної технології – структурно-змістовій цілісності навчального вихованого процесу, а також у шляхах і умовах реалізації технології в процесі фізичного виховання учнів ВА. Ці умови отримують статус обов'язкових і знаходять відображення в окремому розділі – «Основні правила фізичного виховання» загального документа «Інструкції з виховної частини для кадетських корпусів».

Необхідно підкреслити, що вперше в історії функціонування ВА окремо від загальних формулюється мета і завдання фізичного виховання – загальна мета фізичного виховання полягає в правильному розвитку та удосконаленні тілесного організму ви-

хованців, у збереженні їх здоров'я, у необхідності пристосування тіла до зовнішніх впливів у витонченні органів зовнішнього відчуття та зміцненні кісток, м'язів і нервів. Фізичне виховання дітей і юнаків повинно йти поруч із духовним їх розвитком, взаємно доповнюючи та взаємоіснуючи одне з іншим; при цьому вся система гігієнічних заходів, які здійснює заклад, ґрунтується на даних, перевірених науковим досвідом та узгоджується з вимогами того службового та побутового поприща, до якого готуються вихованці військово-навчальних закладів [7].

Інструментальність педагогічної технології, що реалізовувалася на цьому етапі, подана як чітка інструкція з алгоритмом дій вихователів і вчителів під час усієї побутової та навчально-виховної діяльності учнів кадетських корпусів. Так, гігієнічні заходи як форма організації діяльності педагогічного колективу передбачали врахування відповідності величин фізичних навантажень віковим й індивідуальним особливостям розвитку учнів, виходили з необхідності використання помірних навантажень у період дитячого та юнацького віку; дотримання правил індивідуальної гігієни; належний, розроблений з урахуванням досягнень медичної науки режим харчування; суворий контроль вихователями за чинниками, що негативно впливають на фізичний стан учнів [7].

Під час ранкової гімнастики використовувалися рухливі ігри та гімнастичні вправи на свіжому повітрі (у випадку належних погодних умов) або які виконувалися в приміщенні (за особливо несприятливих погодних умов). Щоденні навчальні заняття з гімнастики містили: бігові вправи, рухливі ігри, що дозволяють одночасно залучити велику кількість учасників і сприяють розвитку в них спритності, сили, уваги, точності, влучності, обережності, сміливості, винахідливості й витримки. Одна з обов'язкових умов – активна участь вихователя в рухливих іграх, але з використанням педагогічного такту й уміння для ненадання грі характеру уроку або розваги на замовлення.

До інших вправ і видів рухової діяльності, що рекомендували обов'язково використовувати в процесі фізичного виховання учнів, входили: танці, біг на ковзанах, катання на човнах і плавання. Щодо плавання, то «Інструкція...» [7] чітко регламентувала вимоги до організації і проведення таких занять. Перелік, зміст, умови вибору і проведення рухливих ігор знаходимо у спеціальній методичній розробці для вихователів – «Проект організації рухливих ігор як галузі фізичної освіти в кадетських корпусах».

Наступний етап функціонування ВЛ (1943-1996 рр.) – період відновлення після 1917 року діяльності зазначеного типу навчальних закладів для юнаків, але тепер у вигляді суворовських училищ. Головна особливість фізичного виховання полягала в тому, що вперше за весь період існування ВЛ у навчальному плані фізичне виховання набуває статусу окремого навчального предмету. Щодо змісту, шляхів і умов реалізації на цьому етапі технології фізичного виховання, то тут констатуємо зміни у переважній більшості її складників. На уроках використовують види рухової діяльності, передбачені навчальною програмою для старшокласників масової школи: легкоат-



летичні, гімнастичні, спортивно-ігрові, плавання, лижна, ковзанярська і стройова підготовка. У позаурочних формах використовують професійно-прикладні та спортивні види рухової діяльності: у режимі дня – ранкову гімнастику; у секційній роботі – бокс, гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри, військове багатоборство; у масових заходах – веснізовані змагання з бігу, стрільби, плавання, подолання смуги перешкод, військового багатоборства, спортивних ігор [11].

Цілісність навчально-виховного процесу досягається реалізацією загальнопідготовчого і професійно-прикладного напрямків систематично в усіх формах занять фізичним вихованням. Щодо інструментальності технології, то вона була недостатня для досягнення належного результату в покращенні фізичного стану учнів суворовських училищ [11]. Зазначене підтверджують опосередковані дані, оскільки прямі в доступних літературних джерелах відсутні: переважна більшість допризовної молоді не відповідає вимогам військової служби за результатами підтягування, бігу на 100, 1000 м і метання гранати; 44,0% старшокласників України не виконували військового нормативу із стрибка в довжину з розбігу, 56,7 – з бігу на 1000 м, 69,1 – підтягування, підйому силою, підйому ніг до перекладни. За індексом Гарвардського степ-тесту юнаки мали низький рівень функціонування серцево-судинної системи, а узагальнені дані 1974-1980 рр. засвідчують таке: у 1974 році 16-17-річні юнаки долали дистанцію 100 м, в середньому, за 13,9 с, у 1988 році їх однолітки – вже за 14,3 с, метали гранату – відповідно на 39,7 та 32,2 м, підтягувалися на перекладні й долали дистанцію 1000 м – практично з однаковими результатами – у межах відповідно 7-9 разів та 3 хв. 34 с – 3 хв. 50 с.

Необхідно зазначити, що педагогічні технології впливу на фізичний стан старшокласників, які використовували у процесі фізичного виховання старшокласників масової школи та однолітків суворовських училищ не відрізнялися, за винятком окремих організаційних моментів, передусім особливостей побуту останніх. Натомість у 1981 р. з'являється перша за весь час функціонування суворовських училищ окрема програма з фізичного виховання – «Настанова з фізичної підготовки суворовців, нахімовців, вихованців військово-музичного училища», що відрізняється від реалізованої у масовій школі.

Порівняно з попереднім, процес фізичного виховання учнів ВЛ зразка 1981 р. найбільше відповідає ознакам технологічного процесу. Підтвердженням цього є, по-перше, чітко визначена мета фізичного виховання (цілеутворення у педагогічній технології), а не в контексті всього навчально-виховного процесу, – підготовка відданих справі комунізму, міцних і загартованих юнаків, здатних переносити фізичні навантаження. По-друге, технологія відзначалася наявністю іншого складника – інструментальності, яка полягала в конкретизації низки завдань: розвиток й удосконалення фізичних якостей; оволодіння різноманітними прикладними руховими навичками; забезпечення правильного фізичного розвитку, формування стройової виправки, зміцнення здоров'я і загартовування організму; виховання психічної стійкості, впевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, наполегливос-

ті, витримки, дисциплінованості, колективізму; формування навички до систематичних занять фізичними вправами. По-третє, модернізації зазнали шляхи й умови реалізації інструментальності: конкретизувалася спрямованість, зміст, засоби і форми фізичного виховання, форми і способи контролю, нормативні вимоги; чіткої регламентації набули послідовність проходження навчального матеріалу та вимоги до підготовленості вчителів і матеріально-технічного забезпечення. Змістовий складник технології зразка 1981 р. також відзначався оздоровчою, військово-прикладною й освітньо-методичною спрямованістю, що забезпечувалося організацією занять як спортивного тренування, та використанням таких видів фізичних вправ: гімнастичних, із подолання перешкод, рукопашного бою, плавання, лижної підготовки, легкої атлетики, спортивних ігор, кожен з яких конкретизувався обов'язковими для вивчення руховими діями. Суттєво відрізнялися також нормативні основи цієї педагогічної технології.

### **Висновки.**

1. Історико-педагогічний аналіз літературних джерел виявив, що за 270 років існування ВА технології впливу на фізичний стан учнів цих навчальних закладів засобами фізичного виховання відзначалися інтенсивним розвитком.
2. Найзначущими в аспекті розробленості змісту, шляхів і умов реалізації технологій фізичного виховання учнів ВА можна вважати періоди 1882-1917, 1981-1991 рр.
3. Ураховуючи попередні досягнення і недоліки в розробленні, реалізації технологій фізичного виховання учнів ВА та сучасні досягнення галузевої науки, необхідно сформулювати оптимальний зміст технології, спрямованої на покращення фізичного стану учнів цих навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на історико-педагогічний аналіз інших (організаційних, контрольно-нормативних) основ технологій фізичного виховання учнів ВА, реалізованих на різних етапах функціонування цих загальноосвітніх навчальних закладів та враховуючи такі дані розробити ефективну технологію для сучасних ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

### **Список використаних джерел:**

1. Авчинников А. Военный строй и гимнастика: Опыт руководства к преподаванию в гражданских школах и потешных ротах. Согласовано с позднейшими уставами, наставлениями и инструкциями / А. Авчинников. – Екатеринбург : Типография М.С. Копылова, 1910. – 168 с.
2. Басаев В.Р. Становление и развитие кадетских корпусов в императорской России (XVIII – начало XX века) : дис. ... канд. ист. наук : 07.00.02 / В.Р. Басаев. – Омск, 2000. – 175 с.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
4. Завадский В.В. Владимирский Киевский кадетский корпус / В.В. Завадский. – К. : Типография Р.К. Лубковского, 1901. – 19 с.
5. Загвязинский В.И. Теория обучения : современная интерпретация : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Загвязинский. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 192 с.

6. Инструкция по воспитательной части для кадетских корпусов. – СПб. : Типография М.М. Стасюлевича, 1886. – 134 с.
7. Лалаев М.С. Исторический обзор регламентаций воспитания и обучения в наших военно-учебных заведениях от основания первых военных школ до последнего времени / М.С. Лалаев // Военный сборник. – 1900. – №1. – С. 3-63; С. 114-140; С. 405-424.
8. Наставление по физической подготовке суворовцев, нахимовцев и воспитанников военно-музыкального училища: Введено в действие приказом Министра Обороны СССР № 205 от 29 июля 1981 г. – М. : Военное издательство, 1982. – 234 с.
9. Общая программа и инструкция для преподавания учебных предметов в кадетских корпусах. – СПб. : Типография М.М. Стасюлевича, 1886. – 199 с.
10. Общая программа распределения времени и наставление для ведения внеклассных занятий в кадетских корпусах. – СПб., 1890. – 69 с.
11. Программа по физическому воспитанию учащихся средних специальных учебных заведений (кроме педагогических). – М. : Советская наука, 1959. – 56 с.
12. Проект организации подвижных игр как отрасли физического образования в кадетских корпусах. – СПб. : Типография М.М. Стасюлевича, 1889. – 24 с.
13. Руководство гимнастики для средних и низших учебных заведений духовного и гражданского ведомства (с дополнением «Подготовка к военной службе») / составитель К.А. Шмидт. – СПб. : Типография В. Демакова, 1874. – 123 с.
14. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) / А.Г. Рыбковский. – Донецк : ДонГУ, 1998. – 300 с.
15. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю. В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXII), 2012. – №4. – С. 118-123.

On the theoretical lever of integration in historical-pedagogical aspect were studied some questions of forming and development of pedagogical technologies in system of physical training of pupils of military-educational institution of pre-university background. Given facts testified the existence of considerable quantity of positive information about convective and realization provision such technologies that together with modern achievements of science it is necessary elaboration to take into consideration their elaboration and realization in process of physical training of pupils of modern lyceums with intensified military physical training.

**Key words:** military-educational institutions of pre-university background, the system of physical training, conceptive bases of pedagogical technology, historical-pedagogical analysis.

*Отримано: 11.09.2017*

*А. В. Михальський*

## **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я**

У статті розглядаються основні компоненти структури відношення до здоров'я. Зазначено, що мотивація здоров'я займає центральне місце у формуванні і збереженні здоров'я кожної людини, а за відсутності мотивації у людини будь-які програми і заходи щодо збереження здоров'я будуть малоефективні.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я, мотивація здоров'я, відношення до здоров'я.

**Постановка проблеми.** Для переважної більшості людей добре здоров'я є однією з найбільш актуальних базових цінностей. У той же час відношення до здоров'я – одне з центральних, але поки що дуже поверхнево розроблених питань психології здоров'я. Пошук відповіді на нього зводиться, по суті, до одного: як добитися того, щоб здоров'я стало провідною, органічною потребою людини упродовж всього її життєвого шляху, як допомогти людині сформуванню адекватне відношення до свого здоров'я.

У той же час основна маса обстежених на практиці відносять ся до власного здоров'я дуже недбало. Багато людей не привчені до стилю життя і поведінки, які забезпечують попередження захворювань, схильні до впливу негативних соціальних норм і традицій.

Більшість людей відносять ся до свого здоров'я як до «ресурсу», який порівняно легко поновлюється, не привчені постійно думати про його стан, а тим більше, практично піклуватися про нього, не звикли протистояти шкідливим звичкам.

У зв'язку з цим особливе значення набуває цілеспрямоване формування правильного відношення до здоров'я на ранніх етапах розвитку особистості (особлива роль відводиться сімейному вихованню і навчанню в початковій школі) [2, 3].

Відношення людини до свого здоров'я, з одного боку, відображає досвід індивіда, а з іншої – суттєво впливає на її поведінку. Отже, воно може бути розглянуте як одна з основних «мішеней», на яку слід направити психокорекційну дію фахівця, який практикує у сфері психології здоров'я.

Актуальність вивчення «відношення до здоров'я» на рівні індивідуальної свідомості обумовлюється багатьма причинами. По-перше, усе більше занепокоєння викликають несприятливі тенденції стану здоров'я усіх вікових груп населення. По-друге, сьогодні стан здоров'я населення наближається до того рубежу за яким може йти мова про загрозу національної безпеки. По-третє, низький рівень санітарно-гігієнічної культури населення, за відсутності державної ідеології здоров'я, обумовлює зростання негативних видів поведінки, пов'язаних із здоров'ям [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відношення до здоров'я, як відмічає Р.А. Березовська, в науковій психологічній лі-

тературі традиційно визначається як «система вибіркового зв'язку індивіда з різними явищами навколишньої дійсності, сприяючих або загрожуючих здоров'ю людей, а також відображає певну оцінку людиною свого фізичного і психічного стану» [1, с.215].

Відношення до здоров'я – один з елементів самозбережувальної поведінки. Висвітлення структури цього феномену проводиться з різних теоретичних і методологічних позицій, проте в більшості психологічних досліджень він включає три основні компоненти: когнітивний, емоційний і мотиваційно-поведінковий [5, с.279].

Когнітивний компонент характеризує знання людини про своє здоров'я, розуміння ролі здоров'я в життєдіяльності, знання основних чинників, які мають як негативний (пошкоджуючий), так і позитивний (зміцнюючий) вплив на здоров'я людини.

Емоційний компонент відображає переживання і почуття людини, пов'язані із станом її здоров'я, а також особливості емоційного стану, обумовлені погіршенням фізичного або психічного самопочуття людини.

Мотиваційно-поведінковий компонент характеризує особливості поведінки у сфері здоров'я, ступінь прихильності людини здоровому способу життя, особливості мотивації в області здорового способу життя, а також характеризує особливості поведінки у сфері здоров'я, міру прихильності людини здоровому способу життя, особливості поведінки у разі погіршення здоров'я.

Відношення до здоров'я, по суті, інтегрує усі психологічні категорії, у рамках яких аналізується поняття внутрішньої картини здоров'я. Це і знання про здоров'я, усвідомлення і розуміння ролі здоров'я в процесі життєдіяльності людини, його впливу на соціальні функції, емоційні і поведінкові реакції.

Важливо, щоб здоров'я усвідомлювалося не лише як суспільна і універсальна цінність, але, передусім, як особистісна, необхідна для якісного життя індивіда, його професійного довголіття і виконання життєвої місії. Для того, щоб фахівець зміг самореалізуватися у своїй діяльності, він має бути готовий до постійного самозмінення, повинен мати внутрішню особистісну відповідальність за власне здоров'я, мати здатність жити у згоді з самим собою, знати прийоми самовідновлення, уміти долати небажані стани, уміти відновлювати свою працездатність, усувати наслідки професійної втоми, попереджати можливі особистісні деформації у своїй професійній діяльності, виключити зі свого життя саморуйнівні стратегії поведінки [5, с.487].

Потреба в здоров'ї актуалізується, як правило, у разі його втрати або погіршення. Здоровою людиною не помічає свого здоров'я, сприймає його як природну даність, як сам собою зрозумілий факт, не бачить в ньому предмету особливої уваги. В стані повного фізичного і психічного благополуччя потреба в здоров'ї немов би не помічається людиною, випадає з поля її зору. Вона вірить в його непорушність і не вважає за потрібне, оскільки і так усе добре, займатися будь-чим для збереження і зміцнення здоров'я.

Доведено, що ніякі побажання, накази, покарання не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти і

зміцнювати власне здоров'я, якщо усім цим не управляє усвідомлена мотивація здоров'я.

Мотивація здоров'я і здорового способу життя займає центральне місце у формуванні і збереженні здоров'я кожної людини. Під мотивацією здоров'я і здорового способу життя розуміється усвідомлення людиною необхідності збереження здоров'я як основи для прояву в різних сферах життєдіяльності, як основи її гармонійного розвитку. За відсутності мотивації у людини будь-які програми і заходи щодо збереження здоров'я будуть мало ефективні або взагалі нерезультативні.

Мотивація здоров'я формується на базі двох важливих принципів – вікового, згідно з яким виховання мотивації здоров'я необхідно починати з раннього дитинства, і діяльнісного, за яким мотив здоров'я слід створювати через оздоровчу діяльність по відношенню до себе, тобто формувати нові якості шляхом вправ. Стиль здорового життя визначається різними мотивами. Головні з них:

- *мотивація самозбереження*: людина не здійснює тієї або іншої дії, знаючи, що вона загрожує її здоров'ю і життю;
- *мотивація підпорядкування етнокультурним вимогам*: людина підкоряється етнокультурним вимогам тому, що хоче бути рівноправним членом суспільства і жити в гармонії з його членами. Протягом тривалої соціальної еволюції суспільство відбирало корисні звички, виробляло систему захисту від несприятливих чинників. Усе це передавалося в певному етносі від покоління до покоління у вигляді табу або традицій. Непокора вимогам розглядалася як виклик суспільству і піддавалося покаранням;
- *мотивація отримання задоволення від здоров'я*: це проста гедонічна (насолодження) мотивація, бо відчуття здоров'я приносить радість. Щоб відчутти це почуття, людина прагне бути здоровою;
- *мотивація самовдосконалення*: виражається в усвідомленні того, що будучи здоровим, можна піднятися на вищій ступінь суспільної градації. У здорових більше шансів на успіх;
- *мотивація маневрування*: вона зводиться до того, що здорова людина зможе на власний розсуд змінювати свою роль і своє місце розташування в співтоваристві. Здорова людина може змінювати професії, переміщатися з однієї кліматичної зони в іншу, вона почуває себе вільною незалежно від зовнішніх умов;
- *мотивація досягнення максимально можливої комфортності*, суть якої зводиться до того, що здорову людину не турбує фізична і психологічна незручність.

**Висновки.** Формування відношення до здоров'я – процес дуже складний, суперечливий і динамічний, він детермінований 2 групами чинників:

- внутрішні чинники: демографічні (у тому числі стать, вік, національність), індивідуально-психологічні і особистісні особливості людини, стан здоров'я;
- зовнішні чинники: характеристики довкілля, у тому числі особливості соціального мікро- і макросередовища, а також професійного середовища, в якому знаходиться людина.

### Список використаних джерел:

1. Березовская Р.А. Отношение к здоровью / Р.А. Березовская // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2013. – 400 с.
2. Лаптев А.А. Психология здоровья / А.А. Лаптев. – М. : Медицина, 2000. – 873 с.
3. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : [монографія] / С.О. Омельченко. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 352 с.
4. Психологические методы обретения здоровья : [хрестоматия] / сост. К.М. Сельчонок. – Минск : Харвест, 2001. – 720 с.
5. Психология здоровья : учебник для вузов / [Л.И. Августова, В.А. Аняньев, Р.А. Березовская и др.] ; под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 606 с.

In the article basic constituents of structure of attitude is examined toward a health. It is marked that motivation of health occupies a central place in forming and maintenance of health of everybody, and in default of motivation for a man any programs and measures on maintenance of health will be ineffective.

**Key words:** healthy way of life, health, motivation of health, attitude toward a health.

*Отримано: 22.09.2017*

УДК 615.825:616.233-002

**В. П. Молев**

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ БРОНХІТ

Завданням роботи було обґрунтувати способи комплексного застосування засобів фізичної реабілітації при хронічному бронхіті. У результаті проведення запропонованої програми фізичної реабілітації з хворими на хронічний бронхіт основної групи, за даними суб'єктивного й об'єктивного обстеження, у них покращилися самопочуття, реакція дихальної системи на фізичне навантаження, зникли симптоми хвороби, вони краще долали хворобу, скоріше відновлювалися та менше часу перебували на стаціонарному лікуванні.

**Ключові слова:** хворі особи, хронічний бронхіт, фізична реабілітація.

Частота хронічних обструктивних захворювань легень, до яких відноситься і хронічний бронхіт, залишається стабільно високою та, за даними ВООЗ, до 2020 р. за соціально економічними витратами вона посідає 5-те місце у світі. У світі нараховується близько 600 млн. хворих на хронічні обструктивні захворювання легень. У структурі поширеності хвороб органів дихання першість належить хронічному бронхіту та становить 2969,1-2994,8 на 100 тис. дорослого населення [2; 4].

Хронічний бронхіт – дифузне прогресуюче ураження бронхіального дерева, зумовлене тривалим подразненням і запаленням повітряноносних шляхів різними шкідливими агентами, що відзначається перебудовою секреторного апарату слизової оболонки,

розвитком запального процесу й склеротичними змінами в більш глибоких шарах стінки бронхів та супроводжується гіперсекрецією й порушенням очисної функції бронхів. Запалення бронхіального дерева протікає довгостроково, при цьому уражається спочатку слизова оболонка, потім більш глибокі прошарки стінки бронхів і навколобронхіальна сполучна тканина [1; 3].

Відомо, що порушення дихальної функції при захворюваннях органів дихання найчастіше зв'язані зі зміною механізму дихального акту (порушення правильного співвідношення фази вдиху, фази видиху й паузи, поява поверхового дихання, дискординація дихальних рухів) [3].

Респіраторна реабілітація являє собою комплексну відновлювальну програму, спрямовану на полегшення симптомів захворювання, запобігання або вповільнення розвитку дихальної недостатності й збільшення тривалості життя в пацієнтів з легеневою патологією.

Наше дослідження проводили на базі терапевтичного відділення Кам'янець-Подільської міської лікарні. У ньому брали участь хворі на хронічний бронхіт, що поступали на стаціонарне лікування. Пацієнти пройшли обстеження на початку лікування та перед випискою зі стаціонару. Хворі були розподілені на дві рівноцінні групи відповідно до вікових, статевих характеристик і важкості стану, згідно з діагнозом по 23 пацієнта. Контрольна група проходила традиційне медикаментозне лікування, а з хворими основної групи (за їхньою згодою) ми проводили, додатково до медикаментозного лікування, реабілітаційні заходи, що включали ЛФК, масаж і дихальну гімнастику, фізіотерапевтичні процедури.

Аналіз обстеження пацієнтів основної та контрольної груп, які склали хворі на хронічний бронхіт віком від 18 до 69 років, на початку дослідження продемонстрував, що у всіх хворих погана реакція дихальної системи на фізичне навантаження, стан пацієнтів обох груп був майже ідентичним. У представників обох груп відзначалися явища компенсаторної гіпервентиляції, зменшення легневих об'ємів переважно за рахунок резервного об'єму видиху, зниження резервних можливостей дихальної системи, наявності порушень бронхіальної прохідності, як за обструктивним, так і за рестриктивним типом.

Проведення фізичної реабілітації за індивідуальною програмою передбачало: 1) фізичне тренування (динамічне й силове навантаження); 2) тренування дихальної мускулатури; 3) застосування масажу; 4) медикаментозне лікування; 5) програма припинення паління; 6) навчання пацієнта (фізіологія дихання, інформація про хворобу, самоконтроль за функцією дихання, протокол контролю загострень, методика полегшення задишки, покращення дренажної функції легенів).

Добір засобів і форм ЛФК, вихідної позиції залежали від характеру змін бронхів та наявності ускладнень із боку бронхолегеневої системи. Так, у разі наявності слизово-гнійного мокротиння велике значення надавали дренажним вправам і постуральному дренажу, який проводили регулярно (3-4 рази на тиждень) для повного виведення гнійного мокротиння з бронхів. Якщо в період одужання було недостатньо повно відновлено прохідність бронхів та спостережено обструкцію, яка утруднює дихання, використовували звукову гімнастику з подальшим доповненням її дихаль-



ними вправами. Через 2-3 тижні після занять звуковою гімнастикою рекомендували виконувати вдих і видих з опором.

До основних форм ЛФК за наявності хронічного бронхіту належали: ранкова гігієнічна гімнастика, процедура лікувальної гімнастики й дозована лікувальна ходьба.

Під час проведення лікувальної гімнастики важливою умовою було регулярне провітрювання кімнати, палати, кабінету ЛФК, а під час літнього періоду – заняття на свіжому повітрі.

До процедури лікувальної гімнастики вводили вправи для верхніх і нижніх кінцівок, плечового пояса й тулуба, дихальні вправи з посиленням видиху, коригувальні вправи. Навантаження в процедурі лікувальної гімнастики залежало від загального стану хворого, а тому його суттєво змінювали. Тривалість процедури – від 15 до 30 хв.

Звукову гімнастику проводили 2-3 рази на день (тривалість – 2-3 хв.) до їжі або через 1,5-2 год після того, найкраще вранці. Із часом тривалість заняття звуковою гімнастикою поступово збільшували до 7-10 хв. і більше. Вихідні позиції для звукової гімнастики – лежачи, сидячи та стоячи. Під час поглибленого видиху хворий вимовляє окремі звуки. За наявності обструктивного бронхіту всі рекомендовані звуки промовляють тихо або пошепки, м'яко, спокійно, без напруження. Під час виконання звукової гімнастики дотримувалися таких правил дихання: вдих через ніс – пауза 1-3 с. – активний видих через рот – пауза. Подовження видиху сприяє більш глибокому й повноцінному вдиху.

Видих, під час якого вимовляють звуки, полегшує відкашлювання. Заспокійливо діють на голосові зв'язки свистячі та шиплячі звуки («з», «ш-ш-ш»), які проговорюють пошепки з напіввідкритим ротом.

Наступний етап – додавання по дві нові звуки вправи. «Рикаючий» звук «р» у звуковій гімнастиці є одним з основних, за наявності обструктивного бронхіту його вимовляють м'яко, спокійно, як подвійне «р-р». Якщо немає задишки й повітря вільно проходить у бронхи, вимовляють енергійно та голосно, рот відкритий. У поєднанні зі звуком «р» можна вимовляти на видиху й інші приголосні та голосні звуки: «б-р-р-у-х», «г-р-р-у-х», «д-р-р-у-х». Кожне із звукових поєднань слід вимовляти по одному разу. Звук «р» можна замінити м'якими звуками, які дзижчать, – «ж» та «з».

Важливою формою ЛФК у разі наявності бронхіту є дозована ходьба. Дозування ходьби збільшували поступово, тому маршрути добирали різної довжини й складності. У процесі призначення дозованої ходьби визначали для кожного хворого ритм дихання під час ходьби рівною місцевістю та під час підйому вгору, темп ходьби й маршрут з урахуванням поступового зростання навантаження.

У результаті проведення запропонованої програми фізичної реабілітації з хворими на хронічний бронхіт основної групи, за даними суб'єктивного й об'єктивного обстеження, у них покращилося самопочуття, реакція дихальної системи на фізичне навантаження, зникли симптоми хвороби, вони краще долали хворобу, скоріше відновлювалися й менше часу перебували на стаціонарному лікуванні. Це свідчить про ефективність проведеної фізичної реабілітації з пацієнтами основної групи.

