

Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка

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

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**Випуск 10**

Кам'янець-Подільський  
2021

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

Друкуються за ухвалою вченої ради Кам'янець-Подільського національного  
університету імені Івана Огієнка (протокол № 9 від 24 вересня 2020 р.)

**Рецензенти:**

**Л. Л. Гаааманжук**, 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, доцент  
(*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. Кіткарь**, 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;  
**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.

**Ф79** **Формування здорового способу життя студентської та  
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, 2021. Випуск 10. 136 с.

У збірнику розміщені матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції, які розкривають психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, науково-методичні засади застосування засобів освіти для впровадження здоров'я зберігаючи освітніх технологій й олімпійської освіти у фізичне виховання учнів та студентів. Матеріали друкуються в авторській редакції.

Адресується науковцям, вчителям, викладачам, студентам та магістрантам.

## АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ

<b>А</b>		<b>М</b>	
Авінов В. Л.	4	Мазур В. А.	66, 97
Алексєєв О. О.	74	Мазур В. Й.	21, 44
<b>Б</b>		Мисів В. М.	122
Бутов Р. С.	8	Молев В. П.	70
Бутова Ю. В.	8	<b>О</b>	
<b>В</b>		Одайник В. В.	74
Воронецький В. Б.	11, 112	<b>П</b>	
<b>Г</b>		Петров А. О.	107
Гоншовський В. М.	63	Плахтій П. Д.	78
Горбата Р. М.	17	Погребняк Т. М.	83
Гурман Л. Д.	11	Потапчук С. М.	88
Гуска М. Б.	21, 44	Прозар М. В.	91
Гуска М. В.	21, 51	<b>Р</b>	
<b>Ж</b>		Райгаровська І. В.	47
Жигульова Е. О.	28	Рибій В. В.	122
<b>З</b>		Ротар О. В.	66, 97
Заїкін А. В.	34	<b>С</b>	
Зданюк В. В.	38	Саражинський А. В.	91
Зубаль М. В.	44, 47	Скавронський О. П.	59
<b>К</b>		Совтисік Д. Д.	102
Клюс О. А.	51, 55, 59	Стасюк В. А.	107
Козак Є. П.	78	Стасюк І. І.	38, 112
Кужель М. М.	55	<b>Х</b>	
<b>Л</b>		Христич Т. М.	28
Ладиняк А. Б.	63	<b>Ч</b>	
Ліщук В. В.	63	Чаплінська Л. В.	117
		Чаплінський Р. Б.	117
		<b>Ю</b>	
		Юрчишин Ю. В.	122

**В. Л. Авінов**

## **ВПЛИВ ТРЕНЕРА НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ФУТБОЛІСТА**

Психологічна підготовка – це педагогічний процес, результат якої залежить від врахування при його побудові ряду загальних дидактичних принципів: свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, всесторонності, повторення і поступовості. Застосовані в процесі психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови і практичного застосування.

**Ключові слова:** психологія, процес, тренер, спортсмен, види підготовки.

**Актуальність дослідження.** Досягнення високих спортивних показників залежить від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів є актуальним впродовж всіх часів заняття спорту. Адже безпосередньо психологічна підготовка спортсменів відіграє неабияку роль у досягненні спортивних результатів.

**Об'єктом дослідження** є психологічна підготовка футболіста.

**Предмет дослідження** – процес розвитку управління спортсменами у тренувальному процесі в футболі.

**Мета дослідження** – встановити рівень впливу тренера на психологічну підготовку футболістів.

**Постановка проблеми.** Психологічною підготовкою спортсмена можна назвати організований, керований процес реалізації його потенційних психічних можливостей в об'єктивних результатах, адекватних цим можливостям. У сучасному футболі пред'являються підвищені вимоги до психологічної підготовки спортсмена.

Як сказав відомий шведський тренер Свен-Горан Еріксон «Різниця в психології команд визначає переможця. Концентрація, мотивація, впевненість і командний дух прямо відображаються на грі ». Психологічна підготовка пронизує собою всі інші види підготовки та технічну, і тактичну, і фізичну. Однак цей вид підготовки недооцінений багатьма тренерами. Ми часто чуємо про психологію в інтерв'ю тренерів після прикрих поразок – «...не налаштувалися, не вистачило концентрації, підійшли до гри не в тому психологічному стані» і так далі. Тут доречно запитання до таких тренерів: – «Скільки ви відводите в навчально-тренувальному процесі на психоло-

гічну підготовку годин?». Якщо тренеру відповісти нічого, то не варто дивуватися поразкам. З нічого завжди виходить нічого.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел.

**Викладення основного матеріалу.** Допомога в переживанні радості або падіння на змаганні. Спеціальна психологічна підготовка спортсменів і тренерів – це управління станом і поведінкою спортсмена (а іноді – і тренера) в тренувальному процесі і в ході змагань. Чим мала загальна психологічна підготовка, тим важливіше спеціальна.

Досвід роботи в спортивних командах у якості практичного психолога показав, що найчастіше, з усього різноманіття психологічних завдань, тренеру доводиться вирішувати завдання регуляції емоцій спортсменів під час змагань.

Виділяються два основних напрямки психологічної підготовки футболістів до участі в тривалому і напруженому тренувальному процесі: створення, підкріплення, безперервний розвиток і вдосконалення мотивів спортивного тренування; створення сприятливих відносин до різних сторін тренувального процесу.

Основним завданням спеціальної психологічної підготовки до конкретного футбольного матчу є створення стану психічної готовності спортсмена до виступу в ньому.

Стан психічної готовності являє собою динамічну систему, що включає наступні елементи: твереза впевненість у своїх силах; прагнення наполегливо і до кінця боротися за досягнення змагальної мети, за перемогу; оптимальний рівень емоційного збудження; висока стійкість по відношенню до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів; здатність доволно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою.

Формування стану психічної готовності до змагання являє собою процес спрямованої організації свідомості і дій спортсмена, щоб створити таке відображення передбачуваних умов майбутнього футбольного матчу, яке викликало б позитивне бойове ставлення до виступу в ньому.

Процес спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання являє собою певну систему взаємопов'язаних ланок: збір інформації про передбачувані умови майбутньої гри; правильне визначення і формулювання змагальної мети; формування та актуалізація мотивів участі в змаганнях; розподіл усіх програмування змагальної діяльності; саморегуляція несприятливих внутрішніх станів; збереження і відновлення нервово-психічної свіжості.

Серед професійно важливих якостей спортсмена центральний простір займають інтелектуальні та волевові якості, Найвищий ступінь розвитку яких потрібен у всякому вигляді спорту.