**Висновок.** Загальними завданнями фізичної реабілітації є досягнення регресії зворотніх і стабілізації незворотніх змін у

бронхах; відновлення й покращення функції зовнішнього дихання та серцево-судинної системи, психологічного статусу й працездатності. Реалізація цих завдань може відрізнитися залежно від глибини пошкодження бронхіальної стінки, особливостей і характеру перебігу хронічного бронхіту, індивідуальних особливостей пацієнта, форми й ступеня ураження дихальної системи в цілому. Особливістю методики ЛФК є широке застосування спеціальних дихальних вправ. Використовується також сегментарно-рефлекторний масаж поперекових, верхньогрудних та середньострижневих спинномозкових сегментів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Глобальная стратегия диагностики, лечения и профилактики хронической обструктивной болезни легких (пересмотр 2011 г.) / пер. с англ. под. ред. А.С. Белевского. – М. : Российское респираторное общество, 2012. – 80 с.
2. Грейда Б.П. Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури / Б.П. Грейда, В.А. Столяр, Ю.М. Валецький, Н.Б. Грейда. – Луцьк : Вид-во «Волинська обласна друкарня», 2003. – 310 с.
3. Григус І.М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посіб. / І.М. Григус. – Рівне, 2011. – 186 с.
4. Дзюблик Я.О. Особливості епідеміології негоспітальних інфекцій нижніх дихальних шляхів в Україні / Я.О. Дзюблик // Український пульмонологічний журнал. – 2012. – №4. – С. 30-32.

The objective of the work was to give grounding to ways of complex implementation of physical rehabilitation means in chronic bronchitis. As a result of the proposed program of physical rehabilitation of patients with chronic bronchitis of the main group according to subjective and objective examination of their improved health, respiratory response to exercise, symptoms disappeared, they are better overcome disease, rather restored and were less time in hospital.

**Key words:** patients, chronic bronchitis, physical rehabilitation.

*Отримано: 20.09.2017*

УДК 378.016:796.323:613

***В. В. Одайник***

### **БАСКЕТБОЛ ЯК ОДИН З ШЛЯХІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Стаття присвячена проблемі здорового способу життя студентства. У статті розкриваються сутнісні характеристики, визначається система педагогічних засобів формування ціннісного відношення до здорового способу життя в студентів ВНЗ.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, інформування студентів, рухова активність.

**Актуальність.** Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов та спо-

собу життя в дитинстві та юності. За словами І.П. Павлова, здоров'я у зрілому віці треба заслужити. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим. Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її насамперед слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття «здоровий спосіб життя». Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є складовою частиною системи освіти та виховання майбутніх фахівців, яка повинна вдосконалюватися в русі сучасної концепції вищої школи, вирішуючи завдання зміцнення здоров'я, оптимального розвитку рухових здібностей та формування спеціальних рухових навичок у студентів; такі навички будуть сприяти професійній діяльності майбутніх фахівців. Тому одним з важливих завдань фізичного виховання сучасних студентів є необхідність творчого освоєння культури рухової активності в усіх її проявах, яка індивідуально прийнятна для кожної людини; ця культура повинна бути актуалізована в якійсь навчальній та професійній діяльності, високій працездатності та в здоровому способі життя [1, с.14-17; 4, с.10-13; 5, с.3-4]

Вже є приклади ефективного використання таких засобів та пристроїв з оздоровчими цілями, а також в практиці масових форм занять фізичною культурою [2, с.22-23;] Визначення даних проблем відповідно до думки переважної більшості науковців (Ареф'єв В.Г. 2001., Вільчковський Е.С., Ільїніч В.І. 2004; Кабачков В.А., Полівський С.А., Полухін Ю.В. 2005, Тимошенко О.В., Рибковський А.Г., Раєвський Р.Т., Фурманов А.Г. 2008) полягає в суттєвих змінах наявної системи фізичного виховання студентів навчальних закладів.

По-перше, це стосується визначення цілей, мотивів, потреб студентів до занять фізичною культурою, а по-друге це стосується формування рухової культури і вигляді засобів, методів формування у студентів систем цінностей щодо свого здоров'я, фізичної досконалості, гармонії, фізичної та духовної краси, підвищення своєї працездатності та професійно – прикладної фізичної підготовки.

**Мета дослідження** полягає в аналізі науково – методичної літератури, встановленні значущості технічних засобів для розви-

тку рухових якостей студентської молоді в процесі занять баскетболом. Вивчені стану технічних засобів, які будуть сприяти розвитку рухових якостей студентської молоді під час занять баскетболом. Предмет дослідження: критерії визначення, застосування технічних засобів, які будуть сприяти розвитку рухових якостей студентів в процесі занять баскетболом.

Методи дослідження обумовлені метою а також поставленим завданням та фактичним матеріалом: теоретичні – аналіз та узагальнення літературних джерел, систематизація, порівняння різних поглядів на проблему, яка досліджується; контент-аналіз підручників з метою вивчення теоретико-методичних основ фізкультурно-оздоровчих занять, які сприяють розвитку рухових якостей студентської молоді в процесі занять баскетболом; емпіричні – педагогічні спостереження за процесом занять по баскетболу зі студентами, анкетування.

**Результати дослідження.** Як один з засіб фізичного виховання студентської молоді деякі вищі навчальні заклади використовують баскетбол. Заняття баскетболом сприяють всебічній фізичній підготовці. Для виконання баскетбольних рухів потрібні всі рухові якості, всі властивості рухового апарату, які притаманні людині. Баскетбол має велике виховне значення, дає можливість формувати потрібні вольові якості та правила соціальної поведінки. Також баскетбол є видом спорту, що служить для формування необхідних та корисних в повсякденному житті та праці рухових умінь та навичок. Під час опрацювання доступної нам літератури вдалося встановити, що формування раціональних рухових навичок та технічних прийомів, взаємодія психологічних та фізіологічних показників, педагогічна майстерність та інші питання безумовно потребують подальшого вивчення, аналізу та впровадження. Вищезазначене обумовлює потребу в подальшому вдосконаленні та пошуку нових сучасних дидактичних підходів до методики формування спеціальних рухових якостей та навичок в тих, хто займається баскетболом; це формування може відбуватися за допомогою застосування технічних засобів.

Зараз технічні засоби використовуються не тільки в навчанні та в тренуванні спортсменів, але й у фізичному вихованні школярів та студентів. Це сприяє вирішенню завдань, які пов'язані з удосконаленням учбових та позааудиторних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Покращується організація заняття, збільшується його зміст, емоційність; технічні засоби допомагають при вдосконаленні фізичних якостей та в процесі навчання вправам. За допомогою технічних засобів можна більш ефективно працювати над вихованням та розвитком спеціальних рухових та вольових якостей спортсменів в різних видах спорту: сили, швидкості, витривалості, вправності, орієнтуванню в просторі, координації рухів, гнучкості, стрибучості, м'язового почуття, ритмічності, хоробрості та інших якостей, які необхідні для досягнення успіху в різних видах спорту.

Зміст учбового заняття як багатопланового процесу має наступні основні елементи: фізичну підготовку, технічну, тактичну,

морально-вольову та теоретичну підготовку. Використання технічних засобів сприяє як підвищенню ефективності всього заняття в цілому, так й кожного з сторони боку окремо. Зараз має місце тенденція до використання все більш спеціалізованих засобів, які характерні для певного виду спорту. Головними вважаються вправи, які взяті безпосередньо зі змісту самої гри в баскетбол: кидки м'яча в кошик, передачі, ведення м'яча, взаємодії гравців в нападі та в захисті тощо. Допоміжні вправи не мають такого тісного зв'язку зі змістом гри та розподіляються на вправи для загального розвитку та на спеціально-підготовчі вправи. За допомогою вправ для загального розвитку складаються необхідні передумови для оволодіння основами ігрової діяльності, досягається всебічна фізична підготовленість та оздоровлення тих, хто займається баскетболом, а також забезпечується розвиток найважливіших рухових якостей.

Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на набуття спеціальних якостей, необхідних для баскетболу та опанування ігровими прийомами. Вправи, які при цьому використовуються, розподіляють на загально-підготовчі та підвідні. Вони тісно пов'язані між собою. Підготовчі вправи сприяють розвиткові спеціальних фізичних якостей. Це можуть бути вправи без предметів або з предметами, ігри та естафети. Підвідні вправи використовуються для легшого засвоєння рухових дій, що вивчаються (виконання складного за координацією руху або його виконання в полегшених умовах). Іноді з цією метою використовують імітаційні вправи (без м'яча) та вправи на тренажерах. Успішне виконання поставлених перед тренувальними заняттями завдань багато в чому залежить від систематичної, послідовної та багаторічної роботи, а також всебічної фізичної підготовленості гравців. В процесі тренування, навчаючи спортсменів техніки та тактики гри, слід враховувати їхню загальну фізичну підготовку. Методика тренування має бути гнучкою та відповідати умовам та завданням занять.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел дозволяє встановити наступне: – методика використання технічних засобів на заняттях з фізичною культурою в ВНЗ при формуванні рухових якостей баскетболіста недостатньо повно розроблена; – не встановлено єдиної думки щодо тренажерних пристроїв, які будуть сприяти розвитку рухових якостей студентської молоді в процесі занять баскетболом.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир : Вид-во Рута, 2009 – 593 с.
4. Дмитрієв А.А. Фізична культура / А.А. Дмитрієв. – М. : Річ, 2003. – 410 с.
5. Sadovski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research : Monografy / Ed.J. Sadovski // Internation Association of sport kinetics. – Biala Podlaska, 2005. – 468 s.
6. Zimmermann K. Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. In: K. Meinelschnabel: Bewegungslehre. – Sportmotorik. – Berlin, 1998. – S. 206-236.

7. Nachemson A.L. Exercise, fitness, and back pain. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health. – Champaign, IL : Human Kinetics, 1990. – P. 533-540.
8. Stephens T.. Discussion: Behavioral adaptations to physical activity. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1990. – P. 399-405.

Academic discipline «Physical Education» in higher education institutions is an integral part of the education and training future professionals; this discipline should be improved in motion of the modern concept of high school solving a task of strengthening health, optimal development of motor skills and formation of special motor skills of students. These skills will contribute to future careers of professionals. Therefore, one of the important tasks of physical education of modern students is the need of creative mastering culture of motor activity in all its forms which is individually appropriate for every individual. This culture must be actualized in quality teaching and professional activities, high efficiency and in a healthy lifestyle.

**Key words:** health, healthy lifestyle, informing students, motor activity.

*Отримано: 6.09.2017*

УДК 378.016:796.015

*Т. М. Погребняк*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ З АЕРОБІКИ**

У статті проаналізовані передумови виникнення необхідності професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів з аеробіки. У дослідженні аналізується стан вузівської фізкультурної освіти, розглядаються основні напрями підготовки майбутніх учителів фізичної культури в системі дисциплін фітнес-аеробіки.

**Ключові слова:** оздоровча фізична культура, фітнес-технології, оздоровчий фітнес, аеробіка, спортивна аеробіка, фітнес-аеробіка.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Серед різних видів оздоровчої фізичної культури аеробіка продовжує утримувати найвищий рейтинг [4-6]. Одна з причин цього явища – велика різноманітність і постійне оновлення програм з урахуванням сучасних технологій в області оздоровчого фітнесу. Тільки в Києві в даний час налічується близько 2000 клубів: від великих клубних корпорацій до невеликих студій. В умовах швидкого розвитку фітнес-бізнесу освітні установи не встигають задовольняти потреби ринку праці у фахівцях даній області. Окремі інститути фізичної культури мають спеціалізацію по даному виду оздоровчої рухової діяльності. Однак щорічний не значний набір ніяк не може забезпечити потреби ринку з даної професії. Випускники ІФКіВ, а також факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів за іншими спеціальностями не задовольняють вимоги нових форм

фізкультурно-оздоровчих послуг у фітнес-клубах і вимагають спеціального навчання. Велике значення в цьому зв'язку набуває додаткова професійна освіта [1-3].

**Аналіз останніх досліджень.** Дослідження проблеми професійної підготовки студентів вимагало звернення до наукових праць у галузі формування особистості фітнес-тренера: К. Абульханова-Славська, В. Андреев, Н. Басова, І. Бех, М. Бобнева, Н. Волкова, О. Гребенюк, О. Демінський, А. Лазурський, К. Обухівський, Т. Сорочан та ін. [1; 4].

Підготовка інструкторів здійснюється в основному поряд приватних клубів, асоціаціями, федераціями, лише окремі з яких мають ліцензування на педагогічну діяльність. В.К. Бальсевич і А.І. Лубишева відзначають низький рівень інформаційної культури фахівців-практиків: «На зміну професіоналам вже приходять «умільці», спекулюють на інтересах і потребах людей, що заманює в приватні фітнес-клуби, напівпідвальні секції з єдиноборств, екстремальних видів спорту, в тренажерні зали, обіцяючи за чималу плату здоров'я і красу [1].

**Мета дослідження** – проаналізувати основні сучасні напрямки та методи підготовки майбутніх інструкторів з аеробіки.

**Предмет дослідження** – соціально-педагогічні передумови використання засобів аеробіки в системі підготовки майбутніх тренерів-викладачів з фітнес-аеробіки.

**Постановка завдань дослідження.**

1. Теоретично проаналізувати стан вузівської фізичної освіти.
2. Виявити ознаки інновації та місце аеробіки в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

**Гіпотеза.** Передбачалося, що використання сучасних систем аеробіки підвищить ефективність процесу підготовки та формування педагогічної майстерності у майбутніх інструкторів.

**Виклад основного матеріалу.** Слід зазначити відсутність в Україні певної сформованої системи підготовки інструкторів-тренерів з фітнесу та аеробіки, роз'єднаність в роботі державних громадських та приватних установ. З урахуванням швидких темпів розвитку фітнес-індустрії і потреби у висококваліфікованих фахівцях назріла необхідність в розробці загальної концепції підготовки інструкторів-тренерів з фітнесу, і зокрема з аеробіки.

Проведений аналіз основних напрямків в аеробіці [4, 5] в Україні і за кордоном [6-11], великий практичний досвід комплектування та підготовки персоналу інструкторів в фітнес-клубах і спортивно-оздоровчих центрах дозволив розробити модельні характеристики, визначити функції та обов'язки інструкторів різних спеціалізацій і напрямків.

В даний час намітилися три основні напрямки в підготовці фахівців з аеробіки. Це інструктор з оздоровчих видів аеробіки, тренер зі спортивної аеробіки і фітнес-аеробіки, визнаної Державним комітетом Росії з фізичної культури, спорту і туризму дисципліною спор-

тивної аеробіки. Найбільший попит у кваліфікованих фахівцях відзначений у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг.

Можна виділити загальні та специфічні модельні характеристики для фахівців з різних видів аеробіки.

Загальна модель інструктора з аеробіки:

1. Робота інструктора передбачає досконалу демонстрацію всіх вправ, що має велике значення для їх правильного освоєння займаються.
2. Інструктор акцентує увагу на тих, що займаються, а не на себе. Тільки в цьому випадку він може зробити виконання вправ ефективним і безпечним.
3. Інструктор повинен бути в курсі проблем і обмежень клієнта і враховувати їх при складанні програм, в методиці проведення заняття та ін. Важливо, щоб клієнт відчув, що вам небайдуже, що і як він виконує.
4. Володіти прийомами візуалізації в процесі оздоровчого тренування.
5. Інструктор відповідає за створення мотиваційної і сприятливою для навчання атмосфери. Інструктор повинен бути доброзичливим, товариським, проявляти комунікабельність.
6. Інструктор повинен володіти високою руховою ерудицією, руховою пам'яттю, музикальністю.
7. Інструктор повинен володіти навичками надання першої медичної допомоги в разі травм на заняттях.
8. Інструктор повинен володіти різними стилями викладання. При проведенні групових занять аеробікою виділяють п'ять основних стилів викладання: командний, практичний, взаємо-зворотний, самоконтролюючий і комбінований [6].

Інструктор, застосовує командний стиль викладання, одноосібно приймає рішення по дизайну програми, підбору вправ, тривалості і темпу їх виконання. Позитивні сторони даного стилю: постановка технічно правильного навички виконання вправ, дотримання естетики виконання, забезпечує контроль за займаються і безпека занять. У той же час виключається ініціативність що займаються, практично відсутня можливість соціального спілкування.

Практичний стиль включає наявність зворотного зв'язку між інструктором і тими, що займаються. Зазвичай всі клієнти виконують одне й те саме завдання, але деякі з них можуть вибрати власну амплітуду рухів, темп виконання вправ, координаційно-полегшений варіант виконання (наприклад, виконання вправи без руху руками). Цей стиль особливо підходить, якщо склад групи різноманітний, члени групи мають різну фізичну і координаційну підготовку. Основні труднощі при застосуванні стилю проведення практичного заняття полягає в складності для інструктора індивідуалізувати процес, а також в достатній умотивованості займаються на роботу, близьку до максимального потенціалу (наприклад, в силовій частині виконання окремого вправи «до відмови»).

Взаємо-зворотній стиль викладання передбачає допомогу партнера для забезпечення кожного, хто займається зворотним



зв'язком. Цей стиль можна використовувати при проведенні силових вправ у парах або вправ на розтягування з партнером, а також на контрольних заняттях з тестування фізичної підготовленості що займаються, оскільки він підвищує рівень соціального спілкування, сприяє створення сприятливого клімату в малих групах.

Самоконтролюючий стиль викладання дає можливість інструктору отримувати інформацію про стан клієнта, перенесення ними тренувального навантаження, виконання завдань і пр. Застосування реєстратора пульсу, таких анкет, як, наприклад, САН (Самопочуття – Активність – Настрій), ведення щоденника з планування та виконання навантаження (Філіпс, 2001) сприяє адекватності пропонованої навантаження функціональним станом займаються. Комбінований стиль викладання полягає в індивідуалізації інструктором завдань для клієнтів з різним рівнем фізичної підготовленості і досвіду тренування в тому чи іншому вигляді аеробіки. Інструктор повинен добре знати можливості кожного і давати відповідні вказівки з вибору вихідного положення, дозуванні, інтенсивності виконання рухів, пропонувати альтернативні варіанти. При цьому інструктор повинен періодично демонструвати правильне виконання вправи для кожного рівня складності, приділяючи при цьому більше уваги початківцям.

**Висновки.** Виходячи з цього, можна зробити висновок, що вимагає удосконалення система професійної підготовки вчителів фізичного виховання щодо проведення аеробіки. А тому виникає необхідність перегляду її структури і норми задля озброєння їх знаннями і вміннями практичного використання.

### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В.К. Інформаційна культура фахівця як фактор впровадження нових технологій у практику фізичної культури та спорту / В.К. Бальсевич, А.І. Лубишева // Теорія та практика фіз. культури. – 2001. – №12. – С. 18-19.
2. Блеер А.Н. Концептуальні засади розвитку додаткової професійної освіти / А.Н. Блеер // Теорія і практика фіз. культури. – 2001. – №12. – С. 2-6.
3. Ігуменів В.М. Основи формування освітнього стандарту додаткового професійної освіти / В.М. Ігуменів // Теорія і практика фіз. культури. – 2001. – №12. – С. 7-9.
4. Лисицкая Т.С. Аеробіка. Теорія і методика / Т.С. Лисицкая, А.В. Сіднева. – М., 2002. – Т. I. – 230 с.
5. Лисицкая Т.С. Аеробіка. Окремі методики / Т.С. Лисицкая, А.В. Сіднева. – М., 2002. – Т. II. – 216 с.
6. Підручник інструктора групових фітнес-занять. – М. : Комерційні технології, 2001. – С. 316.
7. Davis K. Trendwatch / K. Davis, P. Ryan // IDEA Personal Trainer. 2001. – P. 12.
8. Aerobic-Training / F. Goss, R. Robertson, R. Spina and other. – Meyer & Meuer Verlag, 1998. – 168 p.
9. IDEA Fitness Manager. – 1998. – Vol. 10. – №5.
10. Seibert Richard J. Group Strength Training / J. Seibert Richard // American Council on Exercise (ACE). – 2000. – 134 p.
11. Wend-Uwe Boeckh-Behrens & Wolfgang Buskies. Fitness-Krafttraining. Die besten Uebungen und Methoden fuer Sport und Gesundheit. Rowohlt Taschenbuch Verlag. – 2000. – 478 p.

The article examines the preconditions required professional training of future trainers of aerobics. The study analyzed the condition of higher physical education are the main directions of training of future teachers of physical culture in the system of disciplines fitness aerobics.

**Key words:** health physical education, fitness tech, health fitness, aerobics, sports aerobics, fitness aerobics.

*Отримано: 13.09.2017*

УДК 796.878.6:796.8

**С. В. Порядин**

## **ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ФУТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ**

В статье анализируется современное состояние проблемы планирования нагрузок в футболе, рассматриваются вопросы построения процесса спортивной подготовки футболистов в годовичном цикле, дается характеристика подготовительного периода и его основных средств, уточняется структура и содержание тренировочных микроциклов подготовительного периода у футболистов 17-18 лет.

**Ключевые слова:** футбол, подготовительный период подготовки, нагрузка, планирование тренировочного процесса.

**Постановка проблемы.** Современный спорт, в том числе футбол, характеризуется стремительным ростом и значительной интенсификацией тренировочных и соревновательных нагрузок, что соответственно требует от спортсмена проявления максимальных физических и психических возможностей. В этих условиях возникает необходимость повышения эффективности планирования нагрузок, оптимизации тренировочного процесса и определения наилучшего варианта его построения, подразумевающего достижение запланированного результата с минимальными затратами времени и энергии [3].

Применительно к футболу это значит найти эффективные средства подготовки и так распределить их на том или ином этапе, чтобы достичь требуемого результата при минимально возможном количестве тренировочной работы [2; 5].

При изыскании скрытых резервов тренировки одно из ведущих мест занимают вопросы построения микроциклов, определения рациональной микроструктуры тренировки. При этом наиболее ответственным моментом является рациональное планирование тренировки, которое обуславливается, прежде всего, решением таких вопросов как рациональное сочетание нагрузок различной продолжительности и интенсивности, определение продолжительности интервалов отдыха между занятиями или соревнованиями, оптимальной продолжительности тренировочных циклов, чередование в них работы и отдыха [4].

Это в полной мере относится ко всем периодам тренировочного процесса, в том числе к подготовительному. Необходимо отме-

тить, что длительность подготовительного периода у приднестровских футболистов примерно вдвое меньше чем, например, у российских футболистов. В соответствии с Российской программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР длительность подготовительного периода у футболистов групп спортивного совершенствования составляет четыре месяца (январь-апрель). С учетом дней отдыха это примерно 117 дней. У приднестровских футболистов длительность данного периода – 8,5 недель, около 60 дней. В связи с этим существующие рекомендации о планировании и распределении нагрузки в подготовительном периоде неприемлемы для Приднестровского региона. Соответственно проблема правильной организации и планирования тренировочного процесса приобретает особую актуальность и нуждается в дальнейшей разработке.

**Анализ актуальных исследований.** Подготовительный период в футболе обычно делится на два этапа (общеподготовительный и специально- подготовительный). На первом этапе целесообразно планировать больше занятий по общефизической подготовке. Примерное распределение содержания тренировки по видам подготовки выглядит следующим образом: 50% – физическая подготовка, 40% – совершенствование техники игры и 10% – совершенствование тактики. Происходит постепенное увеличение объема тренировочной работы с некоторым увеличением интенсивности занятий. Объем растет вплоть до предсоревновательного этапа, после чего стабилизируется и несколько снижается. Когда начинает снижаться объем работы, увеличивается интенсивность, которая достигает максимума перед началом соревновательного периода [1].

Использование в тренировочном процессе нагрузок большого объема, как правило, приводит к угнетению функций и систем организма, вызывая тем самым более продолжительный период восстановления работоспособности.

Малые нагрузки активизируют деятельность систем организма, приводят его в состояние высокой функциональной готовности. Однако процессы восстановления в этом случае протекают значительно быстрее, и уже через 14 часов после их применения не остается следовых эффектов. Использование нагрузок малого объема оправданно при активизации восстановительных процессов после больших тренировочных нагрузок. Эти нагрузки могут играть роль «перекидного мостика» между двумя большими или средними нагрузками [4].

Большая по объему тренировочная нагрузка обеспечивает долговременную спортивную форму. Большая по интенсивности нагрузка стимулирует непосредственно рост спортивных результатов.

Динамика нагрузок в подготовительном периоде испытывает волнообразные колебания в пределах от максимальных до минимальных [6].

**Изложение основного материала.** Наиболее эффективным вариантом планирования нагрузки, на наш взгляд, является следующий: две недели постепенного повышения нагрузки и третья неделя – снижение. Этот принцип мы использовали при разработке экспериментального плана подготовки футболистов 17-18 лет в подготовительном периоде, включающего уточнение задач,

средств и методов тренировки, распределение нагрузки в течение всего периода (табл. 1), в каждом недельном микроцикле (табл. 2).

Таблица 1

*Распределение нагрузки в подготовительном периоде спортивной тренировки футболистов 17-18 лет*

Параметры	Общеподготовительный этап			Транзитный	Специально-подготовительный этап			Соревн. период
	Втягивающий	Базовый			5	6	7	
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8
Нагрузка	средняя	средняя	Большая (объем)	средняя	средняя	Большая (интенсивность)	малая	средняя
Направленность на развитие	Силы, выносливости	Силы, выносливости	Выносливости	Общей физической подготовленности	Специальной выносливости	Специальной физической подготовленности	Общей физической подготовленности	Специальной физической подготовленности

Таблица 2

*Распределение нагрузки в недельных микроциклах подготовительного периода спортивной тренировки футболистов 17-18 лет*

Неделя	Микроциклы	Дни недели						
		Пон.	Вт.	среда	Чт.	Пт.	Суб.	Воскр.
Величина нагрузки								
1-я	втягивающий	малая	средняя	малая	средняя	малая	средняя	Вых.
2-я	базовый	малая	средняя	средняя	средняя	малая	средняя	Вых.
3-я		малая	средняя	Большая	средняя	средняя	Большая	Вых.
4-я	транзитный	малая	средняя	Большая	малая	средняя	средняя	Вых.
5-я	Специально-подготовительный этап	малая	средняя	Большая	малая	средняя	средняя	Вых.
6-я		средняя	средняя	Большая	малая	средняя	Большая игра	Вых.
7-я		малая	средняя	средняя	малая	средняя	малая игра	Вых.
8-я	Сор. период	малая	средняя	средняя	средняя	малая	игра	

Учитывая то, что в переходном периоде футболисты тренировались в тренажерном зале, на втягивающий этап мы отвели 1 неделю.

**2-я, 3-я недели** – базовый микроцикл (большие объемы).

Задачи: развитие общей и смешанной (аэробно-анаэробной) выносливости и силы.

Средства: бег, интервальный бег (средней интенсивности, ЧСС 150-160 уд./мин.), игры большими и средними группами, стабилизационные упражнения.

Методы: непрерывный, повторный, игровой, интервальный.

**4-я неделя** (транзитный микроцикл) – нагрузка средняя общей направленности.

Задача: поддержание общей и смешанной (аэробно-анаэробной) выносливости; развитие силы, координации, скоростно-силовых способностей.

Средства: акробатика (аэробика), силовые упражнения, беговые упражнения, игры большими и средними группами.

Методы: непрерывный, повторный, игровой.

**Предсоревновательный этап. 5-я, 6-я недели** – нагрузки максимальной интенсивности. Задачи: трансформация физической готовности в процесс соревновательной деятельности.

Средства: Упражнения СФП, игры малыми группами, единоборства.

Методы: повторный, игровой, интервальный, соревновательный.

**7-я неделя.** Нагрузка малая, общей направленности.

Задачи: сохранение спортивной формы, восстановление работоспособности.

Средства: аэробика, беговые упражнения, игры большими и средними группами.

Методы: непрерывный, повторный, игровой.

**8-я неделя** – выход в соревновательный период. Нагрузка средняя.

Для проверки эффективности экспериментальной программы был проведен педагогический эксперимент, в начале и в конце которого проводилось тестирование (табл. 3).

Таблица 3

*Сравнительный анализ показателей физической подготовленности футболистов 15-17 лет*

Исследуемые параметры	x ± Sx		Критерии	
	в начале	в конце	t	P
Спринт 10 метров с места	1,81±0,29	1,79±0,27	2.79	>0.05
Спринт 10 метров с хода	1,35±0,83	1,33±0,81	1.67	<0.05
Спринт 30 метров с места	4,4±0,84	4,2±0,81	2.28	>0.05
Спринт 30 метров с хода	3,8±0,61	3,6±0,59	1.34	<0.5
Челночный бег 180 метров	65±0,49	61±0,46	5.08	>0.001
Приседания	73±0,16	79±0,19	2.42	<0.01
Пресс	58± 0,15	63±0,21	2.14	>0.05
Прыжок в длину с места	241±0,47	248±0,51	3.16	>0.01

Как видно из таблицы, к концу подготовительного периода во всех тестах произошли положительные изменения, свидетельствующие об улучшении показателей силовой, скоростной, скоростно-силовой, координационной подготовленности у испытуемых. По пяти из восьми параметров изменения оказались достоверными при высоком уровне значимости.

**Выводы.** Результаты эксперимента подтверждают эффективность предложенной программы и позволяют сделать следующие выводы:

1. Успешное решение задач спортивной тренировки в подготовительном периоде подготовки возможно при условии оптимального распределения тренировочных средств и соблюдении основных принципов тренировки.
2. Эффективным вариантом планирования нагрузки при существенном сокращении продолжительности подготовительного периода, является: две недели постепенного повышения нагрузки и третья неделя – снижение, причем в общеподготовительном этапе повышается объем, а в специально-подготовительном – интенсивность.

#### **Список использованных источников:**

1. Аширбеков К.А. Развитие структуры и содержания многолетней подготовки резерва в футболе / К.А. Аширбеков, Е.К. Адамбеков // Теория и практика физической культуры и спорта : материалы Международной научно-практической конференции. – Алматы, 2006. – С. 39-43.
2. Лапаков Г.С. Построение тренировочных микроциклов подготовительного периода для футболистов 17-19 лет : дис. ... канд. пед. наук / Г.С. Лапаков. – Омск, 1984.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
5. Сепуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Сепуянов С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М., 2004.
6. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов : учебное пособие / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов А.И. Исмаилов. – Волгоград : ВГАФК, 2000.

The following article analyzes the current state of the problem of planning loads in football, examines the construction of the process of sports training of players in the annual cycle, describes the preparatory period and its fixed assets, specifies the structure and content of the training microcycles of the preparatory period for players of 17-18 years.

**Key words:** football, load, planning of the training process, preparatory period.

*Отримано: 21.09.2017*

*М. В. Прозар, Г. А. Лісенчук*

## **ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ**

У статті подані результати теоретичного дослідження особливостей фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. Проаналізовано основні напрями наукових досліджень і державні документи у сфері фізичної культури та спорту.

**Ключові слова:** студент, фізичне виховання, здоров'я, індивідуальний фізичний розвиток.

**Постановка проблеми.** Як свідчать «Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді», стратегічною метою фізичного виховання в Україні є формування фізичного, морального і психологічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвиток інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя [10].

Програма з фізичного виховання, яка була затверджена 14 листопада 2003 року Міністерством освіти і науки України для досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів повинна забезпечувати два взаємозалежних змістовних дидактичних компоненти: обов'язковий базовий, що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти (бакалавр, спеціаліст, магістр) і елективний, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я. Навчальний матеріал кожного із компонентів реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль.

В цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» [13], в напрямку «Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері» важливим є комплекс питань, які спрямовані на збільшення обсягу рухової активності, підвищення якості навчального процесу, формування у дітей та молоді потреби зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту. Згідно програми фізичне виховання має в комплексі формувати розумові і фізичні якості особистості, удосконалювати фізичну і психічну підготовку на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості [10, с. 11].

**Мета та завдання дослідження.** Охарактеризувати основні напрями наукових досліджень у сфері фізичного виховання вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації.

**Методи дослідження.** Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння. Опрацьовували наукові та документальні літературні джерела.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентів вищів.

**Обговорення результатів дослідження.** Основою системи фізичного виховання дітей та молоді є обов'язкові заняття в дошкільних, середніх і вищих навчальних закладах усіх типів і форм власності з предмету «Фізична культура» і навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Їх зміст визначається програмами, які враховують вікові особливості, пов'язані з іншими предметами, що формують особистість у процесі освіти.

Організаційною основою системи фізичного виховання є структурні підрозділи Міністерства освіти і науки України. До них належить Комітет фізичного виховання і спорту, підпорядковані йому обласні та міські управління, які опікуються процесом фізичного виховання дітей та молоді, кафедри фізичного виховання і спорту, оздоровчі і спортивні центри, ДЮСШ, СДЮШОР, спортклуби ВНЗ, ліцеїв, училищ, гімназій, загальноосвітніх шкіл [6].

Наукова основа системи фізичного виховання в країні включає дослідження, які є базовим елементом удосконалення та підвищення професійної підготовки фахівців. Для реалізації фундаментальних досліджень системи фізичного виховання в Україні передбачається утворення банку наукових розробок, виконаних в Україні та інших державах, створення комп'ютерних технологій для розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, мережі науково-дослідних центрів.

З метою сприяння задоволенню потреб суспільства у досягненні оптимуму фізкультурної освіти, стану психічного та фізичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості підростаючого покоління розроблено нові програми з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл і ВНЗ. Вони пропонують для дітей і молоді навчальний пріоритетний матеріал, вправи для обов'язкового повторення і домашні завдання, контрольні навчальні нормативи та вимоги, орієнтовні комплексні тести оцінки стану фізичної підготовленості [1].

Загалом нові законодавчі акти та програми є значним кроком вперед у вдосконаленні системи фізичного виховання. Водночас залишається проблема їх виконання, а також факт недостатньої фахової підготовки вчителів, теоретично-методичного і матеріального забезпечення фізичного виховання, недооцінка ролі фізичного виховання як основного чинника, який зміцнює здоров'я, формує інтереси, світогляд дитини. Цей момент відзначають численні науковці у своїх друкованих працях. Так, В.А. Щербина, С.І. Операйло [14], Р.Т. Раєвський [9, с.36-42], негативним вважають те, що система освіти України недостатньо враховує велику роль, яку фізичне виховання здатне відігравати у справі зміцнення здоров'я молоді, профілактиці захворювань, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля. Фізична культура повинна посідати в навчально-виховному процесі закладів освіти належне місце, бо хвора чи недостатньо фізично розвинута людина не здатна ефективно набувати знання та вміння.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична досконалість визначається як оптимальний рівень всебічної рухової під-



готововленості людини, яка необхідна їй у сфері соціально обумовлених видів діяльності. Досягнення фізичної досконалості людини засобами фізичної культури потребує оптимальної організації спеціалізованого педагогічного процесу. Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що обумовлено рядом об'єктивних причин:

- недостатня кількість занять за навчальним планом;
- низький рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами;
- низький рівень використання технічних засобів під час навчальних занять;
- недостатнє фінансове забезпечення;
- низька ефективність управління фізичним вихованням, яке здійснюється у вищих навчальних закладах [8, с.396].

На сьогодні розроблені нові підходи щодо покращення якості фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Наприклад, Г.Є. Івановою [3] доведено, що оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах можлива через валеологічну освіту, яка поєднує в собі вивчення навчального матеріалу з валеологією та самостійні заняття фізичними вправами. Експериментально обґрунтована програма валеологічної освіти студентів, як складова навчального предмету «Фізичне виховання», передбачає формування знань, умінь і навичок з питань здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я, оволодіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вона розрахована на 54 години (лекції – 16 год., практичні заняття – 20 год., самостійні заняття – 18 год., форма контролю – іспит), складена з врахуванням принципів послідовності, систематичності, доступності. Засоби, методи, форми та режими навантажень для самостійних фізкультурно-оздоровчих занять добираються з урахуванням рівня фізичного стану студентів.

О.О. Малімоном [7] запропоновано диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів, який передбачає, на основі визначених критеріїв, поділ молоді на три групи.

До першої групи включають студентів, які мають недостатню вагу стосовно зросту, знижені розміри частин тіла, нижчі за середні функціональні можливості, високі показники розвитку швидкості та гнучкості.

Представники другої групи характеризуються оптимальними ваго-зростовими показниками, середніми розмірами частин тіла та функціональними можливостями, високим розвитком відносної сили і швидко-силової якості.

Студенти третьої групи мають надлишкову масу тіла, нерівномірні розміри частин тіла, низькі функціональні можливості та високі показники абсолютної сили.

М.В. Курочкіна [4] запропонувала такі раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із молоддю, яка проживає на території радіаційного контролю і має низький та нижчий за середній рівні фізичної підготовленості: кількість занять на тиждень – 3-4; тривалість – 50-60 хв.; співвідношення засобів на заняттях – 40% – загальної спрямованості і 60% – спеціальної спрямованості; інтенсивність циклічних вправ на витривалість при

інтервальному методі виконання – 50-60% від МПК; тривалість однієї вправи – 2,5-3 хв.; довжина дистанції – 600 м; кількість повторень – від 2-х до 5-ти разів, інтервал відпочинку – 2 хв.; інтенсивність силових вправ: повторний максимум – 10-12 разів, кількість серій – 3, інтервал відпочинку – 30-60 с.

А.І. Драчук [2] розробив та експериментально обґрунтував зміст розділу «Баскетбол» навчальної програми з фізичного виховання для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Ця програма дала змогу:

- провести комплектування навчальних груп залежно від стану здоров'я студентів, їхнього бажання вдосконалюватися в окремому виді спорту, відповідності фізичної і технічної підготовки вимогам обраного виду спорту;
- систематизувати програмний матеріал для студентів 1-4 курсів з урахуванням циклічності у плануванні навчального процесу, логічного взаємозв'язку окремих циклів, які виходять із дидактичних принципів у навчанні та завдань гармонійного розвитку психофізичних і психофізіологічних якостей, що необхідні майбутньому педагогові;
- врахувавши індивідуальні особливості й динамічні зміни фізичного стану студентів, виявити оптимальні засоби, методи і методичні прийоми для кожного циклу навчального процесу.

Т.Б. Кутек [5] розробила й впровадила у практику вищого навчального закладу комплексну оздоровчу програму занять фізичною культурою в поєднанні з медико-біологічними засобами, зокрема прийому спіруліну для студенток, які проживають в умовах тривалої дії малих доз радіації.

Н.І. Фалькова [12] апробувала зміст методики удосконалення фізичних якостей і сенсорних функцій студенток, які навчаються на економічному факультеті, з урахуванням морфофункціональних особливостей, розробила систему діагностики оцінки рівня розвитку морфофункціональних особливостей. Досліджувалися антропометричні показники за п'ятьма типами міцності статури (за Пінье) щодо фізичної підготовленості студенток, а також визначалися найбільш інформативні параметри для оцінки індивідуального фізичного розвитку.

В.В. Романенко [11] розробив модельні характеристики рухової активності студенток залежно від видів фізичної активності. Визначив найбільш популярні серед студенток види аеробіки та розробив підходи до їх методичного забезпечення.

Отже, у сучасних умовах проводяться різноманітні дослідження питань вдосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Автори підкреслюють, що основна їх спрямованість – оздоровча, за умови раціонального дозування навантажень відповідно до індивідуальних показників фізичного стану.

Проте, на сучасному етапі розвитку суспільства ми стоїмо перед загрозою кризи національної системи фізичного виховання, яка не відповідає вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Застарілі форми та методи викладання не лише приводять молодь до нервово-психічних перевантажень, але й обмежують її творчий розвиток, нівелюють їхню інди-

відуальність, необґрунтовано використовують далеко не безмежні ресурси організму [14]. Зрозуміло, що необхідно вносити науково обґрунтовані корективи в діючу систему фізичного виховання.

Нагальна потреба внесення змін обумовлюється такими причинами: існуюча реальність ставить підвищені вимоги до способу життя людини, що підвищує актуальність виховання у підростаючого покоління навичок здорового способу життя, уміння контролювати та впливати на свій фізичний стан; необхідність формування стійких переконань у високій ефективності занять фізичними вправами; виховання свідомої потреби у систематичній руховій діяльності.

### **Висновки.**

1. Ідеологія системи фізичного виховання дітей і молоді має відображати загальнолюдські гуманістичні цінності, будуватись на національних засадах.
2. Шкільна і вузівська фізична культура є певною цінністю для кожної конкретної особистості.
3. Навчально-виховний процес забезпечує досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти.
4. Зміст фізичного виховання являє собою взаємозв'язок таких основних блоків: знання, способи рухової діяльності, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на пошук сучасних підходів до вдосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.

### **Список використаних джерел:**

1. Галайтатий Г.Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г.Д. Галайтатий. – К., 1997. – 20 с.
2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.
3. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.
4. Курочкіна М.В. Рациональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, які проживають в різних зонах радіаційного контролю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М.В. Курочкіна. – Луцьк, 2000. – 19 с.
5. Кутек Т.Б. Підвищення фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.Б. Кутек. – Львів, 2001. – 21 с.
6. Лукашевич М.П. Спеціальні та галузеві соціологічні теорії : навч. посіб. / М.П. Лукашевич, М.В. Туленков. – К. : МАУП, 1999. – 344 с.

7. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.
8. Маляренко А. Пути повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию студентов / А. Маляренко, И. Приходько, С. Тянянский // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 395.
9. Раевский Р.Т. Пути решения актуальных проблем физического воспитания в вузах Украины / Р.Т. Раевский // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі : зб. наук. пр. – Донецьк, 1998. – Ч. 2. – С. 36-42.
10. Ратов И.П. К перспективам оптимизации подбора упражнений для массовой физической культуры и условий их применения / П.И. Ратов // Теория и практика. физической культуры. – 1990. – №1. – С. 11.
11. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.В. Романенко. – Львів, 2003. – 26 с.
12. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.І. Фалькова. – Донецьк, 2002. – 20 с.
13. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»: Указ президента України від 1 вересня 1998 р., № 963/98.
14. Щербина В.А. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів : навч. посіб. / В.А. Щербина, С.І. Операйло. – К., 1995. – 208 с.

The article presents the results of a theoretical study features of physical education university students III-IV accreditation. The basic areas of research and public documents in the field of physical culture and sports.

**Key words:** student, physical education, health, personal and physical development.

*Отримано: 13.09.2017*

УДК 796.015.4:796.83

**С. П. Рябцев**

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З БОКСУ**

У статті пропонується методика розвитку координаційних здібностей спортсменів в процесі навчально-тренувальних занять з боксу шляхом застосування спеціально-підготовчих вправ. Показано вплив розробленої методики на показники фізичної підготовленості боксерів.

**Ключові слова:** координація, боксери, тренувальні, заняття.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах спортивної діяльності значно збільшуються вимоги до рухових здібностей, здійснюваних в несподіваних і екстремально-виникаючих ситуаціях, які

вимагають вияву винахідливості, швидкості реакції, здібностей до концентрації і переключення уваги, просторової, часової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності. Високий рівень розвитку координаційних здібностей – основна база для опанування рухових дій, та ефективної реалізації в процесі спортивної діяльності, фізичних, технічних, інтелектуальних, психологічних якостей. Розвиток рухових здібностей один із пріоритетних напрямків фізичного вдосконалення спортивної молоді. І це закономірно, оскільки в умовах прискорення науково-технічного прогресу значення здатності людини керувати складними в координаційному відношенні рухами постійно зростає. Тому необхідність в нових методичних технологіях розвитку координаційних здібностей існує, й відіграє важливу роль в ефективному формуванні майбутнього спортсмена.

**Аналіз останніх публікацій і досліджень** свідчить, що розвиток координаційних здібностей вважається домінуючою якістю в розвитку особистості. Серед факторів, що визнають рівень координації спортсмена, необхідно виділити всебічність сприйняття і аналіз рухів, наявність образів динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин у складній їх взаємодії, розуміння спортсменом поставленого перед ним рухового завдання, формування плану і конкретного способу виконання рухів. За наявності цих складових може бути забезпечена ефективна рефлекторна імпульсація м'язів і м'язових груп, які необхідно залучити до високоефективного з точки зору координації, виконання рухів [1].

До координаційних здібностей належить так звана моторна (рухова) пам'ять – якість центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і відновлювати їх при необхідності. Моторна пам'ять спортсменів, особливо тих, які спеціалізуються у складнокоординаційних видах спорту, єдиноборствах і спортивних іграх, включає багато навичок різноманітної складності [2, 3]. Це забезпечує прояв високого рівня координаційних здібностей у найрізноманітніших умовах, характерних для тренувальної і змагальної діяльності, – в умовах оволодіння новими рухами, відтворення найефективніших рухів при дефіциті часу і простору, у стані втоми, при протидії суперника, необхідності імпровізації у несподіваних складних ситуаціях тощо. Доцільно припустити, що застосування елементів ситуаційних видів спорту, зокрема елементами боксерських вправ, у тренувальному процесі з боксу буде позитивно впливати на розвиток координаційних здібностей.

**Мета дослідження.** Експериментальне обґрунтування методики удосконалення координаційних здібностей у процесі тренувальних занять з боксу.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей, був проведений педагогічний експеримент у якому взяли участь 30 боксерів. Для успішно-

го визначення ефективності розробленої нами методики, на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка було організовано експериментальну ( $n = 15$ ) та контрольну ( $n = 15$ ) групи боксерів.

**Результати дослідження.** У період тренувальних занять в контрольній групі використовувалась традиційна методика розвитку координаційних здібностей, а в експериментальній групі використовувались вправи, які за своєю специфікою і складністю створюють необхідний потенціал для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей [4, 5].

Приклади вправ розробленої методики:

*Вправи підготовчої частини заняття:*

- біг з різкою зупинкою і зміною напрямку;
- біг рухами вперед з різкими боковими зміщеннями;
- швидкий напівприсід з підскоком вгору;
- стрибки на одній нозі, голова нахилена до плеча;
- стрибки вгору з поворотами на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ;
- швидкі нахили тулуба в боки;
- повороти на місці з нахиленою до плеча головою;
- швидкі нахили вперед із положення прогнувшись;
- повороти тулуба в напівнахилі;
- ходьба «ялинкою» з зміною ніг на кожний крок.

Також у процесі навчально-тренувальних занять проводились естафети з елементами акробатичних вправ, рухливі ігри з правилами найпростіших єдиноборств, спортивні ігри за спрощеними правилами.

*Вправи основної частини заняття:*

1. Учасники розподіляються на 1 і 2 номери. По прямій лінії на відстані 12 м розміщені три мата, проміжок між матами чотири метри.

Перші номери з лінії старту по команді керівника «Можна!» виконують кувирок через плече, другі номери знаходяться на відстані один метр від мата в напрямку до фінішу. Відступаючи назад, другі номери виконують п'ять вісімок скакалкою. Перші номери в наступаючій формі ухиляються вліво і вправо, другі номери на відстані одного кроку від наступного мата зміщуються в сторону з лінії атаки. Перші номери долають ще дві перешкоди і з лінії фінішу повертаються в положення високого старту і продовжують завдання ще два рази. Після відпочинку учасник з положення високого старту долає відстань  $3 \times 12$  м. Визначається різниця між часом додання перешкод  $3 \times 12$  та бігом 36 м. Чим менша різниця часу, тим вищий показник координаційних здібностей.

2. Учасник з партнером перебуває на середній дистанції у фронтальній стійці. По команді керівника «Можна!» нападник імітує прямий удар лівою рукою в голову, партнер виконує нахил вправо, після чого нападник повертається на  $180^\circ$ . Перед ним на відстані середньої дистанції розміщені два орієнтири на рівні голови та тулуба, за якими учасник має з лівосторонньої стійки на-

нести два прямих удари. Потім він повертається в вихідне положення і повторює завдання, ще чотири рази.

Проведену комбінацію спортсмен виконує із зав'язаними очима. Зараховується кількість і точність ударів за 30 с до та після навантаження.

Вправа може виконуватись у природних умовах весняно-літнього ландшафту, де в якості орієнтирів можуть бути гілки дерев з листям.

3. Учасник виконує завдання на колоді довжиною 10 м і висотою 1 м. Учасник перебуває на колоді, тримає в руках дві чашки, наповнені водою. По команді керівника «Можна!» досліджуваний переміщується по колоді, на кожний крок роблячи випад вперед, відводячи руки в сторони за спину. Досліджуваний повинен зробити максимально можливу кількість кроків, не втративши рівноваги. Надається три спроби (в одній спробі максимальна кількість кроків – 10).

4. Учасник із партнером перебуває на відстані середньої дистанції. Учасники дослідження виконують елементи атакуючих і захисних дій в боксерських шлемах. По команді керівника «Можна!» досліджуваний по чергово виконує три бокових неакцентованих удари лівою, правою, лівою. Партнер виконує захист правого і лівого передпліччя, після чого досліджуваний виконує завдання із зав'язаними очима.

Зараховується кількість почергових ударів за 30 с до та після навантажень.

Вправи застосовувались у підготовчій та основній частині тренувального заняття з боксу. Експеримент тривав 3 місяці. На початку та наприкінці експерименту було проведено тестування.

У процесі експериментального дослідження використовувались тести для оцінки спритності та здібностей до орієнтації в просторі; ходьба до цілі з зав'язаними очима на відстані 5-30 м в коридорі шириною 1-3 м. Час не регламентується. Досліджуваний зупиняється самостійно. Фіксується відстань від ближньої ноги до центра кола діаметром 50-100 м. Вправу виконують 3-5 разів. Зараховується середній результат. При виході за межі коридору тест не зараховується.

У результаті дослідження було встановлено, що вправи, які імітують технічні і тактичні дії у єдиноборствах, є ефективним засобом впливу на розвиток координаційних здібностей боксерів. Важливою умовою цих заходів є необхідність створення нестандартних ситуацій, в яких учасник повинен раціонально використовувати кумулятивний арсенал рухів в екстремальних умовах.

Враховуючи те, що спеціальних засобів вдосконалення координаційних здібностей дуже мало, основною лінією методики їх вдосконалення у міру поглиблення спортивної спеціалізації стає введення чинника різноманітності при виконанні незвичних дій з тим, щоб забезпечити зростаючі вимоги до координації рухів. Цього може бути досягнуто введенням незвичайних початкових положень; варіативністю динамічних, тимчасових і просторових характеристик рухів; створенням несподіваних ситуацій за рахунок зміни місця занять і умов їх проведення; використанням різ-

них тренажерних пристроїв і спеціального устаткування для розширення діапазону варіативності рухових навичок. Річ у тому, що при вдосконаленні цієї якості заучені рухи практично перестають надавати тренувальну дію і, в кращому разі, дозволяють отримати координаційні здібності на досягнутому рівні [5].

Аналіз показників рівня розвитку координаційних здібностей, що проведено при першому обстеженні до проведення експерименту, свідчив про рівномірний розподіл спортсменів за перерахованими параметрами в обох групах ЕГ-10,28 секунд КГ-10,14 секунд, тобто всі показники респондентів контрольної та експериментальної груп достовірно не відрізнялися.

При повторному тестуванні студентів, проведених через три місяці регулярних занять, включалися спеціальні вправи для розвитку координаційних здібностей, було виявлено достовірне покращення рівня координаційних здібностей у боксерів експериментальної групи порівняно із респондентами контрольної групи. Так, показники розвитку спритності у досліджуваних експериментальної групи достовірно покращився з 10,28 секунд до 9,23 секунд, а в спортсменів контрольної групи залишився в межах першого обстеження 10,41 секунд.

Аналіз і порівняння показників тестування до і після експерименту свідчить про те, що у боксерів експериментальної групи, в якій використовувалась розроблена нами методика, достовірно підвищився рівень розвитку координаційних здібностей в порівнянні з вихідними даними при  $p < 0,001$ , а в контрольній групі, боксерів якої тренувались за традиційною методикою, рівень координаційних здібностей змінився недостовірно,  $p > 0,05$ .

**Висновок.** Експериментальним дослідженням встановлено, що пріоритетне використання у підвищенні рівня координаційних здібностей у боксерів інноваційних методів у процесі тренування зумовлює ефективну основу для перспективного розвитку спортивної молоді, як необхідного чинника раціонального втілення знань, умінь, навичок у різних видах діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Антоненко С.А. Проблема формування навичок рукопашного бою в системі фізичної підготовки навчальних закладів силових структур. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія / С.А. Антоненко ; за ред. проф. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXII), 2002. – №5. – С. 15-18.
2. Кадочников А.А. Рукопашний бой для начинающих / А.А. Кадочников // Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 192 с.
3. Мунтян В.С. Рукопашный бой. Методика «Играющий тренер» / В.С. Мунтян // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія / за ред. проф. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXII), 2003. – №15. – С. 73-75.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / В.А. Рооманенко. – Донецк : Изд-во Дон НУ, 2005. – 290 с.
5. Тимошенко Б.М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку : навч. посіб. / Б.М. Тимошенко, Т.М. Череди́ченко. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет редакційно-видавничий відділ, 2007. – 284 с.



In the article the original method of development of motive capabilities of students is offered on employments on physical education by application of elements of hand-to-hand fight. Influence of the developed method is rotined on the indexes of testing on physical preparedness of students, the mechanisms of influence of elements of hand-to-hand fight are analysed on development of motive capabilities of students.

**Key words:** motive capabilities, co-ordination, students, physical education, hand-to-hand fight.

*Отримано: 27.09.2017*

УДК 612.22:796.012.4-055.1

*Д. Д. Совтисік*

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МАКСИМАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ КИСНЮ ПРИ РІЗНИХ РЕЖИМАХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Обстежено практично здорових чоловіків у віці 40-69 років з різними звичними режимами повсякденної рухової активності. Рівень енергозабезпечення у обстежуваних оцінювали за показниками максимального споживання кисню при виконанні ступенєво зростаючого фізичного навантаження на велоергометри.

**Ключові слова:** режими рухової активності, вікова динаміка, максимальне споживання кисню.

**Актуальність дослідження.** Вплив зовнішніх факторів визначає функціональні резерви організму людини і її здатність адаптуватися до різних несприятливих впливів середовища. В умовах високих фізичних навантажень виникає необхідність постійних адаптивних змін функціонування органів і тканин, зокрема в періоді переходу від термінових реакцій до довготривалих вирішальне значення має підвищення ефективності каскада транспорту кисню [1]. Ці довготривалі зміни носять неспецифічний характер і пов'язані з формуванням стійкої системи постачання організму енергетичними субстратами і киснем для підтримання основних гомеостатичних показників. У забезпеченні киснем в екстремальних умовах приймають участь практично всі найважливіші системи організму. Їх мобілізація сприяє не тільки достатньому поступанні кисню до життєво важливих органів і тканин, але і кращій його утилізації із крові, і також виведенню продуктів метаболізму.

Кардіореспіраторна система є універсальним індикатором функціональних резервів і компенсаторно-приспосувальних реакцій, центральною ланкою в киснетранспортній системі, яка забезпечує енергетичні потреби організму. Саме у віковому зниженні потужності і ефективності процесів енергоутворення, зростає ролі гліколізу, а також у відносному виключенні із енергетичного метаболізму жирів, багато дослідників вбачає основні причини розвитку так званих хвороб старості: атеросклерозу, злоякісних новоутворень, цукрового діабету.

В якості основного критерія енергозабезпечення організму використовується показник аеробної потужності – максималь-

не споживання кисню (МСК), який, на думку спеціалістів [1], є інтегральною величиною, що характеризує рівень соматичного здоров'я індивіда. Висока працездатність спортсмена у молодому віці, виражена на рівні споживання кисню, вважається передумовою для її зниження в старості [1, 5].

В основі цих тверджень лежить положення про те, що високої можливості споживання кисню з віком призводять до падіння енергетичного ресурсу організму. Коли він виснажується, підтримання стаціонарного стану стає неможливим і настає смерть. У зв'язку з цим, деякі автори вбачають шлях до збільшення тривалості життя в підтриманні споживання кисню індивідуумом на мінімальному рівні. Відповідно при підтриманні протягом життя мінімальних значень споживання кисню в 100, 200 і 300% від базального рівня людини в 70 років відповідні оцінки проксимативної межі життя складають 217, 169 і 138 років.

Суперечливість оцінок впливу енергозабезпечення на темпи старіння і тривалості життя роблять актуальним вивчення віддалених наслідків занять фізичною культурою і спортом, в тому числі вивчення вікової динаміки МСК, що і стало метою даної роботи.

**Матеріали і методи дослідження.** Вивчали вікову динаміку МСК у 32 практично здорових чоловіків у віці 40-69 років з різними звичними режимами повсякденної рухової активності (ПРА), які мають різний попередній руховий досвід – від майстра спорту до осіб, які ніколи не займалися фізичною культурою. Обстежуваних розділили на 4 групи, кожна з яких ранжували за віком: 1-а група включала колишніх спортсменів у видах спорту на витривалість, пов'язаних з активною фізичною діяльністю, які продовжують активну рухову активність (високий рівень ПРА); 2-а – колишніх спортсменів, які припинили активну рухову діяльність (низький рівень ПРА); 3-я – осіб, які постійно займаються чисто оздоровчими формами фізичних вправ (високий рівень ПРА); 4-а – осіб, які ніколи регулярно не займалися фізкультурою (низький рівень ПРА).