Цілеспрямованість характеризується усвідомлення цілей, завдань, неухильним до їх виконанням.

Наполегливість і завзятість при подолання різного ступеня труднощі виражаються в тривалого збереження енергії і енергійність.

Рішучість і сміливість – своєчасність прийняття і виконання рішень, а не масток страху дії в умовах ризику. Ініціативність і самостійність проявляються у творчості, новаторство і швидке мислення в діяльності.

Витримка і самовладання – можливість управляти думками, дії несприятливих чинників почуттями і діями в умовах емоційного збудження, в вольових діях проявляються інтелектуальна активність, високі моральні почуття і вміння долати перешкоди.

Методика вольової підготовки в цілому зводиться до наступних дій:

- Регулярна і обов'язкова реалізація тренувальних програм і змагальних установок.
- Введення додаткових труднощів в процесі тренувань (додаткові завдання, ризик, що ускладнюють фактори, що збивають фактори).

**Висновок.** Отже, психологічна підготовка футболістів будується як цілорічний процес, який має певні часові проміжки, на яких вирішуються ті чи інші основні завдання навчально-тренувального процесу. Від ефективності побудови навчально-тренувального процесу на початковому етапі спортивної підготовки істотно залежить рівень досягнень спортивних результатів в майбутньому, тому розробці ефективних методів підготовки і виявлення доміантних чинників, що визначають успішність тренувального процесу в яку велику роль відіграють тренери і сам футболіст.

Психічний стан – цілісна характеристика психічної діяльності, що фіксує момент стійкості та специфічності в перебігу психічних процесів, це форма реагування, що відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у визначений момент часу за певних умов. Різні внутрішні і зовнішні подразники, діючи на людину, обумовляють її психічний стан, який може мати як позитивне, так і негативне забарвлення. Налічуючи в собі характеристики психічних процесів, що підкреслюють динамічні моменти психіки і психічних властивостей, що вказують на тривалість проявів психіки, психічні стани визначаються з їх закріпленістю та повторюваністю в структурі психіки людини.

### Список використаних джерел:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 352 с.
2. Василенко І.С., Павлик О.М. Особливості психоемоційних станів студентів-спортсменів. *Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід»*. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2015. С. 173-174.
3. Варій М.Й. Психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2007.
4. Гайзен В.А. Системные описания в психологии. Ленинград: ЛГУ, 1987.
5. Изард К.Е. Психология эмоций. Санкт-Петербург: Питер, 1999.
6. Ільїн Є.П. Психологія індивідуальних відмінностей. Санкт-Петербург: Пітер, 2004. С. 159-161.
7. Кириленко Т.С. Виховання почуттів. Київ: Освіта України, 1989.
8. Куликов А.В. Психические состояния. Санкт-Петербург: Питер, 1999.
9. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. Москва: Просвещение, 1964.
10. Общій психологічний практикум: учебник для ВУЗов. Стандарт третього покоління/ под ред. С.А. Капустина. Санкт-Петербург: Питер, 2017. 480 с.
11. Павлик О.М., Василенко І.С. Дослідження проблеми саморегуляції на сучасному етапі професійної підготовки студентів-спортсменів. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього»*. Одеса, 2015. С. 38-40.

Psychological training is a pedagogical process, the result of which depends on taking into account a number of general didactic principles: consciousness and activity, systematicity and consistency, accessibility, individuality, comprehensiveness, repetition and gradualness. Applied in the process of psychological training, these principles are the basis of its rational construction and practical application.

**Key words:** psychology, process, coach, athlete, types of training.

*Отримано: 11.09.2020*

*Р. С. Бутюв, Ю. В. Бутюва*

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У статті висвітлена проблема рухової активності у формуванні особистості дитини дошкільного віку. Розглядається та аналізується важливість для здоров'я дітей дошкільного віку оптимальної рухової активності як складової оздоровчо-діяльнісного компоненту здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ.

**Ключові слова:** здоров'я, здоров'язберігаюче середовище, рухова активність.

### **Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.**

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку – систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей [3].

У перші шість-сім років фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини.

Система дошкільних установ має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації таких завдань фізичного виховання дошкільників:

- зміцнення здоров'я;
- забезпечення гармонійного розвитку організму;
- розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості тощо);
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму;
- прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя;
- виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом [4].

Фізичний розвиток у дошкільному віці є особливо стрімким. З огляду на це фізичне виховання має бути своєчасним, методично правильно організованим.



**Мета роботи.** На основі аналізу літературних джерел охарактеризувати вплив рухової активності на гармонійний розвиток дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. На протязі перших 6 років життя дитина проходить великий шлях фізичного і духовного розвитку. Народжуючись зовсім безпомічною істотою, яка не в стані ні цілеспрямовано діяти, ні говорити, ні мислити, дитина повинна всьому навчитись, щоб до кінці дошкільного віку перетворитись в особистість, з досить великим запасом знань і вмінь. Отже, дошкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухових функцій, становлення особистості дитини. Він відрізняється з однієї сторони інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму, а з другої сторони незрілістю та низькою опірністю до несприятливих умов зовнішнього середовища [2].

Всесторонній розвиток дитини знаходиться у великій залежності від рухової активності, яка сприяє психічному і фізичному розвитку маленької людини. Несвоєчасність і низька ефективність використання різних засобів фізичного виховання в дошкільному віці приводить до порушення розвитку дітей, негативно впливають на їх розумовий розвиток, знижують рівень підготовленості до школи [3].

Мета фізичного виховання дітей дошкільного віку – зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток, виховання навичок здорового способу життя.

Оздоровчі завдання – спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності, розвиток рухових якостей, формування правильної постави та профілактики плоскостопості.

Освітні завдання – спрямовані на формування рухових вмінь і навичок, ігрових дій і здобування доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою і іграми, знання про основні гігієнічні вимоги та правила. (Завдяки пластичності нервової системи у дітей дуже швидко встановлюються нервові зв'язки та формуються умовні рефлекси).

Виховні завдання – спрямовані на формування позитивних моральних і вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури. У процесі фізичного виховання дітей необхідно враховувати вікові періоди а анатомо-фізіологічні особливості розвитку дитячого організму. Тільки з врахуванням

цих особливостей необхідно будувати процес навчання та розвитку дітей [4].

Для сучасної педагогічної науки характерною є тенденція до розробки новітніх технологій навчання та виховання на основі вивчення і використання класичної спадщини видатних педагогів. У цьому неocenенну послугу може надати педагогічний досвід відомого науковця М. Монтесорі у працях якої висвітлено в питання фізичного виховання дошкільників [1].