Рівень енергозабезпечення у обстежуваних оцінювали за показниками МСК при виконанні ступінчасто зростаючого навантаження на велоергометрі [2, 3]. На основі даних про пацієнта (маса тіла, зріст, вік, стан здоров'я) вибирали пороги субмаксимальному ступені навантаження.

Навантаження тривало по досягненню субмаксимальної ЧСС або появи загальноприйнятих протипоказань. Критерієм досягнення досліджуваними кисневої «стелі» було наявність плато на графіку залежності величини споживання кисню від потужності фізичного навантаження. МСК розраховували за методикою P. Astrand і K. Rodahl [4]. Результати дослідження статистично обробляли з допомогою стандартних пакетів Microsoft Office Excel 2002. Ймовірність результатів оцінювали з використанням t-критерія Стюдента.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У віковій категорії 40-49 років виявили достовірну перевагу можливостей аеробного енергозабезпечення організму у групі колишніх спортсменів, які продовжують активну рухову діяльність, порівняно з

їхніми колегами, які ведуть малорухливий спосіб життя. При цьому показник МСК в 1-й групі складав  $48,7 \pm 3,8$  мл/кг/хв., в 2-й –  $45,3 \pm 3,9$  мл/кг/хв. ( $p < 0,05$ ). Прогресуюче зниження переваги можливостей аеробного енергозабезпечення організму у спортсменів, які припинили активну рухову активність, характеризувалося тим, що даний показник в них не відрізнявся значеннями у групі осіб, які займаються чисто оздоровчими формами фізичної культури ( $44,1 \pm 2,8$  мл/кг/хв.;  $p_3 < 0,05$ ), і був вищий, ніж в осіб, котрі ніколи регулярно не займалися фізкультурою ( $38,9 \pm 3,4$  мл/кг/хв.;  $p_4 < 0,05$ ). Значення МСК в 1-й групі цієї вікової категорії оцінювались як «високі», у 2-ій і 3-ій групах – як «вище середніх» і в 4-й – як «середні», зокрема в останній групі значення МСК були достовірно нижчі, ніж у всіх інших групах.

У віковому діапазоні 50-59 років всі тенденції міжгрупових відмінностей споживання кисню зберігались, при цьому вперше значення показника МСК в 3-й групі (неспортсменів з високим рівнем ПРА) були вищі ( $42,3 \pm 1,9$  мл/кг/хв.), ніж у групі колишніх спортсменів з низьким рівнем ПРА ( $41,9 \pm 3,2$  мл/кг/хв.). Проте ця перевага була несуттєвою ( $p_3 < 0,05$ ). В даній віковій категорії спостерігалось значне зниження показника МСК у всіх групах. Разом з тим, найбільше його зниження зафіксували в групах колишніх спортсменів з низьким рівнем ПРА (2-а група) і осіб, які регулярно не займалися фізкультурою (4-а група): відповідно на 8,1 і 7,6%, а найменше – в групах осіб, які постійно займаються оздоровчими формами фізичних вправ (3-я група), і колишніх спортсменів з високим рівнем ПРА (1-а група): відповідно на 4,3 і 5,2%. Значення МСК в цій віковій категорії за групами оцінювались також, як і у віковому діапазоні 40-49 років.

Високі можливості аеробного енергозабезпечення, які достовірно переважають показники інших груп, збереглися у групі колишніх спортсменів, які продовжують активну рухову діяльність, аж до віку 60-69 років ( $44,1 \pm 3,9$  мл/кг/хв.). При цьому показник МСК в 3-й групі (неспортсмени з високим рівнем ПРА) склав  $40,4 \pm 3,05$  мл/кг/хв., що також достовірно вище, ніж у 4-ій групі з низьким рівнем ПРА ( $33,3 \pm 3,35$  мл/кг/хв.;  $p_3 < 0,05$ ). Проте, недивлячись на зростання переваги цієї групи по відношенню до групи колишніх спортсменів з низьким рівнем ПРА, достовірної відмінності між ними не виявили ( $p_3 < 0,05$ ). У всіх групах вікового діапазону 60-69 років спостерігалось прискорення темпів зниження показника МСК. Порівняно з попереднім віковим діапазоном цей показник знизився: у колишніх спортсменів з низьким рівнем ПРА (2-а група) на 9,5%, у осіб, що ніколи не займалися фізкультурою (4-а група) на 8,4%, у колишніх спортсменів з високим рівнем ПРА (2-а група) на 7,4%, у спортсменів з високим рівнем ПРА (3-я група) на 4,9%. Значення МСК в 1-й і 3-ій групах з високою ПРА в цій віковій категорії оцінювались як «вище середніх», а у 2-й і 4-й групах з низькою ПРА – як «середні».

Найменш виражене вікове зниження можливостей аеробного енергозабезпечення спостерігалось у колишніх спортсменів, які продовжують активну рухову діяльність (1-а група). У всіх дос-

ліджуваних вікових періодах показник МСК у цій групі значно перевищував норму (29-36 мл/кг/хв.) і знаходився в межах гарантованих «безпечний рівень здоров'я» [1]. У групі колишніх спортсменів, які припинили активну рухову діяльність (2-а група), спостерігалось найбільш помітне зниження можливостей аеробного енергозабезпечення з віком, хоча ці можливості залишались дещо вищими від норми для середнього і літнього віку. Слід відмітити, що в цій групі, не дивлячись на припинення активних занять, аж до вікового діапазону 60-69 років показник МСК достовірно не відрізнявся із значеннями 3-ї групи, в яку входили особи, що займалися чисто оздоровчими формами фізичних вправ, і значно переважав показник 4-ої групи (неспортсмени з низьким рівнем ПРА).

Отримані результати дослідження вікової динаміки МСК у осіб з різними режимами рухової активності не узгоджуються із твердженням ряду авторів [1, 5], згідно якого високий рівень фізичної працездатності в молодшому віці, характерний для спортсменів високого класу, є передумовою розвитку низької працездатності в старості. В цей же час вони не суперечать концепції Е. Masoro [5] про необхідність підтримання мінімального рівня споживання кисню для життєзабезпечення. Справа в тому, що характерні для майстрів спорту високі значення споживання кисню в процесі граничних навантажень супроводжуються значною економізацією основного обміну і зниженням споживання кисню в стані відносного спокою. В літературі є дані про зниження ЧСС у спокої в лижників світового рівня до показників нижче 30 за хвилину [3]. При збереженні оптимального режиму рухової активності після завершення спортивної кар'єри ефект економізації основного обміну може зберігатися протягом всього життєвого циклу.

Відомо, що внаслідок тренувань МСК можна збільшити не більш ніж на 20%. Тому, у спортсменів високого класу у видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, наявні генетично обумовлені вищі показники МСК і ця перевага зберігається протягом всього активного життя. Підвищений рівень аеробних можливостей колишніх спортсменів високого класу може говорити про те, що добре розвинуті в результаті занять спортом компенсаторно-приспосувальні механізми здатні нівелювати прогресуючі в процесі старіння клітинні зміни і завдяки цьому зберігати функціональну активність систем організму на повинному рівні аж до 70-літнього віку.

На жаль, використовувані навантажувальні методики визначення МСК пред'являють високі вимоги до функціонального стану серцево-судинної системи піддослідних і пов'язані зі значним ризиком для здоров'я людей похилого віку. Це ускладнює проведення досліджень в даному напрямку в осіб більш старшого віку.

### **Висновки.**

1. Вікове зниження МСК залежить від режиму ПРА. Найменші зниження можливостей аеробного енергозабезпечення спостерігається в осіб з високим її рівнем: у колишніх спортсменів, які продовжують активну рухову діяльність, і в осіб, які займаються регулярно оздоровчими формами фізичних вправ.
2. Високий рівень фізичної працездатності в молодому віці характерний для спортсменів високого класу, є передумовою

розвитку низької працездатності в старості тільки у випадку зниження ПРА в наступні роки життя.

3. Підвищений рівень аеробних можливостей колишніх спортсменів, досягнутий завдяки природженим і набутим властивостям, дозволяє їм зберігати функціональну активність систем організму на повинному рівні аж до 70-літнього віку.
4. Найоптимальніші темпи зниження можливостей аеробного енергозабезпечення, особливо у віковому діапазоні 60-69 років, спостерігається в осіб, які протягом життя регулярно займаються оздоровчими формами фізичної культури.

#### **Список використаних джерел:**

1. Мильнер Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – М., 1991. – 137 с.
2. Совтисік Д.Д. Лікувальна фізична культура : навч.-метод. посіб. / Д.Д. Совтисік, В.В. Зданюк. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – Ч. I. – 82 с.
3. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков. – К. : Вид-во Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2009. – 309 с.
4. Astrand P. Textbook of Work Physiology / P. Astrand, K. Rodahl. – New York, 1970.
5. Masoro E.I. Handbook of the biology of Aging / E.I. Masoro, C.E. Finch, E.L. Shneidek. – 2-nd Ed. – New York, 1985. – P. 540-557.

This study included a total of practically healthy men at the age from 40 to 69 years differing in the regimen of daily locomotor activity. The energy consumption by the members of all four groups was estimated then they were undergoing a stepwise increasing workload on the veloergometer measured with the help.

**Key words:** regimen of locomotor activity, age-related dynamics, maximum oxygen consumption.

*Отримано: 5.09.2017*

УДК 373.5.016:796.011.3

**В. А. Стасюк**

### **ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ НА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

У статті розкриваються шляхи покращення фізичної підготовленості школярів старших класів за допомогою педагогічного контролю.

**Ключові слова:** педагогічний контроль, фізична підготовленість, школярі, здоров'я.

**Актуальність.** На сьогоднішній день є необхідність в удосконаленні сучасної системи фізичного виховання, тому що з кожним роком збільшується кількість школярів із низьким рівнем фізичного здоров'я. Спостерігається зниження рівня фізич-

ного здоров'я школярів, підвищення захворюваності, зниження рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності. Отже, однією з найбільш гострих проблем на сьогодні є підвищення стану здоров'я і фізичного стану дітей старшого шкільного віку [1, 2].

За статистичними даними майже 60% дітей старшого шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, кількість старшокласників, які страждають хронічними захворюваннями збільшилась з 34% до 65%. Менше 22% старшокласників залишаються здоровими по закінченню загальноосвітніх шкіл [4].

На думку багатьох науковців основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, який негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову активність школярів [3-6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі фізичної підготовки і вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи В.С. Фарфеля, В.І. Пилиповича, З.І. Кузнецової, А.А. Гужаловського і інших фахівців в галузі фізичної культури, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення однієї з головних завдань фізичного виховання в школі. Для доцільної і ефективної організації занять фізичною культурою необхідно мати справжню інформацію про рівень фізичної підготовленості школярів на кожному етапі їх навчання. Наявність цієї інформації, особливо на етапі формування рухових функцій, має велике практичне значення. Тому оцінка ефективності фізичного виховання в школі повинно здійснюватися з одного боку, за станом здоров'я учнів, а з іншого – за рівнем розвитку основних фізичних якостей, тобто за рівнем фізичної підготовленості учнів. Фізичний стан і працездатність школярів змінюються під впливом зовнішнього середовища, навчальних занять з фізичного виховання. У зв'язку з цим, своєчасний контроль і оцінка підготовленості школярів дозволяють раціонально будувати навчальний процес і визначити його ефективність [1, 3, 5].

Відомий фахівець Р.Е. Крафт називає традиційний підхід до тестування, коли результати стандартизованих тестів і нормативів порівнюються з показаним результатом, що може викликати у більшості учнів негативне ставлення до тестування. Тестування має сприяти підвищенню інтересу у школярів до занять фізичними вправами, приносити їм радість, а не вести до розвитку комплексу неповноцінності. У зв'язку з цим вчений говорить про необхідність перегляду організації тестування. Ним розроблена батарея тестів, в якій:

1. Результати тестів не порівнюються з нормативами, оцінка їх виконання заснована на змінах, що відбулися за певний період часу.
2. Всі компоненти тесту модифікуються; використовуються полегшені варіанти вправ (вправи, що входять в зміст тесту, повинні бути досить легкими, щоб ймовірність успішного виконання була велика, оцінки нуль і зі знаком мінус виключені).

Одним із шляхів вирішення даної проблеми є удосконалення педагогічного контролю, який спрямований на систематичне та своєчасне надання об'єктивної та достовірної інформації про стан фізичного розвитку та здоров'я школярів [2, 7].

Педагогічний контроль є одним з важливих чинників підвищення ефективності управління процесом фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. Систематичне спостереження за руховою підготовленістю кожного окремого учня дозволяє своєчасно спостерігати картину розвитку рухових якостей і навичок, виявляти відстаючі і, на основі диференційованого підходу з допомогою спеціальних педагогічних впливів, досягати необхідного ефекту у вирішенні завдань фізичного виховання дітей шкільного віку [5].

Вище зазначені положення свідчать про актуальність даного дослідження, пов'язаного із вирішенням питання, яке має суттєве теоретичне і практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання школярів.

**Метою дослідження** було виявлення впливу педагогічного контролю на динаміку розвитку основних фізичних якостей учнів 11 класів загальноосвітньої школи протягом навчального року.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити значення педагогічного контролю за фізичною підготовленістю школярів.
2. Визначити рівень розвитку фізичних якостей школярів старших класів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел; метод тестування; педагогічне спостереження; метод математичної обробки матеріалу.

**Організація та методика дослідження.** Дослідження проводилося в Кам'янець-Подільському навчально-виховному комплексі №9 на базі 11-А класу в кількості 22 учня.

Всього використовувалося 5 тестів: біг на 100 м; біг на 1000 м; стрибок у висоту з місця; стрибок у довжину з місця; підтягування на перекладині (юнаки), згинання та розгинання рук в упорі (дівчата).

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні взяли участь учні 11 класу (9 юнаків та 13 дівчат). Всі вони систематично займалися фізичними вправами по шкільній програмі на уроках фізичної культури два рази в тиждень. Прийом контрольних вправ здійснювався два рази: початкове тестування в середині вересня місяця – для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості учнів 11 класу; і підсумкове тестування в середині квітня місяця для визначення змін у фізичній підготовленості учнів, що відбулися протягом навчального року. При проведенні тестування умови для всіх учнів були однаковими. Прийом контрольних вправ проводився на заняттях з фізичного виховання після 10-хвилинної розминки протягом 2-х занять.

Таблиця 1

Показники динаміки основних рухових якостей учнів  
11 класу на протязі навчального року

	Тести	Показники		Приріст, %	Р
		Початкові	Кінцеві		
1.	Хлопці Біг 100 м (с)	13,90 ± 0,11	13,60 ± 0,17	2,1	>0,05
2.	Біг 1000 м (хв.)	3,56 ± 0,08	3,27 ± 0,08	12,6	<0,05
3.	Стрибок у довжину з місця (см.)	230,70 ± 3,9	240,60 ± 8,08	42,9	>0,05
4.	Стрибок у висоту з місця (см.)	48,00 ± 2,02	52,90 ± 1,80	10,2	>0,05
5.	Підтягування (раз)	9,68 ± 1,22	14,6 ± 1,22	36,0	<0,05
1.	Дівчата Біг 100 м (с)	16,65 ± 0,43	16,22 ± 0,27	2,5	>0,05
2.	Біг 1000 м (хв.)	5,36 ± 0,09	4,42 ± 0,09	6,0	<0,05
3.	Стрибок у довжину з місця (см.)	173,5 ± 6,23	184,1 ± 5,84	6,1	>0,05
4.	Стрибок у висоту з місця (см.)	34,4 ± 1,58	35,2 ± 2,08	2,9	
5.	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (раз)	13,8 ± 1,66	15,6 ± 2,16	12,6	>0,05

Порівняння показників початкового та підсумкового тестування показало приріст за всіма показниками. Причому, розглядаючи середні групові зміни, можна відзначити, що приріст в показниках розвитку рухових якостей школярів не рівномірний. Так, у юнаків статистично достовірний приріст показників виявлено в бігу на 1000 м, що характеризує загальну витривалість, де були зафіксовані наступні результати:  $3,56 \pm 0,08$  і  $3,27 \pm 0,08$  ( $p < 0,05$ ) і в підтягуванні в висі на перекладині, що характеризує рівень розвитку сили м'язів плечового пояса, де відзначені наступні результати:  $9,68 \pm 1,22$  і  $14,60 \pm 1,22$  ( $p < 0,05$ ). Показники в бігу на 100 м, що характеризують рівень розвитку швидкості, в стрибках в довжину з місця та в висоту з місця, що характеризують рівень розвитку швидко-силових якостей м'язів ніг, змінилися в бік поліпшення результатів, але вони виявилися статистично не достовірні ( $p > 0,05$ ).

У дівчат так само відбулися позитивні зміни в показниках за всіма тестами. Однак, статистично достовірні зміни результатів спостерігаються тільки в бігу на 1000 м:  $5,36 \pm 0,09$  і  $4,42 \pm 0,09$  ( $p < 0,05$ ). Показники в бігу на 100 м, в стрибках в довжину і висоту з місця і віджиманні, мають позитивну динаміку але вона статистично недостовірна ( $p > 0,05$ ).

### Висновки:

1. Аналіз спеціальної літератури дозволяє сказати, що фахівці фізичної культури і спорту вважають одним із головних завдань фізичного виховання в загальноосвітній школі підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Для вирішення цієї та інших не менш важливих завдань фізичного виховання необхідний систематичний педагогічний контроль, і його аналіз. Останнім часом з'явилася думка, що оцінювати роботу учнів



необхідно за показниками приросту індивідуальних результатів, що дозволяє створити у школярів позитивний психологічний настрій і спонукає їх домагатися більш високого рівня фізичної підготовленості.

2. Планування навчальної роботи з фізичного виховання повинно здійснюватися з урахуванням сенситивних періодів розвитку фізичних якостей.
3. Проведене дослідження показало, що протягом навчального року відбулися позитивні зрушення по всіх розглянутих тестів як у юнаків, так і у дівчат. Однак, статистично достовірні зміни відзначені у юнаків з бігу на 1000 м ( $p < 0,05$ ) і в підтягуванні на перекладині ( $p < 0,05$ ), у дівчат тільки в бігу на 1000 м ( $p < 0,05$ ). Наші дані збігаються з думкою фахівців, що вік 16-17 років є сенситивним періодом у розвитку і сили, і витривалості.

### Список використаних джерел:

1. Белікова Н.О. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / [Н.О. Белікова, Г.О. Гац, С.П. Козіброцький та ін.] ; наук. ред. й упоряд. проф. А.В. Цьось. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 240 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, М.М. Безвержня. – К. : Олімп. література, 2011. – 224 с.
3. Круцевич Т.Ю. Предпосылки применения методики дифференцированного физического воспитания школьников 7-14 лет / Т.Ю. Круцевич // Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта : тез. докл. респуб. науч.-практ. конф. – Хмельницький, 1990. – С. 61-62.
4. Нечипоренко Л.А. Педагогічні умови забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Л.А. Нечипоренко. – К., 2009. – 185 с.
5. Пангелова Н.С. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.С. Пангелова. – К., 2014. – 39 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник : у 2-х т. / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2002. – Т. 1. – 252 с.
7. Ярмач О.М. Сучасні підходи до комплексної діагностики фізичного стану юнаків із використанням інформаційних систем / О.М. Ярмач // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – №1. – С. 18-22.

The article reveals the ways of improvement of physical preparedness of high school students by means of pedagogical control

**Key words:** pedagogical control, physical preparedness, school-children, health.

*Отримано: 21.09.2017*

*І. І. Стасюк, В. Б. Воронецький,  
А. І. Василюк, О. Б. Іваськов*

## **ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРО ШКІДЛИВІСТЬ АЛКОГОЛІЗМУ ТА ЗАПОБІГАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ**

Алкоголізм і надалі є одною з головних проблем людства, особливо це стосується молодого покоління. Дана стаття надасть Вам інформацію про небезпечність алкоголю, нинішню статистику щодо розповсюдження алкоголізму в Україні; інформацію про шкідливий вплив алкоголю на здоров'я людини; кілька особливих вказівок, які допоможуть якнайповніше розкрити тему небезпечності алкоголізму.

**Ключові слова:** здоров'я, алкоголь, молодь.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Однією з найактуальніших на сьогоднішній день проблем є психологічна профілактика вживання алкоголю серед молоді. Дана проблема дійсно стоїть у ряді найголовніших, з тих причин, що алкоголізація молоді з кожним поколінням і навіть роком зростає, діти все раніше і раніше стають алкоголіками, навіть не підозрюючи про це, руйнують себе та свій організм зсередини, ламають своє майбутнє, країну, а також здоров'я своїх майбутніх дітей [4].

Число вживання алкогольних напоїв в світі все зростає і є певні турботи стосовно збільшення кількості молодих людей, які експериментують з алкоголем. У світі найбільш питущою країною виявилася Естонія: один її громадянин споживає 14,97 літра алкогольних напоїв на рік. Йдеться про людей, старших за 15 років, повідомляє «The Independent». В Україні алкогольний показник становить 8,44 літра на дорослого громадянина, у Росії – 11,2 літра, у Франції споживають трохи більше – 11,4 літра на людину на рік. Великобританія опинилася на 28-му місці із показником 9,65 літра на людину. Найменшу кількість спиртного цілком прогнозовано споживають в африканських країнах на Близькому Сході [6].

Вживання алкоголю сприймається як суспільно прийнятне явище і зображується у позитивному світлі через масову культуру та ЗМІ. Тому вкрай важливо, щоб молоді люди та їхні батьки володіли чіткою інформацією про безпеку пов'язану з вживанням алкоголю, для того, щоб вони могли приймати обґрунтовані рішення.

**Метою** дослідження є допомогти обміркувати інформацію стосовно зловживання алкоголем та пов'язаної з ним безпеки у молодих людей, їхніх друзів та сімей.

Дані дослідження «Ставлення молоді до здорового способу життя», проведеного Державним інститутом розвитку сім'ї та молоді за сприяння UNISEF підтверджують інформацію про те, що найчастіше перша спроба алкогольних напоїв припадає на вік 13-15 років [5]. Популярними алкогольними напоями, які найчастіше

вживає учнівська молодь України є пиво, слабоалкогольні напої та вино. Дослідження показали, що 3% молоді вживають пиво щодня, ще 21% – вживають пиво хоча б раз на тиждень. Слабоалкогольні напої вживають хоча б раз на місяць 15% української молоді, вино хоча б раз на місяць вживають 14% респондентів. Міцні алкогольні напої вживають 8% учнівської молоді. З віком зростає частота вживання алкогольних напоїв, зокрема міцних. Якщо серед підлітків біля 80% взагалі не вживають таких напоїв, то серед молодих людей старше 25 років таких менше ніж третина [1].

За офіційними даними, на початку 2011 року на диспансерному обліку з діагнозом хронічний алкоголізм і «біла гарячка» (гострі алкогольні психози) перебувало трохи більше 600 тисяч осіб. І чверть від усіх алкоголіків складають молоді люди. «Серед дітей до 17 років у нас всього 39 осіб перебувають на обліку як хронічні алкоголіки, – зазначає Ігор Лінський, заввідділом профілактики та лікування наркоманії Інституту неврології, психіатрії та наркології Академії медичних наук України. А молоді люди від 15 до 35 років – тут набагато гірше – 136476 осіб. Тобто, молоді люди складають чверть від усіх алкоголіків. 3034 – це підлітки і діти від 0 до 17 років так отруїлися, що потрапили на прийом до лікаря. А якщо візьмемо молоді від 15 до 35, то таких уже 50 тисяч. Це не значить, що вони алкоголіки, це просто люди, які в такому молодому віці дуже «перебрали» [3].

Директор Українського науково-дослідного інституту соціальної судової психіатрії та наркології Станіслав Табачников наголошує, що за результатами досліджень, 22% школярів і студентів середніх та вищих навчальних закладів вживають спиртні напої практично щодня, або щонайменше кілька разів на тиждень, і в першу чергу це стосується пива та слабоалкогольних напоїв. Останніми роками поширення пивного алкоголізму різко збільшилось. Молоді люди звикають до пива, в якому є певний відсоток алкоголю і рано чи пізно від нього виникає залежність. Спочатку хочеться стати дорослим, а потім виникає бажання випити [3].

Попри те, що багато людей вважають, алкоголь це не стимулятор – це депресант! Приблизно 65% самогубств, пов'язані з проблемою довготривалого зловживання алкоголем.

Алкалізація підвищує криміналізацію суспільства. Так, за даними Міністерства внутрішніх справ України більше 8% злочинів споюється у стані алкогольного сп'яніння. Найбільш негативними наслідками пияцтва є аварійність на дорогах, злочини пов'язані з насильством.

З того моменту, як людина робить перший ковток, алкоголь починає впливати на її організм та розум. Після однієї чи двох випивок вона почувається більш товариською, але випивши занадто багато, основні людські функції, такі як ходіння та говоріння стає все важче здійснювати. Алкоголь може також змусити людину поводитися «нечемно», що може призвести до прикрих чи навіть небезпечних ситуацій, наслідком яких може бути антисоціальна поведінка, ревності, насильство, незахищений секс.

Інші тимчасові наслідки включають:

- Відсутність поваги до інших.
- Нечіткість зору і сповільнена реакція.
- Менша здатність оцінювати швидкість, час та відстань.
- Втрата рівноваги та координації.
- Зневоднення та нудота.
- Прогаляни в пам'яті.
- Депресія, неспокій, стрес і параноя.
- Труднощі із сном.
- Алкогольне отруєння (що може вимагати промивання шлунка).
- Втрата свідомості чи навіть кома.
- Ризик задусшення під час сну чи непритомності через задихання від блювоти.

Крім цих безпосередніх результатів, алкоголь має небезпечні фатальні тривалі наслідки, такі як:

- Ураження головного мозку, в тому числі довготривала втрата пам'яті, погана зосередженість та поведінкові проблеми.
- Збільшення ваги, що призводить до ожиріння.
- Високий кров'яний тиск.
- Хвороба серця.
- Ураження печінки.
- Підвищений ризик деяких видів раку, таких як рак печінки, порожнини рота, молочної залози та кишечника.
- Ураження травної системи.
- Зниження фізичної працездатності та витривалості.
- Зниження фертильності.
- Депресія.

Це сумний факт, але в 2002 році 25% в різниці тривалості життя між західною та східною Європою для чоловіків віком 20-64 років було зумовлено вживанням алкоголю.

У Польщі найпоширенішим видом алкоголю є пиво. Кількість спожитого алкоголю на людину становить близько 13,3 літрів чистого алкоголю в рік, ця цифра зросла за останні п'ять років.

В Україні найпопулярнішим видом алкоголю серед дорослих чоловіків, що вживають, є такий спиртний напій, як горілка, на частку якого припадає 61% з усіх споживаних алкогольних напоїв. Щороку, в середньому чоловік випиває 15,6 літра чистого алкоголю [7].

Середній рівень споживаного алкоголю в інших країнах Європи становить 12,2 літра чистого алкоголю на рік, а Норвегія є однією з Європейських країн з найменшим рівнем спожитого алкоголю, що в середньому становить 7,8 літри [2].

Алкоголь має ще більш негативний вплив на молодь, так як вони піддаються пияцтву навіть не усвідомлюючи цього. Це тому, що їх організм зазвичай менший і має низьку витривалість до алкоголю, тобто вони напиваються дуже швидко, а, отже, вірогідніше втрачають контроль. В Україні та Польщі, як і в багатьох Європейських країнах, офіційно дозволено вживати алкоголь у віці 18 років. Причиною цього є і те, що вживання спиртних напоїв серед дітей та підлітків може призвести до серйозних та незворотніх ускладнень здоров'я, таких як:

- Порухення розвитку головного мозку у підлітків, що спричинює постійні проблеми з пам'яттю, стійкістю уваги та часом реакції.
- Збільшення ризику ураження печінки в ранньому віці.
- Порухення гормонального балансу необхідного для нормального розвитку органів, м'язів та кісток, зокрема в період статевого дозрівання.

### Список використаних джерел:

1. Алкоголізм в Україні. – Режим доступу: [http://wikipedia.org/wiki/Алкоголізм\\_в\\_Україні](http://wikipedia.org/wiki/Алкоголізм_в_Україні).
2. Європейський звіт про алкоголь та здоров'я 2010 рік. – Режим доступу: <http://www.coe.int/uk/web/compass/health>.
3. Підліткова пиятика в Україні. – Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/24321224.html>.
4. Причини вживання алкоголю серед молоді. – Режим доступу: <http://law.nau.edu.ua/molod-i-zakon/226-tereshenko>.
5. Ставлення молоді до здорового способу життя. – Режим доступу: <http://www.mzz.com.ua/rezultati-doslidzhennya-stavlennya-molodi-do-zdorovogo-sposobu-zhittya.html>.
6. У яких країнах споживають найбільше алкоголю і наркотиків життя. – Режим доступу: <http://www.life.pravda.com.ua/society/2016/05/27/212903>.
7. Шокуюча статистика: в Україні понад 83 % підлітків вживали алкоголь. – Режим доступу: <http://zaknews.in.ua/novini/13199>.

Alcoholism is still one of the main problems of mankind, especially among the younger generation. This article will provide you with information about the dangers of alcohol, current statistics on the distribution of alcoholism in Ukraine; information about the harmful effects of alcohol on human health; several special instructions that will help to expose the subject of the danger of alcoholism to the fullest extent.

**Key words:** health, alcohol, the youth.

*Отримано: 15.09.2017*

УДК 796.015:796.332

*Т. Н. Тимуш, А. А. Селивєрстов*

## КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ФУТБОЛЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В статье рассмотрен один из видов физической культуры (кроссфит) направленный на развитие выносливости на примере футбола. Цель кроссфита – вызвать максимально широкую адаптацию организма к нагрузкам, сбалансировано развит все физические качества.

**Ключевые слова:** кроссфит, футбол, выносливость, методика, нагрузка.

**Постановка проблемы.** В учебно-тренировочном процессе футболистов на этапе углубленной специализации выносливость выступает одним из ведущих качеств, позволяющим эффективно выполнять все технико-тактические элементы игры, так как основную

часть нагрузки футболиста составляет работа, носящая повторно-переменный характер с преобладанием скоростно-силового режима.

Ведущим фактором, отражающим уровень физической подготовленности футболистов, является аэробный компонент выносливости. Вторым по значимости оказывается фактор анаэробно-гликолитического компонента выносливости (скоростная выносливость), третьим – устойчивость техники к сбивающим факторам [5]. Этап углублённой специализации у футболистов является периодом целенаправленной работы над развитием выносливости. Соответственно необходим поиск эффективных средств развития данного качества у футболистов.

**Анализ актуальных источников.** Большую работу в разработке вопросов, связанных с выносливостью у юношей 15-16 лет, провел Н.И. Волков. По его мнению, старший школьный возраст, этап углублённой специализации у футболистов – период целенаправленной работы над развитием этого качества. Таким образом, юноши в возрасте 15-16 лет имеют благоприятные предпосылки к развитию выносливости [1].

По мнению М.С. Полишкиса, в настоящее время в футболе широкое применение находят высокоинтенсивные многофункциональные движения, которые способны задействовать все мышцы тела человека, отвечающие за совершенствование двигательных способностей занимающихся [4].

При условии, когда работа выполняется с максимальной и суб-максимальной мощностью задействуются все мышечные волокна (окислительные, промежуточные, гликолитические). Подобные двигательные действия включены в систему кроссфит, которая была разработана в 2001 году Грегом Глассманом и представлена как тренировочный комплекс для спецназа, полиции и ВС США, позволяющий подобрать параметры нагрузки и получить положительную тенденцию роста результатов физической подготовленности. Разработанная система комплексов упражнений кроссфит представляет собой программу общей физической подготовки, основанную на выполнении комплексов с максимальной мощностью и высокой интенсивностью, направленных на достижение высокой подготовленности. Кроссфит включает в себя высокоинтенсивные многофункциональные движения, которые способны задействовать все мышцы спортсмена. Цель кроссфита – вызвать максимально широкую адаптацию организма к нагрузкам, сбалансировано развить все физические качества. Основными средствами кроссфита являются двигательные действия, развивающие выносливость, гимнастические упражнения, упражнения из арсенала тяжелой и лёгкой атлетики, метания предметов, а также движения, развивающие «взрывную» силу [2].

Методические требования к системе кроссфит основываются на общих принципах физического воспитания. Тренировки с использованием комплексов упражнений системы кроссфит необходимо строить по принципам возрастной адекватности нагрузок, сбалансированной динамики тренировок, индивидуали-

зации и систематичности. Необходимо соблюдать принцип цикличности и постепенности наращивания физических нагрузок.

Среди комплексов упражнений системы кроссфит выделяют:

1. Собственно-силовые, характерные для тяжелой атлетики, где сила спортсмена направлена на преодоление массы поднимаемой штанги, а ускорение штанги изменяется мало, так как согласно закону Ньютона сила равна произведению массы на сообщаемое ей ускорение [3].
2. Скоростно-силовые (бег, прыжки, темповые упражнения, метания и др.), где вес собственного тела, набивного мяча, мешка с песком и др. – величина неизменная, а результат определяется заданным снарядом или телу ускорения.
3. Аэробные нагрузки, включающие циклическое повторение двигательных действий (хотьба, бег, плавание, езда на велосипеде и др.). При выполнении данных упражнений наблюдается значительная производительность кардио-респираторной системы.
4. Координационные упражнения (многоскоки, «лестница быстроты», бег с чередованием скорости и направления, вращения и др.), способствующие достижению устойчивости вестибулярного аппарата к раздражениям.

Упражнения системы кроссфит могут быть динамического и статического характера (различные висы, упоры, «планки»). Выполняются в аэробном (ходьба, умеренный бег, езда на велосипеде) и в анаэробном режиме (темповые упражнения, прыжки, бег на коротких дистанциях с максимальной скоростью). Также упражнения выполняются и в анаэробно-аэробном режиме (комплексы силовых упражнений, которые по длительности выполнения соответствуют различным зонам мощности). Выполнение данных комплексов упражнений требуют физической подготовленности, хорошей координации, пространственной и временной точности движений, развитого чувства времени, концентрации внимания, значительной абсолютной и относительной силы. Ведущими системами являются сердечно-сосудистая, дыхательная, центральная нервная, сенсорные системы, двигательный аппарат [2].

На основании вышеизложенного очевидно, что кроссфит как метод способен решать задачи, связанные с развитием выносливости у футболистов на этапе углублённой специализации. Кроссфит проводится как в индивидуальной, так и групповой (командной) форме. Выполнение комплексных упражнений с максимальной мощностью и высокой интенсивностью обеспечивают оптимальную подготовленность спортсменов.

**Изложение основного материала.** Исследование проводилось в Тираспольской СДЮШОР футбола и игровых видов спорта им. И. Добровольского с футболистами учебно-тренировочной группы 5-го года обучения.

На начальном этапе эксперимента были проведены исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью методов Гарвардского степ-теста и пробы Руфье. После анализа объективной информации о функциональном состоя-

нии спортсменов также было проведено тестирование двигательных способностей, по итогам которого мы выяснили уровень развития выносливости футболистов на этапе углублённой специализации (табл. 1).

Таблица 1

*Показатели развития выносливости футболистов на этапе углубленной специализации до эксперимента*

Показатели	$x \pm m$		$t$	$p$
	Эксперим.	Контр.		
Переменный бег (WSP 180 м (сек))	42,5±0,5	42:0±0,2	1,1	>0,05
Бег 3200 м (мин)	12:12±0,2	12:10±0,1	3,1	>0,05
Бег 500 м (сек)	1:50±0,1	1:52±0,2	2,8	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во/мин)	33±2	35±2	2,5	>0,05
Сгиб/разгиб туловища лежа на спине, ноги согнуты	46±1,5	44±1	3,5	>0,05
Гарвардский степ-тест	60,2±2,5	62,3±1,5	2,1	>0,05
Проба Руффье	6,5±0,5	6,9±0,5	1,7	>0,05

Результаты предварительного тестирования подтвердили однородность контрольной и экспериментальной групп. Далее была разработана экспериментальная методика для развития выносливости у футболистов на основе кроссфита. В основу экспериментальной программы были включены упражнения с набивными мячами, упражнения с противодействием партнера и собственного веса, упражнения направленные на совершенствование координационных способностей, комплексы силовых упражнений, а также упражнения из легкой и тяжелой атлетики и др.

При реализации экспериментальной программы применялись:

- стандартные передвижения футболистов (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения);
- упражнения для развития координационной выносливости (выполняемые с помощью «лестницы быстроты»);
- упражнения для развития силовой выносливости (упражнения со штангой, гантелями и др.);
- упражнения для развития скоростно-силовой выносливости (метание набивных мячей из различных исходных положений);
- комплексы силовых упражнений с собственным весом (подтягивания, отжимания от пола, различные планки и др.).

Комплексы упражнений применялись в экспериментальной группе на общеподготовительном этапе базового развивающего мезоцикла в течение восьми недель 2 раза в неделю. По окончании формирующего этапа эксперимента было проведено повторное тестирование футболистов контрольной и экспериментальной групп (табл. 2).



Таблица 2

*Показатели развития выносливости футболистов  
на этапе углубленной специализации после эксперимента*

Показатели	$x \pm m$		t	p
	Эксперим.	Контр.		
Переменный бег (WSP 180 м (сек))	38:20±0,5	39:0±0,2	1,1	>0,05
Бег 3200 м (мин)	11:32±0,2	11:40±0,1	3,1	<0,05
Бег 500 м (сек)	1:39±0,1	1:40±0,2	2,8	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во/мин)	41±2	35±2	7,5	<0,05
Сгиб/разгиб туловища лежа на спине, ноги согнуты	56±1,5	52±1	3,5	<0,05
Гарвардский степ-тест	82,2±2,5	71,3±1,5	0,5	<0,05
Проба Руфье	4,5±0,5	6,8±0,5	1,6	<0,05

Как видно из таблицы, по окончании эксперимента в экспериментальной группе результаты тестирования выносливости по пяти показателям достоверно улучшились ( $p < 0,05$ ). Таким образом, анализ динамики показателей выносливости у спортсменов в экспериментальной группе подтвердил эффективность предложенной методики.

В контрольной группе, также как и в экспериментальной наблюдались улучшения показателей выносливости, но в сравнении с экспериментальной группой данные показатели значительно ниже.

**Выводы.** В результате проведенного педагогического эксперимента футболисты экспериментальной группы достигли увеличения результатов показателей выносливости. Повторное тестирование, проведенное в конце эксперимента, выявило, что в экспериментальной группе результаты некоторых показателей достоверно улучшились по сравнению с исходными данными, тогда как результаты переменного бега и бега на 500 м увеличились недостоверно. Показатели выносливости в контрольной группе также улучшились, но менее существенно, на основании чего можно сделать вывод, что упражнения кроссфита, выполняемые с максимальной мощностью и высокой интенсивностью, являются действенным и достаточно перспективным методом развития выносливости в футболе на этапе углубленной специализации.

Для развития выносливости целесообразнее использовать средства кроссфита в подготовительном периоде подготовки спортсменов. Это объясняется тем, что система кроссфит представляет собой комплексы упражнений аэробного и силового характера, выполнение которых характеризуются высокой интенсивностью и большой мощностью. В итоге спортсмены в процессе тренировок достигают оптимальной физической подготовленности и, подойдя к соревновательному периоду, будут находиться в оптимальной физической форме. При реализации системы кроссфит следует соблюдать общеметодические и специфические принципы физического воспитания. На практике также необходимо придерживаться законов о периодизации и гетерохронности восстановительных процессов.

### **Список использованных источников:**

1. Волков Н.И. Тесты и критерии для оценки выносливости спортсменов : учебное пособие для слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа / Н.И. Волков. – М., 1989.
2. Глассман Г. Руководство по тренировкам / Г. Глассман. – М., 2013.
3. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов ФК / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004.
4. Футбол : учебник для институтов физической культуры / под ред. М.С. Полищкиса, В.А. Выжгина. – М. : ФОН. 1999.
5. Чанади А. Футбол. Тренировка / А. Чанади. – М. : ФИС, 1988.

The article considers one of the types of physical culture (CrossFit) aimed at developing endurance in the example of football. The purpose of the CrossFit is to cause the widest possible adaptation of the organism to the loads, to develop all the physical qualities in a balanced way.

**Key words:** CrossFit, football, endurance, technique, load.

*Отримано: 18.09.2017*

УДК 37.037.1

*Е. С. Федотова, Т. А. Лебедева*

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ВОСТОЧНЫХ ТАНЦЕВ**

В статье дается краткая характеристика физической подготовки как составляющей физического воспитания школьников, уточняются особенности физической подготовки учащихся младшего школьного возраста. Раскрываются возможности восточного танца в повышении физической подготовленности занимающихся, описываются результаты педагогического эксперимента по апробации методики физической подготовки школьников 8-10 лет средствами восточных танцев.

**Ключевые слова:** физические качества, физическая подготовка, занятия восточными танцами.

**Постановка проблемы.** Физическое воспитание школьников, включающее в себя обучение движениям и управление развитием физических качеств [2-4 и др.], рассматривается как дело большой социальной важности и гарантируется в государственном порядке. Общая цель физического воспитания в школьный период – обеспечить на каждом возрастном этапе последовательное физическое совершенствование и гарантировать на этой основе к окончанию средней школы необходимый уровень всесторонней физической подготовленности к предстоящим общественно важным видам деятельности [8]. В то же время, интенсификация обучения в школах, рост информационной, эмоциональной и психологической нагрузки способствуют снижению показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Современные школьники явно

испытывают физические недогрузки, они страдают от гипокинезии. В этих условиях становится очевидной необходимость оптимизации двигательной активности школьников, увеличения ее количества, в том числе путем занятий в различных студиях, кружках, секциях, организуемых при клубах, домах культуры, школах и т. д. Содержанием занятий может быть восточный танец, популярное сегодня среди детей и подростков танцевальное течение. Необходимо лишь систематизировать элементы восточного танца и уточнить методику их применения с учетом влияния на организм и физическую подготовленность занимающихся.

**Анализ актуальных источников** Различные аспекты проблемы физической подготовки школьников освещаются в работах В.К. Бальсевича, А.Н. Беяева, В.М. Зацiorsкого, В.И. Ляха [2], А.П. Матвеева [3; 4], Б.В. Сермеева, Б.А. Слонова и мн. др.

Указывается, что физическая подготовка – это процесс совершенствования физических качеств, достаточный уровень развития которых выступает необходимым условием точного и рационального выполнения любого движения.

Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, которую характеризуют два показателя:

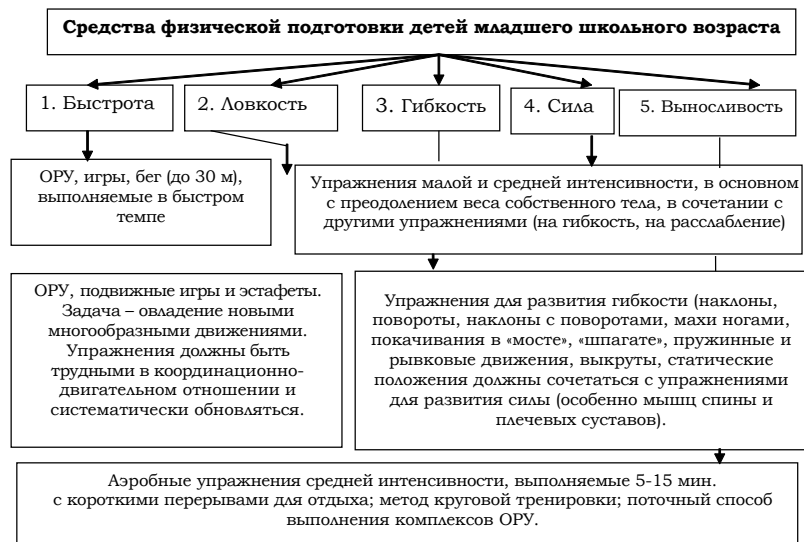
- степень владения техникой движений;
- уровень развития физических качеств [2] – силы (способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения); быстроты (способности выполнять движения за возможно короткий отрезок времени); выносливости (способности производить заданную работу в течение длительного времени, противостояя утомлению); гибкости (способности выполнять движения с большой амплитудой); ловкости (способности гибко, оперативно варьировать ранее освоенные навыки в зависимости от меняющейся двигательной ситуации или точно управлять своим двигательным аппаратом в пространстве и во времени).

Средствами физической подготовки являются физические упражнения, направленные на повышение величины или быстроты мышечного сокращения, увеличение частоты или амплитуды движения и т. д., т. е. на то, что лежит в основе проявления того или иного физического качества [8].

Для повышения эффективности физической подготовки необходимо строгий учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Младший школьный возраст, к которому относятся дети 7-9 лет, является благоприятным периодом для закладывания фундамента развития основных физических качеств. Особое внимание следует уделять развитию силы, особенно мышц передней и задней поверхности туловища и ног; скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей (точности, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений, чувству равновесия, ритма, быстроте реагирования на сигналы, координации, ориентированию в пространстве и др.); выносливости к умеренным нагруз-

кам, к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма; подвижности позвоночника (прежде всего, грудного отдела), тазобедренных и плечевых суставов [1].

Типичные средства физической подготовки младших школьников представлены на рис. 1.



**Рис. 1.** Средства физической подготовки младших школьников

**Изложение основного материала.** Восточный танец – это эмоциональный, доступный детям вид двигательной активности, способствующий формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений. Элементы восточного танца заставляют работать мышцы всего тела, особенно мышцы ног и туловища. Тренированная мускулатура брюшной полости обеспечивает нормальную работу внутренних органов, развитие межпозвоночных мышц, предупреждает зажимы нервов, управляющих этими органами. Позвоночник становится гибким, меняется осанка, исчезает сутулость, появляется грациозность, «царственность» движений. Выполнение танцевальных упражнений и композиций с музыкальным сопровождением повышает эмоциональное состояние и приводит к улучшению общего состояния организма [5]. В процессе занятий восточным танцем учащиеся реализуют свой творческий потенциал, у них воспитывается артистизм, выразительность, коммуникабельность, способность через движение выразить различные эмоции и чувства (любовь и ненависть, покорность и своеволие, нежность).

К основным движениям восточного танца относят движения грудью, животом, волны, удары бёдрами, пластику рук, тряски, проходки (скрестный шаг, шаг с твистом, хаггала шаг и др.), повороты, падения и др. [6; 7].

Для организации занятий в секции восточного танца, в том числе для осуществления физической подготовки занимающихся, была составлена примерная программа, включающая следующие упражнения:

1. Позиции рук и ног; положения корпуса и головы; приседания.
2. Разновидности шагов; проходки; упражнения для развития подвижности стопы.
3. Движения грудью (вертикальные и горизонтальные круги грудью, восьмерки, не раскачиваясь телом, не отрывая ладони и не опуская подбородок вниз) и животом (зажимы или втягивание живота, толчки, роллы или волны, тряски) и подготовительные для их выполнения упражнения.
4. Удары (бедром, одним бедром, плечами).
5. Повороты (скрестный, переступанием) и падения (назад, на бок).
6. Упражнения на середине зала: наклоны вперед; назад; дугообразные и круговые движения; дыхательные упражнения.
7. Танцевальные шаги из других национальных танцев: молдавский шаг; вальсовый шаг; шаг польки и др.
8. Упражнения ОФП, направленные на развитие силы, гибкости, отдельных видов выносливости.

Программный материал был рассчитан на 50 занятий, которые проводились два раза в неделю продолжительностью 60 мин. Содержание занятий планировалось следующим образом: 22 часа отводилось обучению основ восточного танца; 20 часов – обучению танцевальных композиций и танцев в целом; 8 часов – на ОФП (10-15 минут на каждом занятии) – проводилась работа над развитием двигательных качеств, особенно тех, которые в меньшей степени развивались параллельно с изучением и совершенствованием танцевальных движений и композиций (прыгучесть, сила рук, быстрота и пр.). Использовались упражнения скоростно-силового характера (прыжки, отжимания, подтягивания, а также упражнения на гибкость и подвижность в суставах (наклоны вперед, назад, в стороны; выпады; махи ногами во всех направлениях; мосты; шпагаты).

Структура занятий не отличалась от структуры тренировочных занятий, принятой в практике спорта и танцев. Каждое занятие включает три части: подготовительную, основную и заключительную [5].

В подготовительной части решались задачи биологического и педагогического аспекта. Девочки знакомились с задачами тренировки, выполняли комплекс упражнений общеразвивающего характера, а также различные элементы движений из восточных танцев и основные позиции рук и ног.

Основная часть была направлена на ознакомление, изучение и совершенствование техники выполнения элементов и танцевальных композиций. В конце основной части также выполнялись упражнения физической подготовки.

Обучение танцевальным композициям начиналось с того, что ученицы прослушивали музыку танца, определяли ее размер, уточ-

няли эмоциональное содержание. Затем осуществлялся переход к обучению основным движениям, элементам и соединениям восточного танца, которые сперва медленно показывал педагог, уточняя особенности их выполнения, затем девочки выполняли изучаемое движение самостоятельно – в медленном и быстром темпе. В процессе разучивания использовались различные наглядные материалы: рисунки, плакаты и др. Ведущий метод обучения – метод расчлененного разучивания. Танцевальные комбинации изучались по частям, после того как были освоены отдельные элементы танца [5].

Заключительная часть занятия была направлена на снижение физической нагрузки, на создание хорошего настроения, использовались в этих целях простейшие упражнения, которые выполнялись с широкой амплитудой в медленном темпе.

Для проверки эффективности методики физической подготовки школьников 8-10 лет средствами восточного танца на базе «Центра социально-воспитательной работы» г. Тирасполя (Приднестровье) был проведен педагогический эксперимент продолжительностью 6 месяцев. Для получения количественных данных дважды было осуществлено тестирование уровня физической подготовленности испытуемых, среднегрупповые результаты которого представлены в таблице.

Таблица 2

*Динамика показателей физической подготовленности испытуемых*

Изучаемые параметры	$\bar{X} \pm S_x$		Прирост в %	Критерии	
	в начале экспер.	в конце экспер.		t	P
Шагагаты (баллы)	3,4±0,30	4,8±0,09	41%	4,47	< 0,05
Мост (баллы)	2,9±0,26	4,6±0,13	58%	5,85	< 0,05
Челночный бег 3*10 (сек)	8,8±0,18	8,6±0,15	2%	0,85	> 0,05
Вис углом на гимнастической стенке (сек)	11±3,05	28±5,31	154%	2,78	< 0,05
Прыжок в длину (см)	1,53±0,05	1,64±0,04	7%	1,72	> 0,05
Подтягивания (кол-во повт.)	2,9±0,93	4±0,93	38%	0,84	> 0,05
«Лодочка» (прогибание лежа на животе) (сек)	11±2,64	26±4,90	136%	2,69	< 0,05

Как видно из таблицы, занятия в кружке восточных танцев способствовали росту физической подготовленности занимающихся. По четырем показателям из семи получены статистически достоверные отличия. Наибольший прирост показателей наблюдается по параметрам, характеризующим силу мышц живота и спины. Наименьший прирост результатов наблюдается в упражнениях, характеризующих прыгучесть, быстроту и устойчивость вестибулярного аппарата. Скорее всего это связано с тем, что в самих танцах тестируемые двигательные способности практически не задействованы, и в упражнениях ОФП тоже не были представлены.

**Выводы.**

1. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для осуществления всесторонней физической подготов-

ки, развития комплекса физических качеств и двигательных способностей. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств – всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

2. Восточные танцы – современный танцевальный стиль, включающий специфические движения ногами (все движения выполняются на носках), бедрами (четкие акценты бедрами в разные стороны, в разных плоскостях, под разными углами), плечами (движения плечами и грудью по отдельности); руками и головой (движения головой в разных плоскостях). Благодаря особенностям воздействия на организм человека, восточные танцы являются эффективным средством физической подготовки, способствующим развитию силы, гибкости, пластичности, координации, ритмичности, повышающим функциональные возможности организма.
3. Разработанная методика физической подготовки учащихся младшего школьного возраста средствами восточных танцев состоит из основных движений восточного танца, танцевальных упражнений из историко-бытовых и народных танцев, упражнений общей физической подготовки.
4. Сравнительный анализ полученных в педагогическом эксперименте результатов позволяет отметить, что тренировочный процесс, проведенный по разработанной методике, положительно повлиял на уровень физической подготовленности занимающихся, что свидетельствует об эффективности применения средств восточного танца для физической подготовки занимающихся.

#### **Список использованных источников:**

1. Леонтьев Н.И. Анатомия и физиология детского организма / Н.И. Леонтьев. – М. : Просвещение, 1986.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
3. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры / А.П. Матвеев. – М. : ФИС, 1991.
4. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991.
5. Обучение танцам: методика преподавания, структура танцевального урока [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ks-danceclub.ru/index.php/obuchenie-tancam>.
6. Основы танцевального искусства. Танцы востока. Дополнительная общеразвивающая программа в области хореографического искусства [Электронный ресурс] / составитель: К.А. Глинова. – Режим доступа: <http://istoki.muzkult.ru/img/upload/1477/documents>.
7. Программа обучения танцу живота – начальный уровень [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dance-league.com/node/20260>.
8. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 463 с.

The following article characterizes a physical training as a component of physical education of schoolchildren. Features of physical preparation of pupils of primary school age are specified. The possibilities of oriental dance are revealed in increasing the physical preparedness of those involved. It also describes the results of the pedagogical experiment on approbation of the method of physical preparation of schoolchildren of 8-10 years by using of oriental dances.

**Key words:** physical qualities, physical training, oriental dances.

*Отримано: 8.09.2017*

УДК 616.1

*Р. Б. Чаплінський, А. В. Чаплінська*

## **ПРОФІЛАКТИКА ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ПОПЕРЕДЖЕННЯ СУДИННИХ УСКЛАДНЕНЬ**

У статті розглянуто ймовірний ризик розвитку загрозливих для життя ускладнень при цукровому діабеті, детально охарактеризовано первинну, вторинну й третинну профілактику цукрового діабету.

**Ключові слова:** цукровий діабет, ускладнення, фактори ризику, ішемічна хвороба серця, діабетична кардіоміопатія, профілактика.

**Постановка проблеми.** Цукровий діабет (ЦД) небезпечний розвитком загрозливих для життя ускладнень, будучи фактором ризику (ФР) ішемічної хвороби серця (ІХС), ураження мозкових судин і застійної серцевої недостатності (СН). ЦД – провідна причина сліпоти в дорослих, а діабетична нефропатія виникає в 10% хворих і нерідко потребує застосування гемодіалізу в результаті виникнення ниркової недостатності, а діабетичне ураження периферичних судин спричиняє ампутацію нижніх кінцівок. Жінки, хворі діабетом, піддаються ризику передчасних пологів, у них спостерігається великий розмір плода й вища перинатальна смертність.

**Метою статті** є аналіз та оцінка ймовірного ризику розвитку загрозливих для життя ускладнень при ЦД, профілактичних заходів, що стосуються ЦД.

**Обговорення результатів дослідження.** Серед хворих ЦД у віці 40-50 років в 40-60% випадків діагностують ІХС у різних клінічних варіантах. При цьому показано, що хворі ЦД 2-го типу більше, ніж хворі діабетом 1-го типу, схильні до розвитку атеросклерозу взагалі й коронарних артерій зокрема. Це пов'язано, очевидно, із частою асоціацією ЦД 2-го типу з додатковими ФР – ожирінням, дисліпідемією, артеріальною гіпертензією (АГ) [4, с.159; 5, с.202].

Однак і сама гіперглікемія, а також значні коливання цукру в плазмі крові далеко не байдужі для серцево-судинної системи. Вважають, що в 50-60% випадків судинні ускладнення, що розвиваються при ЦД, є наслідком тривалої нераціональної інсулінотерапії, що супроводжується нестабільним рівнем глюкози в плазмі крові. Коливання рівня цукру й інсуліну в крові особливо несприятливі



для хворих ЦД із клінікою явної ІХС, оскільки сприяють розвитку гострої коронарної недостатності. Приблизно в 40-50% хворих ЦД безпосередньою причиною смерті є інфаркт міокарда (ІМ); при цьому в жінок він розвивається так само часто, як і в чоловіків. При діабеті ІМ протікає важче: нерідко буває трансмуральним, повторним, ускладнюється кардіогенним шоком, тромбоемболіями, порушеннями ритму й провідності, СН, гострою аневривною лівого шлуночка, розривом серця, більш високою летальністю [6, с.104-105].