Фізичне виховання за системою М. Монтесорі здійснюється за допомогою:

- гімнастики для розвитку м'язів, яка складається із вправ, що сприяють нормальному розвитку рухів (ходьбі, диханню, мовленню) і стимулюють розвиток відсталой дитини в якому-небудь аспекті: вправи привчають дітей до рухів, які потрібно виконувати в житті (одягання, роздягання, шнурування взуття, інші);
- направляючих вправ, метою яких є розвиток почуття ритму та рівноваги дитини, яка відстає у розвитку;
- фізичних вправ та рухливих ігор із м'ячами, палицями, обручами;
- гігієнічних заходів, раціонального режиму дня і праці, правильно організованого відпочинку;
- правильно організованого шкільного харчування та дієти, які мають відповідати фізіологічній природі дитини [1].

**Висновки.** Погіршення стану фізичного та психічного здоров'я дітей, що відвідують ДНЗ, розлади психіки, зatoryжний процес одужання після застудних і хронічних захворювань тощо, вимагає від вихователів створення здоров'язберігаючого середовища. Тобто від системи оздоровчих знань дітей, які вони отримують, формування ціннісного ставлення до здоров'я та мотивації до його збереження, до реалізації оздоровчих знань, умінь і навичок у власну життєдіяльність, пізнання предметного та природного оточення, що разом забезпечить рухову активність дітей дошкільного віку. Отже, у руховій діяльності дошкільників формуються якості, необхідні для навчання у школі, що зумовлюють готовність до навчання.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бондар В.І., Ільченко А.М. Психолого-педагогічні основи розвитку дітей в системі М. Монтесорі: навчальний посібник. Полтава: РВВ ПДАА, 2009. 252 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. 2-е вид., перероб. та доп. Суми: ВТД «Університет книг», 2004. 428 с.

3. Денисенко Н. Через рух – до здоров'я дітей: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.
4. Сфименко М.М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» Тернопіль: Мандрівець, 2014. 52 с.

In the article the problem of motor activity in shaping the child of preschool age. The importance of balanced physical activity of pre-school children as a part of health-preserving environment in pre-school educational institution

**Key words:** health, health-preserving environment, physical activity.

*Отримано: 21.09.2020*

УДК 378.091.212.796.012

***В. Б. Воронецький, А. Д. Гурман***

## **АСПЕКТИ ВПЛИВУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

В статті розглянуті дієві засоби вирішення пріоритетних питань здоров'язбереження студентської молоді та їх рухової активності в позанавчальний час.

**Ключові слова:** студенти, рухова активність, здоров'я

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі дієвим засобом вирішення пріоритетних питань здоров'язбереження студентської молоді залишається оптимізація їх рухової активності в позанавчальний час. При цьому визначальними в досягненні необхідного результату є оптимальні параметри рухової діяльності, а також її організація і зміст (О. Малхазов, 2002; О. Бар-Ор, 2009; J. McKenzie, 2009; М. Дутчак, 2010; А. Лотоненко, 2010).

Дослідження параметрів рухової активності широко висвітлено в працях вітчизняних і зарубіжних дослідників (С. Савчук, 2002; А. Рибковський, 2003; М. Силантьєв, 2006; В. Романова, 2009; В. Кабачков, 2010; І. Садук, 2010; А. Ровний, 2014). Особлива увага присвячена забезпеченню систематичності рухової активності в різноманітних формах фізичного виховання, реалізація яких відбувається в позанавчальний час.

На важливості добровільної участі студентів та їх вмотивованого ставлення до участі в позанавчальних заняттях з фізичного виховання наголошують В. Ареф'єв, Г. Єдинак, 2007; О. Худолій, 2007; Т. Круцевич, 2008; S. Yli-Piipari, 2009; J. Moreno, 2010; В. Мазур, 2015.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання в закладі вищої освіти.

**Предмет дослідження** – комплекс організаційно-педагогічних умов оптимізації рухової активності та формування здорового способу життя студентської молоді.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність комплексу організаційно-педагогічних умов оптимізації рухової активності та формування здорового способу життя студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Насамперед, проаналізуємо підходи до визначення поняття «рухова активність»:

- Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) така активність розглядається як невід'ємна складова забезпечення здоров'я індивіда (фізичного, психічного, соціального й духового), зокрема здорового способу життя, — чинника тривалості активного життя, соціального, біологічного і психічного благополуччя індивіда;
- Т. Круцевич зазначає, що рухова активність – це сума рухів, що людина виконує в процесі життєдіяльності; розрізняють звичну, спрямовану на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, витрачені на її приготування зусилля, придбання продуктів харчування тощо), спеціально організовану рухову активність, а також навчальну й виробничу діяльність [20, с.13];
- рухова активність розглядається як цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на вдосконалення різних показників її фізичного потенціалу та оволодіння руховими цінностями фізичної і спортивної культури [3, с.244].

Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що однією із необхідних умов життєдіяльності й основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі є рухова активність. Вона підвищує працездатність, поліпшує здоров'я, забезпечує всебічний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів із м'язів на внутрішні органи. Але в українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [17; 18].

Однією із таких проблем є виражена гіподинамія, що, насамперед, залежить від соціальних чинників і визначена спо-

собом життя студента, багато в чому пов'язана з роботою на комп'ютерах та за телевідеопереглядом. Незаперечним є зв'язок рухової активності зі станом фізичного здоров'я студентів, що в свою чергу визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю протидіяти патологічним процесам, що є основою здійснення біологічних функцій. За даними Н. Хлус [24, с.14] загальна рухова активність та з використанням фізичних вправ у студентів ЗВО гуманітарного профілю змінюється протягом навчання, а саме відповідно від 16 і 4,6% на першому курсі до 12 і 3,3% на четвертому.

За даними С. Савчук, певним видом спорту займається тільки 12% серед молоді віком 16-17 років. Ранкову гімнастику виконують 13%, загартовується – 19%. Водночас встановлено, що у 80-85% таких студентів практично повністю відсутня настанова на систематичні заняття фізичними вправами, передусім у позанавчальний час, і дотримання здорового способу життя.

Дослідники (О. Романчишин, Є. Федоренко [22] та ін.) також зазначають, що у 15-18 років епізодично займаються в секціях із видів спорту від 32 до 38,5% хлопців, від 16,7 до 25,5% дівчат. Основні причини означеної ситуації полягають у такому: відсутності бажання (відповідно від 33,3 до 44,4% та від 37,5 до 40,7%); стані здоров'я (від 11,1 до 22,2% та від 7,4 до 25%), а також відсутності вільного часу, цікавої секції поблизу помешкання, фінансовій неспроможності.