При ЦД розвивається тканнна гіпоксія, знижується киснево-транспортна функція крові й утилізація глюкози периферичними тканинами. Усе це приводить до дистрофічних змін у різних органах і тканинах, у тому числі й у серцевому м'язі. Так, зокрема, поглинання глюкози міокардом знижується до 1/4 від норми, кардіоміоцити накопичують лактат і метаболіти жирних кислот. У клітинах розвиваються дистрофічні зміни (діабетична кардіоміопатія), які проявляються розвитком спочатку прихованої, а потім і явної СН [2, с.37].

Профілактичні заходи, що стосуються ЦД, слід розглядати у двох аспектах. З одного боку, ЦД – важливий фактор ризику ІХС. Лікування ЦД є третинною профілактикою, спрямованою на попередження виникнення ІХС та інших ускладнень. З іншого боку, зусилля превентивного плану повинні бути націлені також і на попередження виникнення ЦД як самостійної хвороби, які до профілактики серцево-судинний захворювань (ССЗ) мають опосередковане значення [3, с.113].

Первинна профілактика ЦД, як і взагалі всіх захворювань, передбачає два підходи: популяційний і індивідуальний [1, с.385-386].

- *Популяційний підхід* спрямований на усунення відомих і гіпотетичних середовищних, техногенних, етно-соціальних і поведінкових діабетогенних факторів:
  - ефективна профілактика ентеровірусних інфекцій, а також хвороб, що викликаються тропними до β-клітин підшлункової залози вірусами краснухи (особливо вродженої), корі, віспи;
  - покращення екології й умов праці, цілеспрямована санітарна пропаганда через усі засоби масової інформації гігієнічного режиму, що передбачає боротьбу з гіподинамією, широкое впровадження в життя всіх видів фізичного виховання, збалансовану дієту, яка попереджує розвиток ожиріння.
- *Індивідуальний підхід* заснований на корекції ФР. Слід наполегливо роз'яснити негативний вплив гіподинамії, переїдання взагалі й надлишкової маси тіла зокрема. Добове споживання цукру для основної маси здорових людей з нормальною масою тіла не повинно перевищувати 50-70 г. (з урахуванням усіх продуктів, що його містять) в 3-4 прийоми. При цьому слід пам'ятати, що чайна ложка містить 9 г цукру, шматок цукру-рафінаду – 7 г., цукерка – 9-10 г., чайна ложка варення – 9-11 г., порція мороженого – 12 г., склянка фруктової води – 16 г., тістечко – до 34 г. Різке зниження в дієті жирів, особливо тваринного походження і, навпаки, збільшення продуктів, багатих грубою клітковиною, а також виключення

прикорму коров'ячим молоком у неонатальному періоді й ранньому дитинстві (орієнтовно до 4-місячного віку) можуть також виявити профілактичну дію.

*Первинна індивідуальна профілактика* – це, насамперед, бесіди зі здоровими людьми, особливо з членами родин, де є хворі ЦД.

*Вторинна профілактика* спрямована на виявлення осіб із ФР, на попередження в них явного ЦД. Лікарі всіх спеціальностей, а не тільки терапевти й лікарі загальної практики, при необхідності повинні направляти своїх пацієнтів на визначення рівня глюкози в крові, знати ранні клінічні прояви ЦД, а також хвороби й стани, при яких він розвивається найбільш часто: ожиріння, панкреатит, холецистит, гепатит, наявність близьких родичів, хворих ЦД, патологічний перебіг вагітності або пологи великого плода (більше 4 кг), літній вік [3, с.154].

Слід зазначити, що у хворих ІХС і АГ, особливо при наявності ожиріння, відзначається підвищений ризик розвитку ЦД, виникнення якого, у свою чергу, погіршує перебіг основного захворювання.

*Третинна профілактика* ЦД, насамперед, повинна передбачати ранню діагностику, попередження прогресування хвороби (розвиток ангіопатій), АГ і ІХС. Своєчасна діагностика особливо актуальна для інсуліннезалежного діабету, при якому верифікація діагнозу відбувається в середньому через 4-7 років після початку хвороби, коли нерідко вже є ускладнення. Добре організоване й активно проведене лікування дозволяє добитися істотного сповільнення прогресування хвороби. Спостереження за хворим повинно вестися лікарем-ендокринологом разом з дільничним (сімейним) лікарем, кардіологом. Слід прагнути до максимальної компенсації ЦД зі зниженням глікемії до рівня, що не перевищує протягом доби 9 ммоль/л у молодих хворих і 12,2 ммоль/л при наявності супутніх захворювань, а також у пацієнтів старших 65 років. Останнє досягається за допомогою добре підібраної дієти, достатньої фізичної активності хворого й призначення необхідних лікарських засобів [3, с.156].

**Висновки.** Таким чином, для ЦД характерне раннє виникнення й швидке прогресування ІХС, а також діабетичної кардіоміопатії. Ці два процеси зазвичай йдуть паралельно й, взаємно обтяжуючи один одного, погіршують прогноз життя й працездатності хворих ЦД.

У теперішній час найбільш повно відпрацьована третинна профілактика ЦД, тоді як вторинна й особливо первинна потребують розробки конкретних рекомендацій. Однак індивідуальна робота з кожним пацієнтом, широке знайомство людей із правилами харчування, збільшення фізичної активності можуть суттєво знизити поширеність ЦД та попередити можливі судинні ускладнення.

### **Список використаних джерел:**

1. Болезни сердца и сосудов. Руководство Европейского общества кардиологов / перевод с англ. под ред. Е.В. Шляхто. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 1480 с.
2. Коваленко В.В. Как избежать сердечно-сосудистых катастроф / В.В. Коваленко. – М. : Медкнига, 2017. – 80 с.

3. Оганов Р.Г. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний / Р.Г. Оганов, С.А. Шальнова, А.М. Калинина. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 216 с.
4. Основы кардиологии: Принципы и практика / под ред. проф. К. Розендорфа. – 2-е изд. – Львов : Медицина світу, 2007. – 1064 с., ил.
5. Селезнева Л.М. Болезни сердца и сосудов / Л.М. Селезнева. – М. ; СПб. : ДИЛЯ, 2003. – 253 с.
6. European Society of Cardiology Guidelines on Diabetes, Pre-Diabetes and Cardiovascular Diseases. Executive Summary // Europ. Heart J. – 2007. – Vol. 28. – P. 88-136.

The article considers the probable risk of life-threatening complications in diabetes mellitus, describes the primary, secondary and tertiary prophylaxis of diabetes mellitus in detail.

**Key words:** diabetes mellitus, complications, risk factors, ischemic heart disease, diabetic cardiomyopathy, prophylaxis.

*Отримано: 7.09.2017*

УДК 378.17

*Т. Н. Чебан*

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЯХ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

В статье рассмотрена научная проблема интеграции физической культуры, спорта и высшего профессионального образования. Общая прикладная функция призывает к оптимизации других компонентов (помимо двигательных), а также диктует условия профессиональной деятельности: укрепление и сохранение профессионального здоровья, формирование необходимых личностных качеств, повышение и поддержание на необходимом уровне профессиональной работоспособности.

Профессиональная психофизическая готовность представляет собой оптимальный уровень профессиональной работоспособности, которая включает: наличие необходимого резерва физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в условиях лимита времени и наличие мотивации в достижении целей, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека.

**Ключевые слова:** прикладная физическая культура, педагогический вуз, профессиональное образование, двигательные умения, психофизически нагрузка.

**Постановка проблемы.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в ВУЗе представляется одним из видов специализированного процесса физического воспитания, которое направлено на развитие физических и психических качеств будущего специалиста, а так же на формирование двигательных

умений и навыков, применительно к конкретным особенностям той или иной музыкальной профессии. Специфические особенности, сопровождающие учебно-профессиональную деятельность студентов университета, приводит к требованиям реализации дифференцированного подхода к решению педагогических задач, которые связаны со спецификой профессии.

**Цель исследования.** Изучить и рассмотреть проблемы профессионально-прикладной физической культуры при формировании здоровьесберегающих компетенций в жизненных стратегиях студентов педагогических вузов.

**Методы исследования.** Анализ современных источников по данной теме.

**Изложение основного материала.** Анализ литературы, представленные результаты исследований определяют характерную особенность трудовой деятельности, которая заключается в прохождении всей трудовой деятельности в помещении, нередко при отсутствии необходимых санитарно-гигиенических условий.

Результаты анализа беседы со специалистами показали, что профессиональная деятельность будущих педагогов характеризуется малоподвижными состояниями (гипокинезия), длительными пребываниями в вынужденных позах стоя или сидя. С физиологической точки зрения состояние позы представляет собой исходное положение для активных действий. Так, при педагогической деятельности основной нагрузке подвергаются мышцы рук, мышцы плечевого пояса, спины.

Вышесказанное подводит к выводу о необходимости физического воспитания студентов педагогических вузов с профессионально-прикладной направленностью, в ходе которого, вместе с задачами, которые определены общеуниверситетской программой, ставятся дополнительные специфические задачи, реализуемые [8, с.288]:

- в изучении особенности профессиональной деятельности студентов данной специальности;
- в воспитании физических качеств, которые важны для конкретной профессии;
- в формировании и совершенствовании двигательных умений и навыков, которые имеют профессиональное значение;
- в повышении устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий трудовой деятельности и профилактики профессиональных заболеваний;
- в воспитании психических качеств, которые проявляются в профессиональной деятельности будущего педагога.

В связи с этим, были выделены «основные направления ППФП студентов педагогических вузов:

- учет особенностей профессиональной деятельности специалиста;
- разработка и внедрение учебной программы для студентов данной специальности, включающей средства, направленные на воспитание физических качеств, имеющих большое значение для конкретной профессий, а также воспитание психиче-

ских качеств, которые проявляются в профессиональной деятельности будущего специалиста;

- использование средств, повышающих устойчивость организма студентов к неблагоприятному воздействию, связанному со специфическими условиями трудовой деятельности и профилактики профессиональных специфических заболеваний» [6].

Организация обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» в вузах культуры представляется достаточно сложным процессом, и требует от педагога не только владение качественным спортивным мастерством, но и знаний, отражающих профессиональную деятельность студентов. Работа преподавателей в этих учебных заведениях связана с тем, чтобы не допустить негативного воздействия физических упражнений на профессионализм занимающихся и оказанием положительного влияния на функциональное состояние организма студентов, дать им теоретические знания и практические навыки в области физической культуры и спорта [1, с.29-30].

Проблема заблаговременной профессионально направленной психофизической подготовки приобретает свою актуальность именно в специальных учебных заведениях. Университет готовит неоднородный контингент специалистов, профессиональная деятельность которых требует к себе определенного внимания в области развития физических качеств молодого организма и его функционального состояния, профессии диктуют специфические требования к развитию психофизических качеств, для каждой профессии представлен самостоятельный перечень, содержащий профессионально-прикладные умения и навыки. Теория и практика физического воспитания определяет такую специальную подготовку как «профессионально-прикладная физическая подготовка» [7, с.58].

Специфические особенности учебной и трудовой деятельности предъявляют особые требования к планированию и осуществлению системы обучения физической культуре. Успешность их труда и безопасность прямо пропорциональны комплексу физических и психофизических качеств, двигательных умений, специальных знаний, связанных с особенностями избранной профессии [1, с.26].

Иной представляется обеспечение мышечной работы у будущих педагогов. Их двигательная рабочая деятельность предъявляет высокие требования к таким характеристикам, как концентрация и устойчивость внимания, координация движений и мышечных усилий, высокая точности и реакция на объект, большая подвижность нервных процессов, которые вырабатываются в процессе занятий по физическому воспитанию, при выполнении студентом соответствующих физических упражнений или видов спорта, которые способствуют развитию необходимых качеств [3, с.26].

Обобщение данных теоретических исследований различных авторов привело нас к выводу о том, что специфика трудовой деятельности педагога требует большого нервно-эмоционального напряжения, повышенного внимания к состоянию здоровья, физической работоспособности и значительных усилий и выносливости. В их работе особенно динамичными являются показатели,

характеризующие психомоторные качества, которые связываются с зрительно-моторными и слуховыми реакциями, им необходимо совершенствовать координационные связи и иметь хорошо развитый нервно-мышечный аппарат, а также выраженную подвижность нервных процессов.

Анализ литературных источников позволил выделить принципы осуществления процесса физической подготовки студентов педагогических специальностей:

- избегание упражнений и режима их выполнения, которые способствуют перегрузке функций систем, связанных с исполнительской деятельностью, вызывающих спазматическое, судорожное состояние;
- регулярность и использование большого количества чередований на занятиях физическими упражнениями и мышечной релаксацией;
- решение задач специальной физической подготовки вместе с задачами общей физической подготовки при организации занятий;
- учет специфики студентов-педагогов, привыкших в основном к реализации индивидуального подхода в занятиях по специальности;
- активность в использовании консультативной формы педагогической деятельности преподавателя физической культуры [2, с.152].

Наибольшая эффективность комплексных занятий со студентами получается при включении в них спортивные и подвижные игры, легкоатлетических упражнений, различных видов гимнастики, упражнений с организацией комплексной тренировки различных физических качеств и двигательных навыков. Повышению результативности занятий способствует подача в начале учебного занятия специальных упражнений, в конце занятия – упражнений на расслабление.

В случаях, если занятия по физической культуре проходят перед занятием по специальности, возникает необходимость включения упражнений, направленных на совершенствование техники, развитие гибкости и быстроты. Если занятия по физической культуре проводятся в конце учебного дня, то при предъявлении упражнений делается акцент на развитие общей выносливости, даются упражнения общей психофизической релаксации.

«В конце семестра, когда осуществляется усиленная подготовка студентов к отчетным концертам, плотность урока по физической культуре несколько снижается. Физические упражнения используются в качестве быстрого вхождения в работу, для обеспечения активности отдыха, снимают утомление, а с другой стороны, используемый комплекс средств физической культуры способствует восстановлению духовных и физических сил» [6].

Модернизация современной системы высшего образования ведет за собой повышение актуальности в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья личности, формирования ее мотивационно-ценностной ориентации, развития профессионально значимых психофизических и функциональных спо-

собностей, повышения качества профессионального обучения. В настоящее время ВУЗ в отечественной системе педагогического профессионального образования занимают одно из значительных мест, являясь ключевым компонентом в обеспечении непрерывности образования, система которого включает в себя посещение и окончание высшего учебного заведения [7, с.288].

Одним из факторов, способствующих повышению конкурентоспособности будущего специалиста, является повышение качественной составляющей в его профессиональной подготовке. Это предполагает реализацию, в том числе при эффективном использовании потенциальных возможностей физической культуры.

Физическая культура сопровождает педагога всю его сознательную жизнь (в средней школе, средних и высших учебных заведениях) и от осознанности отношения к собственной культуре, в том числе физической культуре, зависит не только его здоровье (физическое, психическое и социальное), но и успешность его профессиональной деятельности. Непонимание и недооценка будущего педагога значения физической культуры, с одной стороны, и неготовность большинства преподавателей физической культуры, работающих в профильных учебных заведениях решать задачи профессионально ориентированной физической подготовки – с другой, приводят к практически не использованным потенциальным возможностям физического воспитания. Следствием этого является возникающий ряд проблем при использовании физической культуры в профессиональной подготовке будущего специалиста, которые характеризуются неполным применением всего потенциала для повышения качества образовательного процесса в вузе.

Первой проблемой представляется слабое учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» в вузе. Недостаточность учебно-методического обеспечения учебного процесса физического воспитания педагогов отражается на реализации основного посыла современной средней профессиональной школы – повышении качества профессиональной подготовки высококвалифицированного специалиста.

Основной причиной этого явления представляется неполучение студентом в полном объеме того минимума информации о потенциальных возможностях физической культуры, а именно: о сохранении и укреплении собственного здоровья, осуществлении диагностики и профилактики профессиональных заболеваний, интеграции физической и профессиональной (в функциональной ее части) подготовки, минимизации негативных воздействий трудовой деятельности, адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

В профессиональной деятельности будущего педагога занимают важное место показатели психомоторного развития (зрительно-моторная и слуховая реакции, координационные связи, высокий уровень развития нервно-мышечного аппарата, а также выраженная подвижность нервных процессов).

Факт того, что профессиональная деятельность будущего специалиста в области педагогики – исполнителя очень сложна и разнообразна, приводит к невозможности объединения их в одну

группу и проведения учебных занятий по физической культуре по общей программе [4, с.24].

Таким образом, одним из путей решения первой проблемы представляется создание программы по физической культуре, которая в полной мере отражает специфику профессиональной деятельности педагога, а также разработка учебно-методического сопровождения к ней.

Одним из важных требований успешного овладения комплексом знаний, умений и навыков в области физической культуры представляется осуществление деятельностного подхода в обучении, суть которого заключена в ориентации студентов не только на усвоение уже готовых знаний и умений, но и на формирование творческого подхода к выполнению упражнения.

Основной учебно-воспитательного процесса при организации физкультурной деятельности является обеспечение педагогического взаимодействия. Педагогическое взаимодействие под собой подразумевает не только обмен информацией во время осуществления коммуникации, но и установление связей и отношений, от которых зависит эффективность совместной деятельности, с помощью которых происходит повышение интереса студентов к физкультурному занятию, активизация их саморазвития и самосовершенствования [4, с.24].

Возникает необходимость анализа собственной деятельности преподавателем с целью нахождения и использования новых методов, расширения арсенала используемых средств, то есть быть в постоянном творческом поиске [2, с.157].

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующие **выводы**:

1. Интеграционная основа профессиональной направленности физической культуры в высшем учебном заведении педагогического профиля способствует объединению всех остальных компонентов профессиональной подготовки студентов, потому что в процесс физического воспитания подразумевает осуществление воздействия с опорой на биологическую основу личности, а также на ее социальную целостность.
2. Физическая культура обладает потенциальными возможностями, позволяющими повышению эффективности в решении следующих вопросов: вопросы развития профессионально значимых психофизических качеств (формирование исполнительского аппарата, становление моторно-двигательных способностей педагога, подготовка к аудиторным выступлениям и пр.), улучшения адаптационных возможностей организма, повышения физической работоспособности (подготовка организма противостоять высоким физическим и психическим нагрузкам, которые присущи профессии – педагог).
3. Содержание предмета «Физическая культура» в вузе разрабатывается с учетом специфических особенностей и в строгом соответствии с особенностями профессиональной деятельности обучающегося контингента.
4. Преподаватель физической культуры, осуществляя свою профессиональную деятельность в вузе, должен обладать требуе-



мым уровнем сформированности определенных компетенций (личностных, профессиональных, рефлексивных, социальных), которые представляют в целом его компетентность [4, с.24].

Профессиональная психофизическая готовность представляет собой оптимальный уровень профессиональной работоспособности, которая включает: наличие необходимого резерва физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в условиях лимита времени и наличие мотивации в достижении целей, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека.

### **Список использованных источников:**

1. Адольф В.А. Количественная оценка компетентности выпускников интегрированной системы обучения и возможности ее повышения / В.А. Адольф, М.В. Лукьяненко, Н.П. Чурляева // Педагогическое образование и наука. – 2011. – № 11. – С. 22-30.
2. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании : учебное пособие / Б.А. Ашмарин. – Л., 1993. – 152 с.
3. Барбашова З.И. Адаптация к мышечной деятельности и гипокинезии / З.И. Барбашова и др. – Новосибирск. 1970. – 26 с.
4. Вашлаева Л.П. Формирование здоровьесберегающей стратегии педагога в системе повышения квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.П. Вашлаева. – Кемерово, 2003. – 24 с.
5. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М. : Высшая школа, 1989. – 164 с.
6. Гутерман В.А. Возвращение к творческой жизни (профессиональные заболевания рук) / В.А. Гутерман. – Екатеринбург : Гуманитарно-экологический лицей, 1994. – 90 с.
7. Коновалов И.Е. Основные направления формирования мотивации у студентов музыкальных ССУЗ к занятиям физической культурой / И.Е. Коновалов // Фундаментальные исследования. – 2011. – №4. – С. 23-28.
8. Остапкович В.Е. Профессиональные заболевания лор органов / В.Е. Остапкович, А.В. Брофман. – М. : Медицина. 1982. – 288 с.

In the article the scientific problem of integration of physical culture, sports and professional pedagogical education is considered. A common application function calls for optimization of the other components (apart from movement), and also dictates the terms of professional activities: strengthening and maintaining of occupational health, the formation of the necessary personal qualities, enhance and maintain the required level of professional performance.

Professional psychophysical readiness is an optimal level of professional performance, which includes: the availability of the necessary physical and functional reserve capacity of the organism for timely adaptation to rapidly changing environmental conditions, the volume and intensity of work; the ability to complete recovery in terms of time limit and the presence of motivation in achieving goals based on physical, mental and spiritual abilities of a person.

**Keywords:** applied physical education, pedagogical school, vocational education, motor skills, mental and physical load.

*Отримано: 12.09.2017*

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

В статье дается краткая характеристика силы как одного из ведущих физических качеств будущего юриста. Рассматривается методика развития силы с применением упражнений со свободными весами и упражнений с отягощением весом собственного тела. Уточняются условия, обеспечивающие всестороннюю силовую подготовленность студентов и формирующие у них умения рационального применения собственного силового потенциала.

**Ключевые слова:** сила, упражнения силовой направленности, методика развития силы.

**Постановка проблемы.** Особенности будущей профессиональной деятельности студентов юридического профиля связаны с необходимостью действовать в ситуациях, которые часто классифицируются как экстремальные, т.е. ставящие перед человеком большие объективные и психологические трудности, обязывающие его к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности [4]. Сила является одной из основных и жизненно необходимых физических способностей человека, так как позволяет ему успешно осуществлять любую профессиональную деятельность, в том числе связанную с защитой своего Отечества, и решать многие бытовые проблемы.

Наиболее благоприятный возрастной период развития силовых способностей для юношей наступает после того, как их опорно-двигательный аппарат и нервно-мышечная система почти полностью сформировались. Как правило, это происходит в 18-22-х летнем возрасте, то есть когда большинство современной молодежи обучается в высших учебных заведениях. Следовательно, развитие силовых способностей у студентов должно стать приоритетным направлением физического воспитания, а упражнения силового характера, направленные не только на развитие силовых способностей, но и способствующие воспитанию комплекса волевых качеств, должны присутствовать в программе, начиная с первых практических занятий по физической культуре. При этом необходимо помнить, что задачи развития силы на занятиях физкультурой в вузе связаны с формированием у студентов умения рационального ее использования на основе высокого уровня всесторонней силовой подготовленности [2].

**Изложение основного материала.** Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений [3]. Чаще всего сила проявляется в движении, в этом случае говорят о динамической силе (динамический режим работы мышц) [3]. Если усилия человека движения не вызывают, тогда речь может идти о статической силе (изометрический режим работы мышц).

По характеру усилий в динамической силе выделяют три разновидности: взрывную силу (проявление силы с максимальным ускорением), быструю силу (проявление силы с немаксимальным ускорением), медленную силу (проявление силы при сравнительно медленных движениях, практически без ускорения).

Оценивая величину усилия, говорят о силе абсолютной и относительной. Абсолютная сила – это сумма усилий всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении; относительная сила – отношение абсолютной силы к собственной массе тела [1].

Сила тесно взаимодействует с другими физическими качествами, например, со скоростью произвольного движения человека, в этом случае речь может идти о скоростно-силовых способностях, или с продолжительностью усилия – статическая или силовая выносливость.

Основными методами развития силы являются:

- метод многократных повторений (повторных усилий);
- метод больших усилий;
- метод изометрического режима работы мышц (метод статических положений);
- метод динамических усилий;
- комбинированный метод [5].

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения, которые можно разделить на следующие группы:

1. Упражнения в сопротивлении весу собственного тела.
2. Упражнения с отягощениями.
3. Упражнения в сопротивлении партнеру.
4. Упражнения в сопротивлении упругости снарядов (резиновые жгуты, эспандеры и другие амортизаторы).
5. Упражнения на блочных системах и тренажерах стандартного и вспомогательного характера [5].

А.П. Матвеев выделяет всего две группы силовых упражнений. По его мнению, в зависимости от природы сопротивления упражнения могут быть с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды) или с отягощением весом собственного тела [3]. Могут также применяться упражнения, в которых отягощение весом собственного тела дополняется весом внешних предметов.

Многообразия упражнений силовой направленности добиваются варьированием какого-либо параметра движения, что позволяет сделать работу дифференцированной, например – варьирование нагрузок и сопротивлений; варьирование скорости и амплитуды движений; варьирование поз и положений тела.

Для полноценной силовой тренировки необходимо комплексное использование всего многообразия силовых упражнений; работа как с собственной массой тела, так и со свободными весами (штангой, гириями, гантелями и др.), дающими возможность постоянного увеличения веса снаряда, варьирования упражнений,

угла воздействия на мышцу, интенсивности занятий, количества подходов и повторений для каждого занимающегося в отдельности, что в итоге способствует более эффективному росту силовых показателей у занимающихся.

Для наглядности изложенного можно привести пример комплекса упражнений с отягощениями для развития силы мышц груди. Грудные мышцы – одна из самых больших мышечных групп человека, которая расположена на наружной поверхности грудного отдела. Их можно разделить на две группы. К первой принадлежат мышечные волокна, имеющие отношение непосредственно к плечевому поясу: малая мышца груди; большая мышца груди; зубчатая мышца; подключичная мышца. Ко второй принадлежат собственно грудные мышцы – наружные межреберные мышцы [6].

Мышцы груди уникальны по своей физиологии и генетической предрасположенности к росту. Во-первых, они являются большой мышечной группой, поэтому способны эффективно переносить высокоинтенсивный силовой тренинг. Во-вторых, мышечные волокна грудных мышц имеют расположение по разным направлениям и соответственно тренировать их необходимо под разными углами.

Ниже приведены несколько базовых упражнений для комплексного развития силы мышц груди, в основе которых лежит работа с отягощениями, в том числе на тренажерах.

1. Жим штанги на наклонной скамье – 3 подхода по 8 повторений.
2. Жим штанги на горизонтальной скамье – 3 подхода по 8 повторений.
3. Разведение рук с гантелями на наклонной скамье – 3 подхода по 8 повторений.
4. Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье – 3 подхода по 8 повторений.
5. «Пуловер» (опускание прямых рук назад за голову (практически до касания пола) из положения наклонного полуприседа с опорой лопатками о скамью) – 2 подхода по 10-12 повторений (вес не более 12-16 кг).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с блином на спине (не более 10-20 кг) – 3 подхода по 10 повторений.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягощением 10-16 кг (в зависимости от подготовленности занимающегося) – 3 подхода по 6-8 повторений.
8. Сведение рук сидя в тренажере «Наутилус» – 3 подхода по 12 повторений.
9. Жим тяжелых гантелей на наклонной скамье (угол 35 градусов) – 3 подхода по 6-8 повторений.
10. Жим тяжелых гантелей на горизонтальной скамье – 3 подхода по 6-8 повторений.

Таким образом, только лишь на одном примере развития силы грудных мышц видно многообразие упражнений, выполняемых со свободными весами.

К сожалению, занятия по физкультуре со студентами юридического факультета ПГУ им. Т.Г. Шевченко проходят на стадионе,

а не в тренажерном зале и, соответственно, возможность работать с отягощениями в процессе развития силы отсутствует. В то же время, для обеспечения высокого уровня общей силовой подготовленности студентов юридического профиля, необходимой для полноценного выполнения будущей трудовой деятельности, всестороннего физического развития, формирования пропорционального телосложения, требуется разработка соответствующего комплекса упражнений с адекватной тренировочной нагрузкой, позволяющей сохранять высокий уровень работоспособности в течение всего учебного дня.

Исходя из имеющихся условий, был разработан комплекс упражнений с собственной массой тела, направленный на развитие силы шести основных мышечных групп: грудных мышц, широчайших мышц спины, бицепса, трицепса, мышц ног и брюшного пресса. Разработанный комплекс представлен ниже.

*Упражнения для грудных мышц:*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (стопы на высоте 20-30 см.).
3. Глубокие отжимания в упоре лежа на равновысоких брусьях.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (расстояние между ладонями 80-90 см.).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
6. Отжимание в упоре лежа на одной руке с поддержкой.

*Упражнения для мышц спины:*

1. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.
2. Подтягивание на перекладине узким хватом, прогибаясь в спине, до касания грудью перекладины.
3. Подтягивание на параллельных скобах узким хватом, ладони во внутрь.
4. Подтягивание на перекладине широким хватом перед грудью.
5. Поднимание и опускание туловища на высокой скамье или на равновысоких брусьях.

*Упражнения для бицепса:*

1. Подтягивание на низкой перекладине обратным хватом.
2. Подтягивание на перекладине средним обратным хватом.
3. Подтягивание на перекладине узким обратным хватом.
4. Подтягивание на параллельных брусьях обратным хватом, ноги согнуты в коленях.

*Упражнения для трицепса:*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамьи средним хватом.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамьи, стопы расположены на 10-20 см. выше положения рук.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамьи узким хватом.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (бедром поджать вперед).

5. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях обратным хватом (бедро подать вперед).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на низкой перекладине узким хватом.
7. «Ныряние» под низкую перекладину средним хватом.

*Упражнения для мышц ног:*

1. Полуприседания.
2. Приседания.
3. Узкие приседания.
4. Полуприседания на одной ноге с поддержкой об опору.
5. Приседания на одной ноге с поддержкой об опору.
6. Приседания на одной ноге без поддержки.
7. Поочередные выпады вперед.
8. Максимальное выпрыгивание вверх из приседа.
9. Запрыгивание на ступеньки вверх по лестнице.

*Упражнения для мышц брюшного пресса:*

1. Подъемы прямых ног до угла (угол девяносто градусов) из положения лежа на спине.
2. Одновременный подъем плеч и ног до положения седа согнувшись из положения лежа на спине (складка).
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой.
4. Поднимание и опускание туловища на наклонной скамье лежа на спине головой вниз.
5. Подтягивание коленей к груди на наклонной скамье (угол 45 градусов).
6. Поднимание и опускание прямых ног лежа на спине на наклонной скамье.
7. Группировка на горизонтальной скамье.
8. Подтягивание коленей к груди в вися на перекладине.
9. Поднимание прямых ног до угла в вися на перекладине.
10. Поднимание прямых ног в вися на перекладине (до ее касания).

Разработанный комплекс упражнений применялся на каждом занятии по физкультуре. Оптимальное количество подходов и повторений в каждом упражнении подбиралось каждому студенту индивидуально, в зависимости от уровня его подготовленности. Так, например, юноши, имеющие высокий уровень подготовленности, выполняют упражнение в 3-4 подходах по 8-12 повторений; имеющие средний уровень подготовленности – в 2-3 подходах по 8-10 повторений; и с низким уровнем – в 1-2 подходах по 6-8 повторений. Для того, чтобы максимально всесторонне развить разные силовые способности, выбранные упражнения выполнялись в разных режимах работы мышц – в динамическом, статическом, в уступающем и преодолевающем (основное усилие перераспределялось то на движение вверх, то на движение вниз).

Тестирование силовых способностей, проводимое в каждом семестре, показало положительную динамику в развитии силы, особенно по показателям, характеризующим силу мышц сгибателей

рук (бицепс) и спины. Наименьший прирост наблюдался в упражнениях для мышц ног. Скорее всего, упражнения для мышц ног были недостаточно нагрузочными для данного контингента занимающихся. Соответственно их необходимо усложнить, применяя внешнее сопротивление в виде сидящего на плечах партнера или изменяя режим работы мышц (больше статических напряжений).

Для формирования у студентов юридического профиля умения рационального использования силы, упражнения разработанного комплекса можно применять в виде полосы препятствия. При этом условия выполнения упражнений должны в полной мере соответствовать условиям будущей профессиональной деятельности, в том числе – экстремальным, требующим максимальных усилий, быстрых действий, волевых напряжений и т.п. Выполнение упражнений для развития силы в данном случае научит студентов успешно преодолевать разные трудности, проявлять силу воли, настойчивость, умение терпеть и сосредотачиваться.

**Выводы.** Студенческий возраст является наиболее благоприятным возрастным периодом развития силовых способностей у юношей. Для эффективной силовой подготовки студентов юридического профиля и воспитания у них профессионально-значимых личностных качеств необходимо:

- регулярное выполнение разнообразных силовых упражнений, направленных на развитие мышц основных частей тела;
- использование различных режимов мышечной работы;
- создание условий, соответствующих особенностям будущей профессиональной деятельности, обеспечивающих необходимость волевых напряжений, максимальных усилий, быстроты принятия решений и действий.

#### **Список использованных источников:**

1. Андреев В.Н. Атлетическая гимнастика : метод. пособие / В.Н. Андреев, А. В. Андреева. – М. : ФиС, 2005. – 127 с
2. Байков Е.П. Физическая подготовка студентов к условиям профессиональной деятельности / Е.П. Байков. – Омск, 2001. – 23 с.
3. Матвеев А. П. Теория и методика физической культуры / А.П. Матвеев. – М. : Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Начальная профессиональная подготовка : учебно-методическое пособие. – М. : Издательство «Щит-М», 2006.
5. Режим доступа: <http://www.dslib.net/fiz-vozpitanie/metodika-kompleksnogo-razvitija-silovyh-sposobnostej-studentov-vuzov-sredstvami.html>.
6. Режим доступа: <http://fitseven.ru/programmy/trenazherniy-zal/kak-nakachat-grud>.

The following article gives a brief description of strength as one of the leading physical qualities of a future lawyer. We consider the methods of developing strength with the use of exercises with free weights and exercises with weights weighing your own body. The conditions providing comprehensive strength training of students and forming at them skills of rational application of own power potential are specified.

**Key words:** force, strength-oriented exercises, method of developing strength.

*Отримано: 19.09.2017*

*Л. Я.-Г. Шахліна, М. О. Чистякова*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У МІКРО- ТА МЕЗОЦИКЛАХ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ДЗЮДО**

Представлено дані щодо морфофункціональної характеристики організму спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо. Отримані дані циклічних змін спеціальної працездатності, функціональних можливостей спортсменок у різні фази менструального циклу можуть слугувати підґрунтям для визначення системи засобів, методів і організації педагогічного процесу з метою оптимізації планування тренувального навантаження.

**Ключові слова:** дзюдо, спортсменки, навантаження, тестування, менструальний цикл, здоров'я.

**Постановка проблеми.** Кінець ХХ ст. характеризувався тим, що багато видів спорту, які історично формувалися як чоловічі, стали освоюватися жінками [1, 4]. До них належить і жіноче дзюдо.

Міжнародний олімпійський комітет у 1992 р. включив жіноче дзюдо в число видів олімпійських ігор, що потребує суттєвої інтенсифікації тренувального процесу і висуває нові вимоги щодо підготовленості спортсменок [1].

Традиційно тренувальний процес спортсменок, які спеціалізуються у дзюдо, в основному будується за загальноприйнятою методикою для чоловіків і, певна річ, не може враховувати індивідуальні адаптаційні можливості жінок-спортсменок [1]. У процесі підготовки спортсменок не враховують морфологічні, функціональні та психофізіологічні особливості жіночого організму, резерви збільшення спеціальної працездатності їхнього організму, що негативно позначається на здоров'ї і, як наслідок, на спортивному результаті. Це відбувається незважаючи на те, що в останнє десятиліття суттєво розширилися уявлення про специфіку спортивної підготовки жінок, які обумовлюють можливість ґрунтовнішої і детальнішої розробки цієї проблеми (Л.Г. Шахліна, 1995-2017; Л.В. Ясько, 2003; С.И. Атаманюк, 2006; Е.П. Врублевский, 2008, Т. Oosthuysе, А.Н. Bosch, 2010). Відомо, що ефективна побудова спортивної підготовки жінок, можливість адаптації їхнього організму до мінливих умов навколишнього середовища обумовлені специфічними особливостями жіночого організму – циклічними змінами функцій систем організму в різні фази менструального циклу [3, 4]. Зміни гормонального статусу і, отже, нейрогуморальної регуляції соматичної і вегетативних функцій систем організму обумовлюють психологічну стійкість в умовах тренувальної і змагальної діяльності, спеціальну працездатність спортсменок, швидкість їх постанавантажувального відновлення, це необхідно враховувати під час планування тренувальних навантажень в мікро- і мезоциклах їхньої підготовки [5].

**Мета дослідження** – дослідити зміни спеціальної працездатності, функціональні можливості спортсменок у різні фази менструаль-



ного циклу для оптимізації планування тренувального навантаження спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо.

**Обговорення результатів дослідження.** З метою отримання інформації про вплив систематичних занять дзюдо на становлення і характер менструальної функції, про зміну спеціальної працездатності спортсменок у менструальну і передменструальну фази циклу, на спортивний результат у менструальну фазу було проведено анкетне опитування 76 спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо. Середній спортивний стаж респондентів становить  $\bar{x} = 7,31$ ;  $S = 1,12$  років. Вік настання менархе – від 11 до 15 років. Тривалість менструального циклу – від 21 до 30 днів. Порушення циклічності відзначено у 39,5% дівчат: спортсменки кваліфікації МСМК – 60,0%, МС – 38,1%, КМС – 42,9%, I розряду – 34,5%, що свідчить про зростання менструальних дисфункцій у спортсменок, які спеціалізуються у дзюдо, з збільшенням рівня спортивної майстерності. Порушення в характері перебігу менструальної функції з результатом інтенсивної тренувальної діяльності асоціювали 15,8% спортсменок. У менструальну фазу у 47,4% опитаних спортсменок підвищувалась стомлюваність, у 43,4% – дратівливість. У передменструальній фазі у 40,8% спортсменок погіршився стан внаслідок стомлюваності й підвищення дратівливості. Спортивний результат, продемонстрований дівчатами у менструальну фазу, характеризувався як високий – у 38,2%, середній – у 21,0%, низький – у 40,8%.

Аналіз отриманих результатів показав, що керування процесом підготовки спортсменок потребує знання біологічних особливостей їхнього організму і, на нашу думку, саме в них приховуються резерви для оптимізації системи тренування. Тому з метою виявлення необхідних критеріїв для диференціації тренувальних навантажень залежно від циклічних змін гормонального стану в мікро- і мезоциклах підготовки ми провели комплексне обстеження 13 спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо. Усі спортсменки, які брали участь в обстеженні, були віднесені до групи дівчат з менструальною функцією в межах фізіологічної норми. Середній вік становив  $\bar{x} = 18,2$ ;  $S = 1,7$  років, довжина тіла –  $\bar{x} = 163$ ;  $S = 1,6$  см.

За результатами аналізу маси тіла і його компонентів в різні фази менструального циклу було виявлено, що в передменструальну фазу циклу спостерігали достовірні ( $p < 0,05$ ) зміни маси тіла від 0,3 до 3,4 %. Вищі значення м'язового компонента відповідали постменструальній ( $\bar{x} = 33,3$ ;  $S = 2,4\%$ ) і постовуляторній ( $\bar{x} = 33,5$ ;  $S = 2,5\%$ ) фазам циклу, тоді як достовірно ( $p < 0,05$ ) найменший цей показник встановлено в менструальну фазу ( $\bar{x} = 32,9$ ;  $S = 2,4\%$ ) при найбільшому жировому компоненті маси тіла ( $\bar{x} = 23,9$ ;  $S = 4,5\%$ ).

Спеціальну працездатність і термінові адаптаційні реакції аналізували на підставі специфічних навантажень дзюдо анаеробної (тест SJFT) [5] і аеробно-анаеробної (тест JMG) [2] спрямованості в природних умовах підготовки спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо, з метою пошуку шляхів оптимізації тренувального процесу.

Виявлено, що і функціональний стан і спеціальна працездатність спортсменок змінювалися в різні фази менструального циклу. Так, аналіз динаміки спеціальної працездатності показав, що під час виконання навантажень анаеробної і аеробно-анаеробної спрямованості отримано найкращі показники спеціальної працездатності в постменструальну ( $SJFT_{\text{index}} - \bar{x} = 12,3$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,3$ ;  $JMG_{\text{index}} - \bar{x} = 9,1$ ;  $m_{\bar{x}} = 3,2$ ) і постовуляторну ( $JMG_{\text{index}} - \bar{x} = 8,4$ ;  $m_{\bar{x}} = 2,9$ ;  $SJFT_{\text{index}} - \bar{x} = 12,0$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,2$ ) фази, виконано більший обсяг роботи, одержано кращі показники кількості повторень швидкісних вправ.

Важливо відзначити, що найбільший рівень спеціальної працездатності у ці фази супроводжувався найменшою частотою серцевих скорочень відразу після навантаження і більшою швидкістю постнавантажувального відновлення. У процесі дослідження встановлено, що робота як анаеробного характеру, так і аеробно-анаеробного у фазу менструації характеризувалась достовірним ( $p < 0,05$ ) зменшенням кількості виконаних спеціальних рухів тесту JMG і кидкових рухів тесту SJFT ( $\bar{x} = 111,8$ ;  $m_{\bar{x}} = 2,9$  і  $\bar{x} = 24,8$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,6$  відповідно), що свідчить про зниження швидкісних і координаційних можливостей спортсменок, які спеціалізуються у дзюдо. Дані тестування у цій фазі менструального циклу показали достовірно ( $p < 0,05$ ) найменші показники спеціальної працездатності ( $JMG_{\text{index}} - \bar{x} = 20,7$ ;  $m_{\bar{x}} = 3,4$ ;  $SJFT_{\text{index}} - \bar{x} = 12,9$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,3$ ). Також достовірно ( $p < 0,05$ ) знижувалися показники і у предменструальну фазу ( $JMG_{\text{index}} - \bar{x} = 15,5$ ;  $m_{\bar{x}} = 2,7$ ;  $SJFT_{\text{index}} - \bar{x} = 12,7$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,2$ ). У фазу овуляції під час роботи анаеробної спрямованості достовірно ( $p < 0,05$ ) зменшувалась кількість кидкових рухів до  $\bar{x} = 25,3$ ;  $m_{\bar{x}} = 0,4$ .

**Висновок.** Установлені нами циклічні зміни гормонального статусу спортсменок, що визначають зміни морфофункціональних можливостей, спеціальної працездатності, можуть використовуватись як основа для розробки мікро- та мезоциклів підготовки спортсменок, які спеціалізуються у дзюдо, відмінна особливість яких – застосування тренувальних занять різної величини, спрямованості та інтенсивності.

#### Список використаних джерел:

1. Manolaki V.G. Methods of judo women's training of different qualification / V.G. Manolaki. – Spb. : S.-Petersburg State University, 1993. – 180 p.
2. Garcia J.M. Test J.M.G / J.M. Garcia. – Dojo, 1999. – P. 1-4. – Access mode: <http://judoinfo.com/testjmg.htm>.
3. Oosthuysen T. The effect of the menstrual cycle on exercise metabolism: implications for exercise performance in eumenorrhoeic women / T. Oosthuysen, A.N. Bosch // Sports Medicine. – 2010. – Vol. 40, N 3. – P. 207-227.
4. Shakhlina L.J.G. Medizinisch-biologische Grundlagen des sportlichen Trainings von Frauen / L.J.G. Shakhlina. – Hrsg.: Bundesinstitut für Sportwissenschaft, 2010. – 302 p.
5. Sterkowicz S. Test specjalnej sprawnosci ruchowej w judo / S. Sterkowicz // Antropomotoryka. Polish. – 1995. – N 12-13. – P. 29-44.

The cited data on the morph functional characteristics of the body of high-skilled athletes who specialize in judo are presented. The ob-

tained data of cyclic changes of special ability to work, functional possibilities of athletes in different phases of the menstrual cycle can serve as the basis for determining the system of means, methods and organization of the pedagogical process in order to optimize the planning of the training load.

**Key words:** judo, athlete, load, testing, menstrual cycle, health.

*Отримано: 6.09.2017*

УДК 378.016:613–057.87

**Ю. В. Юрчишин, О. І. Колісник, А. О. Петров**

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО- ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ**

У статті проаналізовано необхідність залучення студентської молоді до активної рухової діяльності для оптимізації шляхів формування у студентів основ здорового способу життя як запоруки здоров'я.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, рухова активність, фізкультурно-спортивна робота.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Відповідно до основних положень закону України «Про освіту» – головним завданням вищої школи є розвиток інтелекту, формування моральних почуттів, виховання культури студентів та піклування про їх здоров'я. Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного вузівського процесу, орієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки здорового спеціаліста, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя. Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою великою мірою визначають майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими.

Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у витих навчальних закладах. З кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість (О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп, 1995; І.В. Поташнюк, Г.Є. Іванова, 1999; А.І. Драчук, 2001).

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці (Р.З. Поташнюк, 1995; В.І. Завацький, 1996; Г.Є. Іванова, 2000; Р.Т. Раєвський, 2000; С.А. Савчук, 2001; В.В. Романенко, 2003 та інші) стверджують, що серед більшості з них, зазвичай, не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами. Адже для людини рух – це життєва по-

треба, яка впливає на стан опорно-рухової системи, серця, легень, центральної нервової системи, розумовий розвиток, дефіцит рухової активності став сьогодні реальною загрозою здоров'ю та нормальному розвитку.

Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. (С.А. Бозанова, 1982; О. Качеров, І. Козетов, 1999; Б.М. Шиян, 2002 та інші).

Зараз ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (О.В. Дрозд, 1998; А.І. Драчук, 2001; В.П. Краснов, 2000; Т.Ю. Круцевич, 2003 та інші) свідчить про те, що теперішня організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами, студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять (С.М. Канішевський, 1998; Р.Т. Раєвський, 1998; О.О. Малімон, 1999; Є.М. Свіргунець, 2001; В.В. Романенко, 2003 та інші). Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

**Мета дослідження** полягала у розробці моделі організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищого навчального закладу у навчальному і позанавчальному процесі та під час відпочинку.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів України.

**Предмет дослідження** – активізація спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі змін в організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За допомогою анкетного опитування виявлено, що студенти не виконують оптимальних обсягів рухової активності, які повинні складати не менше ніж 8-10 годин на тиждень. Найбільше число опитаних на організовану рухову активність протягом тижня відводить від 2 до 4 годин (37,4%). Найменший відсоток (12,5%) студентів займаються понад десять годин.

Результати дослідження виявили низький рівень мотивації студентів усіх курсів навчання до обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання. Найголовнішим мотивом відвідування занять фізичним вихованням є отримання залікової оцінки, а для задоволення власних потреб, пов'язаних зі зміцненням здоров'я, їх відвідує незначна кількість студентів.

Традиційному змісту занять більшість респондентів дали задовільну та незадовільну оцінки. Студенти запропонували замінити його і запровадити заняття за вибором, що, на їх думку, здатне підвищити рівень фізичної підготовленості, здоров'я, систе-

матичність відвідування та інтерес до навчальної форми занять. Більшість опитаних студентів вважає доцільним присвячувати обов'язкові заняття одному виду спорту. Кількість таких відповідей становить 42,5%. Решта 17,5% вважають доцільними заняття загальною фізичною підготовкою, 16% різними видами спорту та 12% професійно-прикладною фізичною підготовкою, 12% інше.

Результати проведеного анкетування зумовили необхідність створення організаційної моделі спортивно-оздоровчої діяльності, яка би враховувала бажання, потреби студентів і сприяла покращенню їх фізичної підготовленості та здоров'я.

Сформована та впроваджена організаційна модель спортивно-оздоровчої діяльності студентів в режимі навчання, позааудиторний час, вихідні та канікулярні дні враховує всі можливі і прийнятні для студентів варіанти залучення до спортивно-оздоровчої діяльності. Вона сприяє задоволенню їх фізкультурних інтересів, забезпеченню оптимальних обсягів рухової активності, підвищенню фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, що було підтверджено результатами експерименту.

Порівняння показників фізичної підготовленості студентів контрольних та експериментальних груп до і після організаційно-педагогічного експерименту свідчить про достовірні зміни у багатьох з них. Так, у студентів, які займалися у групі волейболу відбулося достовірне ( $p < 0,05$ ) зростання тренуваності за шістьма показниками із семи, лише у рівні розвитку загальної витривалості (біг на 3000 м) не зареєстровано достовірних змін ( $t = 0,21$ ;  $p > 0,05$ ).

У студентів, які займалися в експериментальній групі атлетичною гімнастикою достовірне ( $p < 0,05$ ) зростання показників фізичної підготовленості зареєстровано у чотирьох параметрах. За трьома показниками (загальна витривалість, біг на 100 м, біг 4 по 9 м) у студентів цієї підгрупи достовірних змін не виявлено ( $p > 0,05$ ).

Практично аналогічні зміни у стані фізичної підготовленості під час експерименту було виявлено і у дівчат, які займалися в експериментальних групах волейболу та аеробіки. Так, в експериментальній групі з волейболу у дівчат як і в юнаків, достовірні ( $p < 0,05$ ) зміни зареєстровані у шести із семи показників фізичної підготовленості (окрім загальної витривалості).

У дівчат, які займалися в експериментальній групі аеробікою, після експерименту без суттєвих змін ( $p > 0,05$ ) залишилися лише два показники фізичної підготовленості: загальна витривалість (біг на 2000 м) та швидкісні якості (біг на 100 м).

Отримані результати свідчать про те, що запропонована система спортивно-оздоровчої роботи зі студентами виявилася досить ефективною. Особливо це помітно у порівнянні приросту показників фізичної підготовленості учасників експериментальних і контрольних груп. В учасників контрольної групи, які відвідували заняття традиційного змісту після експерименту не виявлено достовірних змін жодного компонента фізичної підготовленості, тоді як у студентів експериментальної групи відбулися достовірні позитивні зміни за більшістю показників фізичної підготовленості.

## **Висновки.**

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання організації спортивно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі вивчено недостатньо. Численні дослідження виявили низький рівень стану здоров'я студентів, їх рухової активності, фізичної підготовленості, інтересу до занять з фізичного виховання.
2. Дослідження показників фізичної підготовленості студентів свідчать про те, що:
  - стан фізичної підготовленості студентів протягом навчання у вищому навчальному закладі погіршується (кількість студентів з високим рівнем фізичної підготовленості до четвертого року навчання значно зменшується, а з нижчим за середній рівнем – зростає майже до 50%);
  - необхідні організаційні зміни у системі аудиторних і позааудиторних занять для забезпечення позитивного впливу на рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів.
3. Значна кількість опитаних (35,9%) дає негативну оцінку традиційному змістові навчальних форм занять фізичним вихованням і пропонує надати можливість займатися видами спорту за власним вибором (42,5%). Це, на їх думку, сприятиме зростанню інтересу до навчальних занять, підвищенню рівня фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я.
4. Результати організаційно-педагогічного експерименту підтвердили доцільність утворення спортивно-оздоровчого центру із секціями з видів спорту. Залучення студентів до занять видами спорту у позааудиторний час і можливість продовжувати їх у процесі обов'язкових занять з фізичного виховання у групах зі спортивною спрямованістю відіграли роль зв'язуючої ланки між аудиторними та позааудиторними формами занять і підвищили обсяги рухової активності студентів.
5. Комплексний підхід до організації процесу фізичного виховання, покладений в основу запропонованої моделі, сприяв покращенню показників відвідування занять (на 20,3%), зменшенню пропусків занять через хворобу (на 70,7%).
6. Вивчаючи передовий досвід і масову практику з дослідженої теми можемо стверджувати, що залучення студентів до активної рухової діяльності підвищує їх рівень працездатності в умовах навчальної діяльності, тренувальні заняття в спортивних секціях сприяють формуванню здорового способу життя студентської молоді. Систематичні тренування зміцнюють здоров'я, сприяють високій працездатності, здатності до шкороного відновлення, успішному виконанню навчальних вимог, підтримують фізичну і розумову працездатність, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, формують здоровий спосіб життя у студентів.

## **Список використаних джерел:**

1. Базильчук В.Б. Організація спортивно-оздоровчої діяльності студентів у вищому навчальному закладі: Методичні рекомендації / В.Б. Базильчук, О.М. Жданова. – Хмельницький : ХНУ, 2004. – 42 с.

2. Базильчук В. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ впродовж навчання / В. Базильчук // Молода спортивна наука України : зб. наук, статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2003.– Вип. 7. – С. 259-262.
3. Жданова О.М. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О.М. Жданова, В.Б. Базильчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків ; Львів, 2003. – №17. – С. 46-51.
4. Лазорко В. Визначення потреби до занять фізичними вправами студентів технологічного вузу / В. Лазорко // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2001. – Вип. 5. – Т. 2. – С. 142-143.
5. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю.В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXII), 2012. – №4. – С. 118-123.
6. Yurchyshyn Y.V. Modern information tools: their place in students' extra-curriculum and involvement of them in motor activity of health related orientation / Y.V. Yurchyshyn // Physical education of students. – 2015. – Vol. 4. – P. 44-50. – Access mode: <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0407>.

In this article is analysed the necessity of involving of students into active moving activity for optimization of the ways on formation of students the foundations healthy way of life as the pledge of life.

**Key words:** healthy way of life, moving activities, physical training and health-improving work.

*Отримано: 26.09.2017*

УДК 376-056:796

**Ю. В. Юрчишин, Т. І. Корзан, А. В. Гакман**

## **ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДО СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

У результаті досліджень на теоретичному рівні з'ясовано, що в комплексі реабілітаційних заходів значне місце посідають фізичні вправи. Разом з тим, підходи до організаційного, змістового і контрольного-діагностичного рівнів, що існують сьогодні, не враховують сучасних тенденцій розвитку галузі фізичної культури, а саме: використання генетичних маркерів в якості основ технологій педагогічного управління фізкультурно-реабілітаційними заходами в роботі з дітьми, що мають обмежені ДЦП можливості.

**Ключові слова:** технології, педагогічне управління, фізкультурно-реабілітаційні заходи, обмежені ДЦП можливості.

**Постановка проблеми.** Статистика сьогодення свідчить [28], що майже 10% або 500 мільйонів людей із загальної чисельності населення світу, кожна десята особа нашої держави є інвалідом. Незважаючи на успіхи медицини, відсоток таких людей продовжує збільшуватись.

У розвинутих країнах світу розробка проблем соціальної реабілітації та інтеграції інвалідів, їх взаємодія із здоровою частиною суспільства належить до пріоритетних напрямків наукових досліджень. При цьому, серед загальної чисельності неповносправних осіб, особливо велику частку становлять такі, що мають порушення опорно-рухового апарату, в тому числі з дитячим церебральним паралічем (ДЦП) [28]. За останні роки ця патологія висунулась на одне з перших місць в усіх країнах світу, а по Україні у 90-х роках вона становила 41,9% від загальної чисельності дітей з вродженими вадами розвитку; кожного року реєструється біля трьох тисяч діагнозів ДЦП, що встановлені вперше за життя [19].

**Актуальність.** Останнім часом в багатьох країнах світу, в тому числі і в нашій, здійснюються спроби використовувати фізичне виховання в якості лікувального та реабілітаційного засобу. Разом з тим, для його ефективного застосування необхідно провести комплексний науковий аналіз засобів фізичного виховання, що використовуються з цією метою, впливу дозованих фізичних навантажень на фізичну і психічну сферу неповносправних, методів і методик, що застосовуються для отримання об'єктивної інформації про результативність педагогічного впливу.

Як свідчить аналіз відповідної наукової і науково-методичної літератури, такі дослідження в Україні практично не проводились [4; 11], вони мають фрагментарний та несистемний характер за кордоном [10; 13; 27], а відтак проблема далека від вирішення, а тим більше від практичної реалізації наявних результатів. Усе зазначене і обумовило актуальність нашого дослідження.

**Мета роботи:** на теоретичному рівні дослідити проблему, яка пов'язана зі станом питання педагогічного управління фізкультурно-реабілітаційними заходами в роботі з дітьми, що мають обмежені можливості в зв'язку з ДЦП.

**Методи дослідження.** Досягнення поставленої мети здійснювалось з використанням логічних методів, підходів та операцій, а саме: аналізу і синтезу, індукції і дедукції, узагальнення та систематизації існуючих наукових даних, методичних і практичних рекомендацій із застосуванням теоретичного моделювання.

**Результати дослідження.** N.Y. Gildenson [25] у поняття «реабілітація» вкладає глобальний характер цього процесу, який об'єднує кожен з аспектів життєдіяльності: фізичний, соціальний, емоційний, рекреаційний, освітній, професійний та психологічний; аналогічної точки зору дотримується більшість іноземних і вітчизняних фахівців [1; 9; 22; 26; 28].

За визначенням Міжнародної організації праці (цит. за [6]) зміст реабілітації полягає у відновленні здоров'я осіб з обмеженими фізичними та психічними здібностями для досягнення максимальної фізичної, психічної, соціальної і професійної повноцінності.

В зв'язку із зазначеним, на сьогодні сформувався наукова думка щодо головних напрямків реалізації реабілітаційних заходів у роботі з особами, що мають обмежені психофізичні здібності, в тому числі дітей з церебральним паралічем:



- соціально-діяльнісний напрямок;
- психологічний напрямок;
- фізичний напрямок.