Сучасний навчальний процес у ЗВО найчастіше призводить до погіршення здоров'я студентів. Такими причинами є:

- високі розумові навантаження;
- інтенсифікація освітнього процесу;
- перевага статичних навантажень, що сприяє штучному скороченню довільної рухової активності й призводить до зниження працездатності та загальної реактивності організму [12; 16].

Серед факторів, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, 59% студентів називають нестачу вільного часу. Це побічно підтверджує той факт, що рухова активність студентів не увійшла в режим основної діяльності і відіграє роль додаткового чинника щодо навчання, побуту, розваг. Серед інших, менш вагомих причин, що перешкоджають систематичним заняттям з фізичного виховання, студенти відзначають особисту неорганізованість (17%), брак сили волі (8%), низький рівень здоров'я (9%), недостатню кількість спортивних споруд для занять (7%) тощо [1].

Рухова активність є невід'ємним і складним компонентом поведінки людини. На сьогоднішній день серйозне занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я сучасної студентської молоді. У молодого покоління різко прогресують хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Тому наразі особливо гостро постає проблема оптимізації рухової активності молодого покоління.

Слід зазначити, що оптимізація рухової активності в ЗВО повинна базуватися на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу, врахуванні регіональних умов тощо.

Застосування сучасних технологій на заняттях з фізичного виховання дає змогу досягти високої моторної компактності, динамічності, емоційності занять, що посилює інтерес і мотивацію студентів до занять фізичними вправами. Це надзвичайно важливо, оскільки продовж навчального дня, що триває в середньому 6 годин, більшість студентів перебувають тривалий час в одноманітній робочій позі – сидячи. Підтримують це положення одні й ті самі м'язи – м'язи спини. Причому вони виконують переважно статичну роботу – найбільш важку і для самих м'язів, і для нервових клітин, що ними керують. Це все негативно впливає на здоров'я, результативність навчальних досягнень і спосіб життя студентської молоді.

Тому важливим завданням сучасних ЗВО є правильна організація навчального дня студентів, а також залучення їх до різноманітних форм позанавчальної роботи з фізичного виховання (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, спортивні ігри, заняття в спортивних секціях, самостійні заняття довільними фізичними вправами тощо).

**Висновок.** Отже, аналіз теоретичних напрацювань і практичного досвіду вказує на доцільність залучення студентів до різноманітних форм позанавчальної роботи з фізичного виховання. Це позитивно позначається на ставленні молоді до фізичного самовдосконалення, оптимізує рухову активність. Фахівці в галузі фізичної культури й спорту зазначають, що одним із головних завдань фізичного виховання є підвищення рівня фізичної підготовленості студентів завдяки посиленню їх рухової активності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібник [для студ. вищих навч. закл.]. 3-є вид.

- перероб. і доповн. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. 248 с.
2. Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: автореф. дис. ... канд. біолог. наук: [спец.] 03.00.13 «Фізіологія людини і тварини». Київ, 2001. 16 с.
  3. Бальсевич В.К. Онтокінезіологія человека. Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
  4. Горбаченко К.С., Мочарський А.С. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. Львів: Інформаційні засоби, 2007. Вип. 11. С. 99-107.
  5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
  6. Дутчак М.В., Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 116-119.
  7. Єдинак Г.А., Лукавенко А.В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп.*: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (XXII), 2012. №4. С. 27-33.
  8. Єдинак Г.А. Стан та деякі теоретичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної рухової активності оздоровчого спрямування. *Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*: зб. наук. пр. Івано-Франківськ, 2012. Вип. 16. С. 67-73.
  9. Іванов В.І., Римар М.П. Шляхи формування активно-позитивного відношення студентів до занять з фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків, 2004. №5. С. 22-27.
  10. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106-109.
  11. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня М.М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
  12. Лисенко М.І., Беседа Н.А. Вплив рухової активності на соціально-психологічну адаптацію студентів. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 7 листопада 2018 р. Полтава: ПолтНТУ, 2018. С. 240-243.
  13. Мазур В.А. Технологія залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та сп.: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Івано-Франківськ, 2015. 20 с.
  14. Малхазов О.Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. Київ: Євролінія, 2002. 320 с.

15. Митчик О., Сапожник О. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток вищих навчальних закладів. URL: [www.nbuiv.gov.ua/portal/soc\\_gum/fvs/2011\\_1/stati/ukr/R3/myt4yk.pdf](http://www.nbuiv.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2011_1/stati/ukr/R3/myt4yk.pdf).
16. Міронов А.О., Симоненко Л.І., Федотенко С.І. Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. №2. С. 22-25.
17. Ровний А.С., Ровний В.А., Ровна О.О. Фізіологія рухової активності: підручник [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.]. Харків, 2014. 343 с.
18. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
19. Романова В.І., Леонова В.А. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: метод. реком. Рівне: ППДМ, 2009. 165 с.
20. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х т. / за ред. Т.Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.
21. Хлус Н.О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та сп.: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2015. 20 с.
22. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та сп.: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2012. 20 с.
23. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та сп.: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ: Нац. ун-т фіз. вих. та сп. України, 2012. 224 с.
24. Хлус Н.О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та сп.: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2015. 20 с.
25. Moreno J.A., González-Cutre D., Martín-Albo J., Cervelló E. Motivation and performance in physical education: an experimental test. *J. of Sports Sci. and Medicine*. 2010. Vol. 9.1. P. 79-85.
26. Mowling C.M., Brock S.J., Eiler K.K. Student motivation in physical education : breaking down barriers. *The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance*. 2004. Vol. 75. P. 40-45.
27. Yli-Piipari S., Watt A., Jaakkola T., Liukkonen J., Nurmi J.E. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journ. of Sports Science and Medicine*. 2009. №8. P. 327-336.

This article discusses effective ways to solve the priority issues of students health and physical activity in extracurricular activities.

**Key words:** students, physical activity, health.

Отримано: 18.09.2020



*Р. М. Горбата*

## **ВПЛИВ ДИХАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ЗА О. СТРЕЛЬНИКОВОЇ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ЗАХВОРЮВАНОСТІ У СТУДЕНТІВ**

Досліджено вплив дихальної гімнастики, яка проводилася за методикою О. Стрельникової, на рівень захворюваності у студентів. Передбачалося, що систематичні заняття дихальними вправами будуть сприяти зниженню рівня захворюваності у студентів. У дослідженні брали участь 68 студентів. Встановлено, що використання дихальної методики за О. Стрельникової позитивно вплинуло на стан здоров'я студентів. Доведено, що фізична реабілітація сприяла нормалізації стану здоров'я студентів.

**Ключові слова:** дихальні методики за О. Стрельниковою, студенти, фізична реабілітація, лікувальна фізична культура.

В Україні на вірусні інфекції (ВІ) та грип щорічно хворіють близько 10-14 мільйонів людей, що становить 25-30% загальної захворюваності, з них 68% – молодь, або 90% зареєстрованих випадків інфекційних хвороб. При цьому економічні збитки складають 86% від затрат на інфекційні хвороби [7].

До прикладу, захворюваність на ВІ у Івано-Франківській області відповідає загальним показникам по Україні, частка студентів, що упродовж року переносять простудні захворювання також коливається в межах 60% [1, 3].

Цікавою в цьому плані є робота А.Г. Сухарева, який в експериментальному порядку довів, що рівень імунологічної реактивності організму залежить від рівня добової рухової активності [4, 6]. Результати проведеного дослідження наводять на думку, що корегуючи рівень фізичної активності можна, теоретично, створювати профілактичні умови для можливості захворювань на інфекційні захворювання, в тому числі і на ВІ.

В опрацьованій літературі ми знайшли позитивні відгуки про застосування дихальної гімнастики О. Стрельникової при захворюваннях ССС, у тому числі при стенокардії. Дихальна гімнастика покращує кровопостачання та насичення киснем судин рук та ніг і ефективно впливає стан здоров'я студентів [3; 4; 6]. Н.І. Іванов підкреслює загальний корисний вплив гімнастики О. Стрельникової на організм у цілому: посилення периферійного кровообігу, активація обмінних процесів, гіполіпідемічний ефект. При такому механізмі акту дихання відсутня гіпервентиляція, нормалізується рівень вуглекислого газу в крові та клітинах [6]. Аналізуючи суть методики гімнастики О. Стрельникової та механізми її дії, Ю.Я. Каменев наголошує, що дихальна гім-

настика впливає на підвищення рухової активності тіла, активацію м'язового апарата діафрагми та грудної клітини, їх тренування і відновлення порушених функцій, забезпечення діафрагмальної вентиляції легень з одночасним масувальним впливом мускулатури органів черевної порожнини й їх клапанних апаратів, ліквідацію венозного повнокров'я органів грудної та черевної порожнини, корекцію та нормалізацію крово- і лімфообігу в клітинах і тканинах організму, відновлення та стимуляцію порушених обмінних процесів, тренування та стимуляцію сфінктерних улаштувань окремих м'язів та їх груп, які служать для звуження або закриття проходів чи отворів у різних органах і системах, у тому числі дихальної, травної, сечовивідної, статевих органів, органів зору, а також кровоносних і лімфатичних судинах, відновлення функціональних показників різних відділів травного тракту, кислотно-основної рівноваги, набору ферментів, внутрішньопорожнинного тиску, мікробного спектру тощо, нормалізацію процесів збудження-гальмування кори головного мозку та підкоркових структур, їх біоелектричної активності, природну корекцію різних патологічних порушень у діяльності органів і систем і поновлення нормального функціонування організму в цілому [4]. Фізіологічно коригувальна дія гімнастики О. Стрельникової позначиться на дихальній, серцевосудинній, центральній нервовій системі та шлунковокишковому тракті. Метод О. Стрельникової, будучи природним для організму, по суті не має абсолютних протипоказань [3; 4; 6].

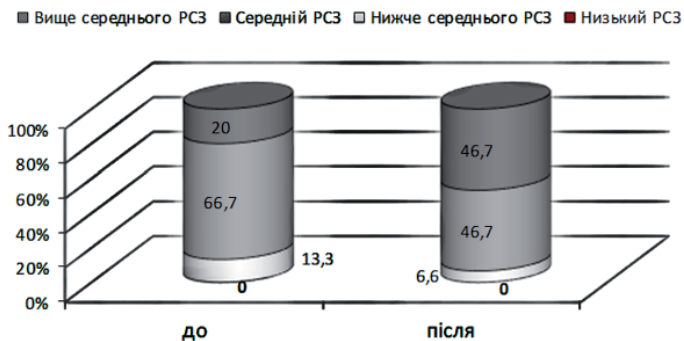
Сьогодні немає необхідності у викладі численного фактичного матеріалу про величезне значення рухової активності у процесі покращення фізичного розвитку, підвищення фізичної працездатності та покращенні функціонального стану студентів, причому слід вказати, що в даному аспекті вираженим стимулюючим ефектом володіє лише достатній ступінь рухової активності, тобто фізичні навантаження. Таким чином, рухова активність може мати позитивний вплив на ріст і розвиток, стан здоров'я молоді тільки в певному діапазоні величин. Як недолік, так і надлишок рухів призводять до патологічних зрушень в організмі [2, 4].

**Результати дослідження.** Для досягнення поставленої мети було проведено дослідження рівня здоров'я (РЗ) за дихальними методиками О. Стрельникової у студентів, які були відібрані для проведення експерименту і навчалися ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Було проведено обстеження у 68 студентів. Обстеження проводилося двічі – на початку дослідження та після застосування ЛФК у поєднанні із дихальними методиками.

Заняття ЛФК проводили щодня, у другій половині дня упродовж двох місяців. Використовували вправи із дозованим

опором, вправи із зняттями та спеціальні дихальні вправи. Тривалість процедури ЛФК – 60 хв. Після процедури ЛФК використовували дихальні методики за О. Стрельніковою та К.П. Бутейко. Тривалість занять дихальними вправами – 25 хв.

Результати тестування СЗ та розподіл студентів із певними рівнями здоров'я подані на рис. 1.

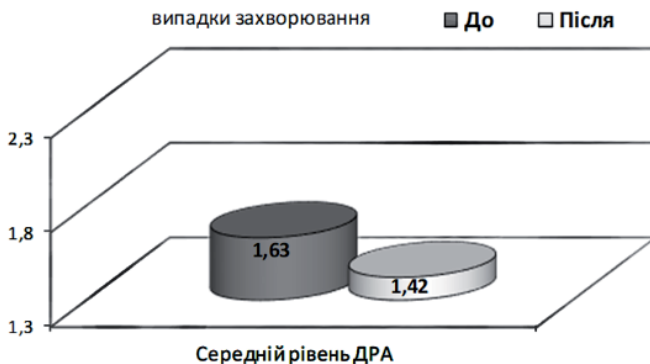


**Рис. 1.** Динаміка змін рівнів здоров'я студентів

*Примітка:* \* – вірогідність різниці показників у порівнянні з тими до проведення експерименту:  $p < 0,05$ .