Соціально-діяльнісний напрямок передбачає реалізацію комплексу заходів, спрямованих на адаптацію хворих до життя в умовах тяжкої вади, чіткий розподіл таких заходів у часі та між виконавчими структурами: тільки за умови комплексного застосування різноманітних методик та процедур з лікування, професійної орієнтації, соціально-психологічної допомоги, а також апеляція до особистості хворого, виховання в нього волевових якостей, цілеспрямованості, можна отримати певний проміжний успіх. При цьому зазначається [10; 18; 25], що на різних етапах онтогенезу дитини питає вага того або іншого заходу змінюється.

Психологічний напрямок у реабілітації, на думку деяких дослідників [5; 15; 20; 21] займає важливе місце в комплексі заходів для неповносправних осіб молодого віку. Це пов'язано з тим, що саме в даний період закладаються головні соціальні зв'язки, відбувається соціальне становлення, професійне самовизначення особистості, розпочинається його трудовий шлях. Від міри успіху реабілітаційних заходів залежить вся подальша життєдіяльність неповносправних молодих людей. Водночас досліджень, спрямованих на вивчення психологічних факторів реабілітації цієї вікової групи людей, суттєво не вистачає [2]. Наявні дані дозволяють виділити деякі з факторів, що впливають на успішність соціально-діяльнісної адаптації: внутрішні (стан емоційно-вольової сфери, ступінь інтелектуальної неповносправності) та зовнішні (наявність психолого-педагогічної дії та взаємодії, вплив батьків або опікунів, вплив окремих референтних груп). Сукупна взаємодія зазначених факторів буде по-різному впливати на процес соціально-діяльнісної і соціальної адаптації: у разі їх стихійної взаємодії досить великою є вірогідність дезадаптації; педагогічно організована і спрямована дія, навпаки, сприятиме певній корекції порушень у психічних функціях, позитивним змінам особистісних рис, які перешкоджають процесу соціальної реабілітації.

Разом з тим, на думку деяких дослідників [1; 2; 13; 22] виділення психологічних, соціально-діяльнісних факторів, умов ефективного педагогічного впливу на процеси реабілітації і навіть проведення відповідної корекційної роботи по відношенню до несприятливого психологічного клімату є недостатніми умовами, – ефективність психологічних заходів багаторазово збільшується у разі комплексного характеру реабілітаційних дій, серед яких провідне місце посідає фізична культура і спорт.

Проблема педагогічного управління фізичним станом дітей з ДЦП є однією з актуальних психолого-педагогічних, а також біологічних і соціальних проблем, від правильних вирішення якої значною мірою залежить уся подальша життєдіяльність індивіда, що має обмежені можливості.

Аналіз літератури свідчить [10], що з метою вирішення проблеми спеціалісти у реабілітаційній діяльності широко використовують

засоби фізичного виховання: на думку 30 % респондентів-фахівців, успіх фізкультурно-реабілітаційних заходів залежить від точності діагнозу, результатів тестування і вибору на цій підставі найбільш раціональних методик реабілітації. В останньому випадку, головними складовими повинні бути фізичні вправи на корекцію постави і за своєю життєво-важливих рухів (35% респондентів), розвиток психомоторики (30%), ігри, спорт і рекреативна діяльність (21%), збільшення сили (14%). Нами було встановлено, що найбільша кількість дослідників надає перевагу рухливим і спортивним іграм [1; 2; 8; 9; 12; 17], деякі інші – гімнастичним вправам на м'ячі та з м'ячем [22] або з обтяженнями [3], загальнорозвиваючим вправам з предмети ми і без них [16; 22], дихальним вправам [10], використанню плавання [14], комплексного цілеспрямованого розвитку ритмічності, рівноваги, гнучкості, силових здібностей з використанням тренажерів, швидкісних здібностей і витривалості за допомогою елементів спортивних ігор [4]; останнім часом з'явилися пропозиції щодо використання райттерапії (їзда на конях верхи [7]).

Серед методів організації занять фізичними вправами вирізняються, принаймні два головних – суворо регламентованої вправи та ігровий [9]. При цьому зазначається [2], що рухливі ігри мають перевагу над суворо дозованими вправами, яка полягає в наявності ініціативи, фантазії, творчості, емоційному забарвленні, стимулюванні рухової активності, вони не потребують спеціальної підготовленості тих, хто займається, тощо. Разом з тим встановлено [10], що переважаюча більшість неповносправних з наслідками ДЦП (71%), хоча і цікавляться ігровою і спортивною діяльністю, проте не мають змоги приймати участь у ній (68%) в зв'язку з низьким шансом бути її учасником (47%); при цьому, тільки 13% таких дітей мали фізичні і психічні обмеження.

Спільним у більшості методик педагогічного управління фізкультурно-реабілітаційною діяльністю залишається підхід до їх розробки. Так, за класифікацією А.Ф. Каптеліна [9] усі методики можна поділити на три групи: філогенетичної спрямованості; такі, що враховують переважно онтогенетичні особливості розвитку організму; аналітичного характеру, які спрямовані на формування і тренування окремих рухів. При цьому, загальними і обов'язковими принципами змістової частини будь-якої методики є: регулярність, систематичність і безперервність застосування фізичних вправ; суворі індивідуалізація вправ; врахування стадій захворювання, його важкості, вік дитини і його психічний розвиток [9; 22; 25; 26]. Пропонується також [4] комплексне використання засобів фізичного виховання і фізіотерапевтичних методів.

З іншого боку, останнім часом з'являються дослідження, які дозволяють по-іншому подивитись на проблему змістової основи педагогічного управління фізкультурно-реабілітаційними заходами з неповносправними дітьми. Зокрема, пропонується незалежно від нозології порушень опорно-рухового апарату об'єднувати їх в одну групу, оскільки всі вони мають спільні прояви: контрактуру, патологічний м'язовий тонус, локальні і генералізовані органічні порушення в координації роботи м'язів (кафедра фізичної реабі-

літації РДАФК, цит. за інф. з Інтернет). В зв'язку з таким підходом розроблені відповідні комплекси фізкультурно-реабілітаційних методів, які поетапно дозволяють досягти значних позитивних змін у діяльності опорно-рухового апарату індивіда. При цьому, з метою створення в дитини біомеханічно правильного малюнка того або іншого руху, вказується на необхідність повної відмови від вільного виконання дітьми фізичних вправ, яке має місце у загальноприйнятих методиках фізичної реабілітації.

Інші спеціалісти пропонують відійти від стандартного розуміння сутності змагального методу і його результатів: у США, Канаді, Німеччині та деяких інших країнах широкого використання набули так звані «нові ігри» – зміна сутності змагальної діяльності у напрямку гуманізації шляхом орієнтації учасників на співпрацю, а не на конкуренцію, на боротьбу з собою, а не з суперником, недопущення будь-яких проявів агресивності або насильництва [13].

В Японії сучасний підхід до реалізації рекреаційних і адаптаційних заходів з дітьми, що мають обмежені можливості внаслідок церебрального паралічу [27], передбачає розробку, в першу чергу, стандартів в оцінці стану їх здоров'я. Авторами пропонуються елементи системи оцінки стану здоров'я (GMFM) та реабілітаційних заходів у роботі з неповносправними особами (GMFCS).

Наступним, не менш важливим питанням педагогічного управління процесами реабілітації та адаптації неповносправних осіб, є система педагогічного контролю за результатами такої діяльності. Як свідчать дослідження [10], система тестування дітей з обмеженими можливостями повинна бути багатоцільовою і включати, принаймні три групи тестів: на керування основними рухами, на визначення психомоторних і рухових функцій. При цьому останніми дослідженнями М. Chia [23] доведено, що визначення здібності до тривалого виконання роботи найкраще характеризує проба на велоергометрі, оскільки вона є стандартизованою у частині методики проведення і відповідає усім вимогам теорії тестування.

Таким чином, аналіз результатів досліджень дозволяє констатувати факт невіршеності та неузгодженості питань, пов'язаних з усіма складовими педагогічного управління фізкультурно-реабілітаційним процесом дітей з обмеженими можливостями, відсутності цілісної концепції безперервності такого процесу. Також, наявні дослідження практично не відображають сучасних тенденцій розвитку галузі фізичної культури. Останні вже сьогодні спрямовані на удосконалення системи педагогічного управління фізичним вихованням на підставі широкого застосування генетично обумовлених ознак індивіда.

Аналіз наукової літератури показав відсутність вітчизняних досліджень щодо психофізичних, моторних і морфофункціональних особливостей дітей з обмеженими ДЦП можливостями на підставі генетично обумовлених ознак (парціальних конституцій: темпераменту і характеру, ВНД, соматичного типу; абсолютних генетичних маркерів: композиції скелетних м'язів, серологічних факторів, смакового сприйняття ФТК, деяких показників дерматогліфіки і одонтогліфіки, груп крові). Іноземні дослідження представ-

лені таким напрямком, проте кількість таких робіт дуже незначна: соматотипологічні особливості дітей з церебральним паралічем [26; 29; 30], особливості композиції скелетних м'язів та максимальна потужність роботи в дітей з церебральним паралічем [23; 24].

Отже, подальші дослідження у напрямку розробки найбільш ефективних технологій педагогічного управління фізкультурно-реабілітаційним процесом неповносправних дітей вбачаються нами у вирішенні означених вище питань і розробки на цій підставі відповідних організаційних, змістових основ і системи тестового контролю за результатами такої діяльності.

### **Висновки.**

1. Встановлено, що в системі соціально-реабілітаційної роботи з дітьми, що мають обмежені можливості внаслідок церебрального паралічу, провідне місце посідає фізична культура.
2. Аналіз наукової літератури показав, що організаційні, змістові і контрольно-діагностичні методики педагогічного управління фізкультурно-реабілітаційними заходами в роботі з неповносправними дітьми характеризуються неоднозначними підходами до їх розробки. В той же час, відсутніми є концептуальні положення щодо організації і реалізації цього процесу.
3. Існуючі методики педагогічного управління практично не враховують сучасних тенденцій розвитку галузі фізична культура. Зокрема, одиничними є дослідження, які пов'язані з використанням генетичних маркерів як критеріїв формування змісту усіх складових цього процесу.
4. За необхідне вважаємо розробку концептуальних положень безперервної фізкультурно-реабілітаційної роботи з контингентом дітей, що мають обмежені можливості внаслідок ДЦП. Такі положення повинні ґрунтуватись на сучасних тенденціях розвитку галузі фізична культура і передбачати розробку технологій педагогічного управління цим процесом.

### **Список використаних джерел:**

1. Бадалян Л.О. Детский церебральный паралич / Л.О. Бадалян, А.Т. Журба, О.В. Тимонина. – К. : Здоровья, 1988. – 328 с.
2. Ганзина Н.В. Система рекреативно-восстановительных мероприятий в социальной адаптации инвалидов с последствиями детского церебрального паралича : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Ганзина. – М., 1997. – 22 с.
3. Грец Г.Н. Методические приемы восстановления двигательной функции человека с использованием тренажеров, обеспечивающих «силовые добавки» в процессе выполнения движений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Н. Грец. – М., 1998. – 23 с.
4. Гузій О.В. Комплексна фізична реабілітація учнів 13-15 років з церебральним паралічем другої групи важкості захворювання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.В. Гузій. – Львів, 2002. – 18 с.
5. Добровольская Т.А. Основные направления и методы реабилитационной психологической работы с инвалидами молодого возраста вследствие детского церебрального паралича / Т.А. Добровольская // Сб. науч. тр. «Медико-социальная реабилитация больных и инвалидов вследствие ДЦП». – М., 1991. – С. 112-120.

6. Ионатамишвили Н.И. Особенности рйиттерапии при детском церебральном параличе / Н.И. Ионатамишвили, Ц.Ш. Чхиквишвили // Метод. рекоменд. кафедр АВК, ВК, неврологии Тбилисской Медицинской Академии, Центра рйиттерапии и реабилитации. – Тбилиси, 1997. – 89 с.
7. Исанова В.А. Коррекция двигательных нарушений в поздней резидуальной стадии детского церебрального паралича : автореф. дис. ... канд. мед. наук / В.А. Исанова. – М., 1993. – 21 с.
8. Каптелин А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / А.Ф. Каптелин, И.П. Лебедева и др. – М. : Медицина, 1995. – С. 44-48.
9. Ли Ен Сан. Социально-педагогические аспекты и модифицированные методические приемы оздоровления инвалидов с последствиями заболевания детским церебральным параличом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ли Ен Сан. – М., 1997. – 18 с.
10. Мерзлікіна О.А. Методичні рекомендації з корекції рухових функцій дітей-інвалідів з наслідками церебрального параличу / О.А. Мерзлікіна. – Львів : ЛКА, 2002. – 58 с.
11. Мякишева Н.А. Физическая реабилитация детей с последствиями ДЦП в условиях спортивно-игрового центра : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Мякишева. – М., 2000. – 23 с.
12. Нечаева Н.В. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди инвалидов за рубежом (обзорная информация) / Н.В. Нечаева, Ю.С. Сыромолотов. – М. : ЦООНТИ, 1988. – 17 с.
13. Полеся Г.В. Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей / Г.В. Полеся, Г.Г. Петренко. – К. : Здоровья, 1980. – 143 с.
14. Психологические исследования в практике лечебно-трудовой и социально-трудовой реабилитации : сб. науч. тр. / под общ. ред. Н.В. Шабалина. – М. : ЦИЭНТИ, 1989. – 189 с.
15. Сотникова А.Г. Физическое воспитание детей-инвалидов в США / А.Г. Сотникова, М.М. Башкирова // Теория и пр. физ. культуры. – 1995. – №11. – С. 59.
16. Страковская В.А. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.А. Страковская. – М. : Медицина, 1994. – С. 5-12, 166-168.
17. Столяров В.И. Решение проблемы социальной реабилитации инвалидов на основе проекта «СпАрт» / В.И. Столяров // Сб. материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов. – Малаховка, 1993. – Т. 1. – С. 128-138
18. Стан здоров'я населення України та результати діяльності закладів охорони здоров'я: 2000 рік. Щорічна доповідь / заг. ред. В.Ф. Москаленка. – К., 2001. – 34 с.
19. Усанова О.Н. Психологическая работа по социальной адаптации детей с ДЦП / О.Н. Усанова, Т.А. Мищенко // Практическая психология вчера, сегодня, завтра. – М., 1995. – С. 66-75.
20. Финкель Н.В. Социально-психологические особенности личности больных ДЦП / Н.В. Финкель // Сб. науч. тр. «Медико-социальная реабилитация больных и инвалидов вследствие ДЦП». – М., 1991. – С. 44-59.
21. Штеренгерц А.Е. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы у детей / А.Е. Штеренгерц. – К. : Здоровья, 1989. – С. 40-44.
22. Chia M. Exercise performance of young people with intellectual disability / M. Chia, K.S. Lee, S.M. Teo-Koh // MINDS Millennium Conference. – Singapore. – 2000. – P. 56-68.
23. Emons H.J.G. Effect of training on aerobic and anaerobic power and mechanical efficiency in spastic cerebral palsied children / H.J.G. Emons, M.A. Baak // Pediatric Exercise Science. – 1993. – №5. – P. 42-53.
24. Gildenson N.Y. Disability and rehabilitation / N.Y. Gildenson. – New York : Handbook Ed. R., 1978. – 846 p.

25. Growth and nutrition in children with cerebral palsy. – New York : Lancet, 1990. – 336 p.
26. Kondo I. Evaluative Measure and Current Concept of Rehabilitation for Cerebral Palsied Children / I. Kondo // Department of Rehabilitation Medicine, Institute of Brain Science, School of Medicine, Hirosaki University. – Tokio, 1999. – 39 p.
27. Sociological abstracts. XIII-th world Congress of sociology, 18-23 July 1994, Bielefeld, Germany. – San Liego, 1994. – 392 p.
28. Stevenson R.D. Clinical correlates of linear growth in children with cerebral palsy / R.D. Stevenson, R.P. Hayes, L.V. Cater, J.A. Blackman // Developmental Medicine and Child Neurology. – 1994. – №36. – P. 135-142.
29. Stevenson R.D. Use of segmental measures to estimate stature in children with cerebral palsy / R.D. Stevenson // Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine. – 1995. – №149. – P. 658-662.
30. Yurchyshyn Y.V. Modern information tools: their place in students' extra-curriculum and involvement of them in motor activity of health related orientation / Y.V. Yurchyshyn // Physical education of students. – 2015. – Vol. 4. – P. 44-50. – Access mode: <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0407>.

Theoretical investigation proves that physical exercises take an important place in the rehabilitation complex. At the same time existing approaches at organizational, control and diagnostic levels do not take into consideration modern tendencies in the development of the branch of physical culture namely the usage of genetic markers as a basis of technology of pedagogical governing of physical training and rehabilitation measures in the work with children possessing limited cerebral palsy abilities.

**Key words:** technologies, pedagogical governing, physical training and rehabilitation measures, limited cerebral palsy abilities.

*Отримано: 13.09.2017*

## НАШІ АВТОРИ

**Абрамова В. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики і спортивних одноборств, завідувач науково-дослідної лабораторії «Фізичної культури і спортивної медицини» факультету фізичної культури і спорту Придністровського державного університету імені Т.Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка.

**Авінов В. Л.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор

**Алексєєв О. О.**, викладач кафедри спорту та спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Бабюк С. М.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Бабюк Т. Й.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методик дошкільної освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Україна.

**Боднар А. О.**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Бутов Р. С.**, асистент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Василюк А. І.**, провідний спеціаліст відділу молоді та спорту Хмельницької ОДА, Україна.

**Вергуш О. М.**, асистент кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Воронецький В. Б.**, викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, заслужений тренер України з пауерліфтингу, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Гакман А. В.**, асистент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, м. Чернівці, Україна.

**Гоншовський В. М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Гуска М. Б.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри спорту та спортивних ігор Кам'янець-

Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Дорош В. У.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Жигульова Е. О.**, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання, лауреат Державної премії для молодих вчених у галузі науки і техніки, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Заїкін А. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, заслужений тренер України з пауерліфтингу, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заступник декана факультету фізичної культури з навчально-методичної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Зданюк В. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Зубаль М. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Іваськов О. Б.**, заслужений тренер України.

**Іванькова Ю. А.**, викладач кафедри педагогіки і психології спорту, Придністровський державний університет імені Т.Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка.

**Капаціна С. С.**, викладач кафедри легкої атлетики, водних видів спорту і туризму Придністровського державного університету імені Т.Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка.

**Клюс О. А.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Коваль О. Г.**, викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Козак Є. П.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Колісник О. І.**, викладач кафедри легкої атлетики з метою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.



**Корзан Т. І.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач Львівського вищого професійного училища комп'ютерних технологій та будівництва, м. Львів, Україна.

**Ладинак А. Б.**, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Лебедева Т. А.**, викладач гуртка східних танців МСУ «Центр соціально-виховної роботи», м. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка.

**Линевич Б. Б.**, магістрант факультету фізичної культури і спорту, Придністровського державного університету імені Т.Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка.

**Лісечук Г. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, заслужений тренер України з футболу, заслужений працівник фізичної культури та спорту України, відмінник освіти України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Лішук В. В.**, заслужений тренер України з легкої атлетики, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Лозинський О. С.**, старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності та фізичного виховання Хмельницького університету управління та права, м. Хмельницький, Україна.

**Мазур В. А.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання, заступник декана факультету фізичної культури з виховної та профорієнтаційної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Мазур В. Й.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Марчук В. М.**, заслужений тренер України зі стрибків на акробатичній доріжці, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Марчук Д. В.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Мамков О. М.**, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Придністровський державний університет імені Т.Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка.

**Мисів В. М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського

національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Михальський А. В.**, кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Молєв В. П.**, кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Одайник В. В.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Петров А. О.**, кандидат педагогічних наук, асистент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Погребняк Т. М.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Порядин С. В.**, старший викладач кафедри гімнастики і спортивних єдиноборств Придністровського державного університету імені Т.Г. Шевченка, тренер з фізичної підготовки Академії футболу с/к «Шериф», м. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка.

**Прозар М. В.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Райтаровська І. В.**, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Скавронський О. П.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Совтисік Д. Д.**, кандидат біологічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Солопчук Д. М.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Стасюк В. А.**, асистент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Стасюк І. І.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Селивєрстов А. А.**, викладач кафедри спортивних ігор Придністровський державний університет імені Т.Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка.

**Тимуш Т. Н.**, доцент кафедри спортивних ігор Придністровський державний університет імені Т.Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка

**Чаплінська Л. В.**, лікар Кам'янець-Подільської міської поліклініки №1, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Чаплінський Р. Б.**, кандидат медичних наук, професор кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Чебан Т. Н.**, викладач Придністровського державного університету імені Т.Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка.

**Чистякова М. О.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Чумаков О. А.**, старший викладач кафедри гімнастики і спортивної єдиноборств Придністровського державного університету імені Т.Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка.

**Шахліна Л. Я.-Г.**, доктор медичних наук, професор, член асоціації фахівців зі спортивної медицини та лікувальної фізичної культури України, член медичної комісії Національного олімпійського комітету України, член комісії «Жінки та спорт» НОК України, майстер спорту СРСР зі спортивної гімнастики, відмінник освіти України, почесний працівник фізичної культури і спорту України, заслужений діяч науки і техніки України, професор кафедри спортивної медицини Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.

**Щегельський В. В.**, кандидат філологічних наук, завідувач навчально-наукової лабораторії етнології, старший викладач кафедри історії української літератури та компаративістики.

**Федотова Е. С.**, старший викладач кафедри спортивної медицини Придністровського державного університету імені Т.Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська молдавська республіка.

**Юрчишин Ю. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

## ЗМІСТ

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ .....	3
-----------------------------------	---

<i>Абрамова В. В., Линевиц Б. Б.</i> Особенности применения упражнений Греко-Римской борьбы на уроках физической культуры с учащимися старшего школьного возраста .....	4
<i>Авінов В. Л.</i> Вікові особливості розвитку рухових можливостей хлопчиків 11-14 років .....	10
<i>Алексеев О. О.</i> Формування здорового способу життя на заняттях настільним тенісом .....	14
<i>Бабюк С. М.</i> Технологічний підхід у формуванні інтересу до фізичної культури у молодших школярів .....	18
<i>Бабюк Т. Й.</i> Особенности методики формирования здорового способа життя старших дошкільників .....	22
<i>Боднар А. О., Солопчук Д. М.</i> Організаційні аспекти проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення .....	25
<i>Бутов Р. С., Лозінський О. С.</i> Негативний вплив соціальних мереж на здоров'я школярів.....	28
<i>Вергуш О. М., Гоншовський В. М.</i> Основоположні критерії формування здорового способу життя старшокласників .....	31
<i>Воронецький В. Б.</i> Особенности вияву показників фізичного стану на початку навчального року у першокурсниць із різним рівнем реалізації фізичної активності .....	34
<i>Гуска М. Б., Щегельський В. В.</i> Історико-етнологічні засади оздоровчо-рекреаційного туризму в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка .....	40
<i>Жигульова Е. О.</i> Постаріння як глобальна проблема сучасності.....	43

<i>Заїкін А. В., Іваськов О. Б.</i> Основні аспекти залучення студентської молоді до рухової активності в контексті фізичної рекреації.....	47
<i>Зданюк В. В.</i> Методологічні основи розробки індивідуальної програми реабілітації дітей з особливими потребами .....	51
<i>Зубаль М. В., Райтаровська І. В.</i> Фізично-реабілітаційна освіта молодих спортсменів-ігровиків ...	55
<i>Иванькова Ю. А., Капацина С. С.</i> Психологические особенности кризисной модели спортивной карьеры .....	59
<i>Клюс О. А., Дорош В. У.</i> Результати опитування щодо ведення здорового способу життя студентів які займаються у секції з волейболу .....	63
<i>Клюс О. А., Скавронський О. П.</i> Корекція порушення постави під час навчання студентів у ВНЗ засобами фізичного виховання .....	67
<i>Коваль О. Г.</i> Організація фізичної активності школярів старшого віку .....	71
<i>Козак Є. П.</i> Ціннісні орієнтації як основний елемент формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою .....	74
<i>Ладиняк А. Б., Ліщук В. В.</i> Фізичне виховання дітей в сім'ї .....	77
<i>Ліщук В. В., Ладиняк А. Б.</i> Фармакологічне випробування Ехінацеї Композитум у тренуванні бігунів на довгі дисанції.....	81
<i>Мазур В. А., Вергуш О. М.</i> Вплив занять зимовими видами спорту на організм школярів .....	86
<i>Мазур В. Й.</i> Особливості здорового способу життя підлітків, які займаються спортом .....	91
<i>Мамков О. М.</i> Исследование компетенций студентов в области питания .....	93
<i>Марчук В. М., Марчук Д. В.</i> Інновації у фізичному вихованні молодших школярів.....	96
<i>Мисів В. М., Юрчишин Ю. В., Солопчук Д. М.</i> Історико-педагогічний аналіз становлення педагогічних технологій у системі фізичного виховання учнів військових ліцеїв.....	100

<i>Михальський А. В.</i> Вплив психологічних факторів на відношення до здоров'я.....	108
<i>Молев В. П.</i> Фізична реабілітація у хворих на хронічний бронхіт .....	111
<i>Одайник В. В.</i> Баскетбол як один з шляхів зміцнення здоров'я студентської молоді на заняттях з фізичного виховання.....	114
<i>Погребняк Т. М.</i> Особливості професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів з аеробіки.....	118
<i>Порядин С. В.</i> Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде футболистов 17-18 лет .....	122
<i>Прозар М. В., Лісенчук Г. А.</i> Загальна характеристика особливостей фізичного виховання у ВНЗ .....	127
<i>Рябцев С. П.</i> Удосконалення інноваційних методів розвитку координаційних здібностей у процесі навчально-тренувальних занять з боксу .....	132
<i>Советисік Д. Д.</i> Вікові особливості максимального споживання кисню при різних режимах рухової активності.....	137
<i>Стасюк В. А.</i> Вплив педагогічного контролю на покращення фізичної підготовленості школярів старших класів.....	141
<i>Стасюк І. І., Воронецький В. Б., Василюк А. І., Іваськов О. Б.</i> Попередження про шкідливість алкоголізму та запобігання алкогольної залежності серед молоді .....	146
<i>Тимуш Т. Н., Селивёрстов А. А.</i> Кроссфит как средство развития выносливости в футболе на этапе углублённой специализации .....	149
<i>Федотова Е. С., Лебедева Т. А.</i> Организация и содержание физической подготовки детей младшего школьного возраста средствами восточных танцев .....	154
<i>Чаплінський Р. Б., Чаплінська Л. В.</i> Профілактика цукрового діабету важливий чинник попередження судинних ускладнень .....	160

<i>Чебан Т. Н.</i> Профессионально-прикладная физическая культура при формировании здоровьесберегающих компетенций в жизненных стратегиях студентов педагогических вузов.....	163
<i>Чумаков О. А.</i> Особенности развития силовых способностей у студентов юридического профиля.....	170
<i>Шахліна Л. Я.-Г., Чистякова М. О.</i> Особливості планування тренувальних навантажень у мікро- та мезоциклах підготовки спортсменок, які спеціалізуються у дзюдо .....	176
<i>Юрчишин Ю. В., Колісник О. І., Петров А. О.</i> Формування здорового способу життя студентів шляхом організації рекреаційно-оздоровчої діяльності під час дозвілля .....	179
<i>Юрчишин Ю. В., Корзан Т. І., Гакман А. В.</i> Підготовка майбутніх фахівців з фізичної терапії до соціальної адаптації дітей з церебральним паралічем як педагогічна проблема .....	183
<b>НАШІ АВТОРИ .....</b>	<b>191</b>

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ  
ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ  
ЗАСОБАМИ ОСВІТИ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**Випуск 7**

Статті подані у авторській редакції. Автори несуть повну відповідальність за якість та достовірність опублікованих матеріалів.

---

---

Підписано до друку 25.06.2018 р. Гарнітура «Книжник».  
Папір офсетний. Друк різнографічний. Формат 60x84/16.  
Умовн. друк. арк. 11,7. Обл.-вид. арк. 14,2.  
Тираж 50. Зам. № 811.

Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка,  
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.  
Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Надруковано в Кам'янець-Подільському національному  
університеті імені Івана Огієнка,  
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.