Як видно з представлених на рисунку 1 показників, у студентів на половину зменшилася кількість таких із СЗ нижче середнього, на 30% зменшилася кількість осіб із середнім СЗ, що призвело до вірогідного зростання більше ніж у два рази кількості юнаків із РСЗ вище середнього ( $p < 0,05$ ), (рис. 1).

Результати оцінки рівня захворюваності на ВЗ у студентів наведено на рис. 2.



**Рис. 2.** Кількість випадків захворювання на ВЗ у студентів

*Примітка:* \* – вірогідність різниці показників у порівнянні з тими до проведення експерименту:  $p < 0,05$ .

Як видно з наведених на рисунку 2 показників, після застосування ЛФК у поєднанні із дихальними методиками у студентів зменшилася кількість випадків захворюваності на сезонні інфекційні захворювання. Так, середня кількість випадків захворювань вірогідно зменшилася з  $1,63 \pm 0,08$  випадків за сезон до  $1,42 \pm 0,05$  випадків ( $p < 0,05$ ).

**Висновки.** Застосування дихальних методик О. Стрельнікової у поєднанні з лікувальною фізичною культурою у студентів призвело до зменшення на половину кількості осіб із СЗ нижче середнього, на 30% зменшилася кількість таких із середнім СЗ, більше ніж у два рази збільшилася кількість студентів із СЗ вище середнього ( $p < 0,05$ ).

Після застосування дихальних методик у поєднанні із застосуванням лікувальної фізичної культури зменшилася кількість випадків захворюваності на сезонні інфекційні захворювання.

Перспективою подальших досліджень є можливість вивчення впливу лікувальної гімнастики та дихальних методик на тривалість захворювання на вірусні інфекції

#### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В.К., Лубышева А.И. Физическая культура: молодежь и современность. *Теория и практика физ. культуры*. 1995. №4. С. 2-8.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.
3. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования. *Теория и практика физической культуры*. 2004. №11. С. 15-19.
4. Гендин А.М., Сергеев М.И. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность. *Теория и практика физ. культуры*. 2007. №7. С. 15-19.
5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 1999. 232 с.
6. Маркович І.Г., Гриневич О.Й. Аналіз захворюваності на грип населення України за 2009-2014 роки. *Україна. Здоров'я нації*. 2014. №2 (26). С. 118-123.
7. Троценко В.В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №8. С. 93-95. URL: [www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf).
8. Sullum J., Dark M.M., King T.K. Predictors of exercise relapse in a college population. *J. Am. College Health*. 2000. Vol. 48. P. 175-180.
9. Wallace L.S., Buckworth J.K. et al. Characteristics of exercise behavior among college students: Application of social cognitive theory to predicting stage of change. *Preventive Medicine*. 2000. Vol. 31. P. 494-505.

The influence of respiratory gymnastics, which was carried out according to the method of O. Strelnikova, on the level of morbidity in students was studied. It was assumed that regular breathing exercises will help reduce the incidence of students. The study involved 68 students. It was established that the use of breathing techniques by O. Strelnikova had a positive effect on the health of students. It is proved that physical rehabilitation contributed to the normalization of students' health.

**Key words:** breathing techniques according to O. Strelnikova, students, physical rehabilitation, medical physical culture.

*Отримано: 15.09.2020*

УДК 796.012.4

**М. Б. Гуска, М. В. Гуска, В. Й. Мазур**

## **ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПАЛЬЦІВ РУК У ЄДИНОБОРЦІВ І ЇХ МАСАЖ**

У сучасному спорті проблема роботи пальців рук у боротьбі набуває все більшої значущості, її актуальність не тільки не знижується, а й зростає з новою силою. Важливими завданнями технології пошуку спортивно обдарованих дітей є вирішення проблеми генетичного прогнозу з використанням генетичних маркерів.

**Ключові слова:** пальці рук, функціональні особливості, єдиноборства.

**Постановка проблеми.** Техніка боротьби досить складна, тому що містить велику кількість усіляких атакуючих, захисних і технічних дій. На кожному занятті з борцями (чоловічої і жіночої статі) варто застосовувати крім загальнорозвиваючих вправ також спеціальні, що дозволяють збільшити м'язову силу, розвинути гнучкість, швидкість виконання різних складних координацій рухів.

Спеціальні вправи поділяються на спеціально-підготовчі (підвідні) та імітаційні. До спеціально-підготовчих (підвідних) вправ відносяться такі, які за характером і структурою рухів мають значну схожість з технічними і тактичними діями. Ці вправи виконують з метою розвитку необхідних фізичних і вольових якостей, а також для більш успішного оволодіння технічно складними прийомами. Вони можуть проводитися без снарядів, зі снарядами (опудалом, мішком, гирями, штангою і т. д.), з партнером.

Борці, в тренувальному процесі для освоєння складних по координації прийомів, виконують спеціально-підготовчі та імітаційні вправи, головним чином з метою подальшого цілеспрямова-

ного розвитку необхідних фізичних якостей, вдосконалення техніки і тактики боротьби, виправлення виявлених недоліків.

Ці вправи переважно застосовуються у другій половині ранкової зарядки (тренування) і підготовчої частини уроку (в розминці перед сугичкою), а також у різний час в основній частині занять. Протягом спортивного року різноманітні спеціальні вправи використовуються протягом всього підготовчого та основного періоду тренування.

Для виконання будь-якої технічної дії в партері або стійці борцеві необхідно захопити супротивника й при цьому правильно з'єднати свої руки. Борці повинні вміти правильно виконувати захоплення і звільнитися від них. А.П. Сергієнком [3] розроблена ієрархічна система щодо індивідуального прогнозу до спортивної діяльності людини за її морфологічними показниками.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Про вплив мануальних (ручних) дій на розвиток мозку було відомо у XI ст. до н.е. в Китаї. Ігри за участю пальців і рук сприяють гармонійному розвитку тіла й розуму, підтримують у належному стані мозкові системи. Регулярні вправи на розвиток моторики, пальчикова гімнастика поліпшують розвиток пізнавальних процесів, діяльність серцево-судинної і травної систем, розумові здібності, зменшують емоційне напруження, розвивають координацію рухів, силу і спритність рук, підтримують життєвий тонус. Вони здатні поліпшити вимову багатьох звуків, а значить – розвивати мовлення дитини [1-5].

Багато вагомих робіт зі спортивної генетики написані одним із провідних українських вчених у цій царині професором А.П. Сергієнком. Відомі дані щодо морфології руки як генетичного маркера діагностики розвитку здібностей людини [4, 5].

Ураховуючи оздоровчий вплив на організм стану дрібної моторики кожного пальця, потрібно вчити ще з раннього віку координувати і спритно ними маніпулювати. Варто звертати увагу на опанування простими, але водночас життєво важливими вміннями – тримати чашку, ложку, олівці, вмиватися. Наприклад, якщо чотирирічний малюк не вміє доносити у пригорщі воду до обличчя – це означає, що у нього затримується розвиток дрібної мускулатури, і дитині необхідна пальчикова гімнастика.

Тренування пальців рук покращує не лише рухові можливості, а й розвиток психічних і мовних навичок. У свою чергу, формування рухів руки тісно пов'язане з розвитком рухового аналізатора і зорового сприймання, різних видів чутливості, просторового орієнтування, координації рухів тощо. Руки пальців стимулюють розвиток центральної нервової системи і прискорюють розвиток мовлення дитини. Тому так важли-

во, працюючи з дітьми (особливо з тими, у яких є порушення мови), приділяти увагу розвитку функції дрібних м'язів.

Рівень розвитку дрібної моторики – один із показників інтелектуальної готовності до навчання. Дитина, в якій добре розвинена дрібна моторика, вміє логічно мислити, у неї достатньо розвинуті пам'ять, увага, зв'язне мовлення. Недостатній розвиток зорового сприймання, уваги, та, зокрема дрібної моторики призводить до незвичайних проблем і виникнення негативного ставлення до навчання. Саме тому робота з розвитку дрібної моторики має починатися задовго до вступу в школу. Психологи, педагоги та батьки, які надають увагу вправам, іграм, різноманітним завданням на розвиток дрібної моторики та координації рухів руки, вирішують одночасно декілька проблем: по-перше, впливають на загальний інтелектуальний розвиток дитини, по-друге, покращують розвиток мовлення малюка, по-третє, готують до оволодіння навичками письма.

Із самого раннього віку необхідно починати роботу з розвитку дрібної моторики. Така робота повинна проводитися регулярно, тільки тоді можна досягти хороших результатів від спеціальних вправ. Завдання з розвитку рухів пальців руки мають приносити дитині радість, не повинні викликати перетомлення. Велике значення в цих іграх має текст. Він має бути веселим, доступним для дітей такого віку. Необхідно пояснювати значення тих або інших рухів чи положень пальців, зацікавлювати дітей у виконанні цих рухів, створювати позитивний емоційний настрій. Масаж кистей рук займає особливе місце. Адже саме там міститься безліч точок з рефлексорними клітинами. Вміло впливаючи на них, можна поліпшити самопочуття.

Ні для кого не секрет, що будь-який масаж – надзвичайно приємна процедура, нагода розслабитися і зняти психічну напругу. Масаж пальців рук – комплекс різних прийомів, які діють на певні ділянки. Це погладження, пощипування, поплескування, скручування, натискання, розтирання та багато інших. Усі прийоми здійснюються в певній послідовності. Масаж робиться у напрямку від кінчиків пальців до ліктів. Можна застосувати також розминку або точковий китайський масаж. Особливу увагу приділяють водному масажі. Тобто – обливанні струменем води руки у напрямку від кисті до передпліччя і назад, як з внутрішньої, так і з зовнішньої сторони. Масаж рук впливає на всі шари шкіри, м'язи, судини, суглоби, сальні і потові залози. Він по-особливому впливає на центральну нервову систему, стабілізуючи її стан і роботу. Недаремно кажуть, що масаж рук лікує всі органи і системи.

**Мета дослідження.** Головною метою цієї роботи є визначення функціональних особливостей роботи пальців рук удиноборців.

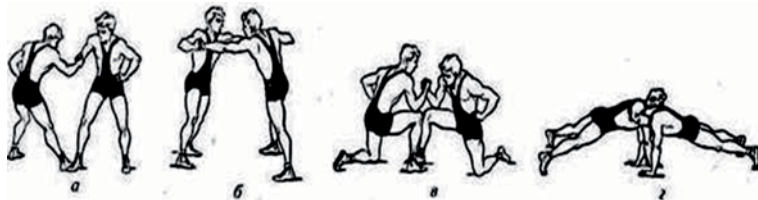
**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та джерел мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спеціальна силова підготовка направлена на розвиток силових якостей і створення умов, які характерні для змагальної діяльності в конкретному виді спорту. При цьому передбачається не тільки розвиток можливостей м'язових груп, які несуть основне навантаження в змагальній вправі, але й тісне поєднання специфіки силових проявів з динамічними та просторово-часовими параметрами техніки.

Заняття із силової підготовки складаються із таких вправ для рук:

Встати впівоберта обличчям один до одного, обом виставити праву ногу вперед, взятися правою рукою, а іншу ногу покласти на стегно. Один штовхає від себе витягнуту вперед руку, інший пручається (рис. 1-а).

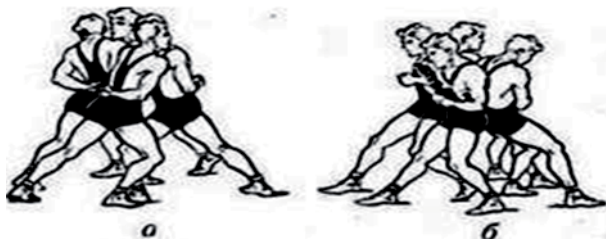
Встати обличчям один до одного, ноги на ширині плечей, взятися обома руками. Поперемінне перештовхування: одну руку партнера згинати, а інший поступається руху партнера. Партнер робить протилежні руху (рис. 1-б). Встати на ліве коліно обличчям один до одного. Коліна під прямим кутом. Впертися ліктем правої руки в коліно своєї ноги і взятися за кисть руки партнера. Відводити руку партнера у бік до відмови, не знімаючи ліктя з коліна (рис. 1-в). Встати в упор лежачи на руках, ноги нарізно, впертися один одному правим плечем. Перештовхувати один одного за певну лінію, допомагаючи руками і ногами (рис. 1-г).



**Рис. 1.** Вправи для рук

Вправи з опором групою. Борці з однієї шеренги беруться під руки і стають обличчям до борцям, що знаходиться в іншій шерензі, і підходять до них впритул. Впираючись грудьми, намагаються виштовхнути один одного за певну межу. Борці можуть виконувати вправи, вставши спиною один до одного (рис. 2-а, б).



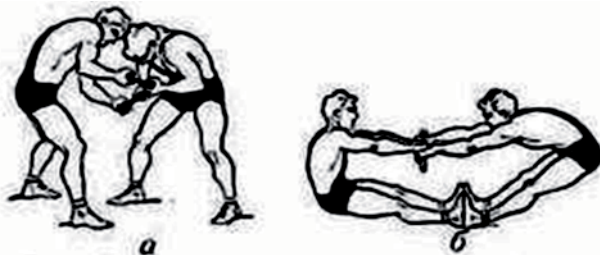


**Рис. 2.** Вправи з груповим пручанням

Вправи з опором із застосуванням снарядів. Один з партнерів тримає за кінці естафетні палички. Інший береться за інші кінці і вириває їх будь-яким способом (рис. 3-а).

Сісти на килим, впертися один одному ступнями і тримати палицю двома руками. Перетягувати партнера до себе (рис. 3-б).

Перетягування каната або жердини. Віднімання набивного м'яча будь-яким способом, стоячи і лежачи.



**Рис. 3.** Вправи з використанням приладів

Для єдиноборців дуже важливо мати сильні, гнучкі і міцні кисті, пальці, передпліччя. Краще всього вибрати гумовий еспандер з невеликими масажними виступами. Так ви будете тренувати не тільки силу, але і добре промасажуєте долоні, поліпшите кровообіг. При виборі еспандера виберіть жорсткість так, щоб вам було його дійсно важко стискати, але ви могли його стиснути до кінця. Міняти кистьовий еспандер на інший, більшої жорсткості, доцільно після того, як багаторазове стиснення попереднього не буде доставляти особливих труднощів. Але змінювати потрібно обов'язково, інакше впаде ефект від вправ. Вправи з еспандером кожен придумує собі зазвичай сам. Крім банального стискання в долоні можна порекомендувати ще такі:

- Стиснення в долоні еспандера і утримання в стиснутому положенні (з поступовим збільшенням часу), при цьому непогано ще поводити руку з боку в бік.
- Стискання еспандера на швидкість.
- Поперемінне стискання еспандера правою і лівою рукою.

- Чергування швидких і повільних стиснень.
- Утримання еспандера в стислому стані і обертання руки у зап'ясті.

Вправи з еспандером розвивають м'язи долоні і пальців, чіпкість, силу захоплення, дуже добре розвивають силу м'язів передпліччя і міцність сухожилів (особливо зап'ястя).

Представники різних видів спорту відзначаються не тільки тотальними розмірами та пропорціями тіла, а й співвідношенням компонентів тіла. Порівняння особливостей морфологічної будови руки дівчат і хлопців показало певну відмінність антропометричних розмірів. Популяційне співвідношення другого та четвертого пальців у дівчат та хлопців наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

*Співвідношення другого і четвертого пальців у дівчат і хлопців, що не займаються спортом*

Вік, років	Дівчата								Хлопці							
	п	Співвідношення пальців						п	Співвідношення пальців							
		більший		однакові		більший			більший		однакові		більший			
		другий	четвертий	другий	четвертий	другий	четвертий		другий	четвертий	другий	четвертий	другий	четвертий		
п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%			
18	35	21	60,0	9	25,7	5	14,3	33	9	27,3	1	3,0	23	69,7		
19	36	23	63,9	6	16,7	7	19,4	34	11	32,4	0	0	23	67,6		
20	29	14	48,3	10	34,5	5	17,2	33	12	36,4	0	0	21	63,6		
18-20	100	58	58,0	25	25,0	17	17,0	100	32	32,0	1	1,0	67	67,0		

Особливості будови руки у жінок різних спортивних спеціалізацій наведені в табл. 2.

У всіх спортсменок, які займаються художньою гімнастикою знайдено жіночий фенотип будови пальців (довший другий, ніж четвертий палець руки).

Таблиця 2

*Співвідношення середніх довженних показників другого і четвертого пальців у дівчат майстрів спорту, см.*

Вид спорту	п	Статистичні величини		
		+8	±ш	
Художня гімнастика	10	+ 0,410	0,216	0,068
Спортивна боротьба	17	-0,145	0,325	0,079
Легка атлетика	8	+ 0,367	0,391	0,138
Волейбол	15	+ 0,158	0,038	0,010
Вся популяція	50	+ 0,130	0,410	0,069

*Примітка.* Знак «+» вказує на те, що другий палець довший, ніж четвертий. Знак «-» свідчить про те, що другий палець коротший четвертого.

Серед 17 майстрів спорту із боротьби у 12 були довшими четверті пальці, ніж другі (чоловічий фенотип морфологічного прояву), у двох спортсменок довжина двох пальців не мала відмінностей і лише у трьох дівчат співвідношення пальців було характерним для жінок. Із 8 дівчат-легкоатлеток лише у майстра спорту зі штовхання ядра була морфологічна будова рук, характерна для чоловіків, а в інших спортсменок спостерігався жіночий фенотипічний прояв.

Серед 15 волейболісток майстрів спорту лише у 4 дівчат відмічено, що вказівний палець був довший безіменного (чоловічий фенотип морфологічного прояву). Для всієї популяції кваліфікованих спортсменок (досліджено 50 майстрів спорту) визначено переважно жіночий фенотипічний прояв морфологічної будови руки.

Узагальнюючі дані, одержані при дослідженні висококваліфікованих спортсменок, можна стверджувати, що співвідношення довжини другого і четвертого пальців рук у представників різних видів спорту має певну диференціацію. На наш погляд, наявність співвідношення пальців рук за чоловічим типом, як правило, є характерним для спортсменок швидкісно-силових і силових видів спорту. В естетично спрямованих видах спорту (таких, наприклад, як художня гімнастика) та інших так званих «жіночих» видах спорту морфологічна будова формується за жіночим типом. Звідси ще в ранньому дитинстві дівчини, орієнтуючись, на морфологію руки, можна зробити рекомендації щодо занять певною групою видів спорту.

Щодо спортсменок ігрових видів спорту слід вважати, що співвідношення другого і четвертого пальців рук не можуть бути інформативними критеріями високої в майбутньому спортивної майстерності. Проте жінки з чоловічим фенотипічним проявом руки швидше, на наш погляд, можуть досягти високої спортивної майстерності. Вони, як правило, лідери в своїх командах.

**Висновки.** Результати даного морфологічного дослідження дозволяють зробити висновки, що морфологічні особливості будови руки можуть бути генетичним маркером для визначення схильності жінок до спортивної обдарованості.

Досліджені також популяційні особливості морфологічної будови руки у жінок і чоловіків й зроблено порівняння їх показників з показниками кваліфікованих спортсменок.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вакуленко А.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В., Прилуцький П.П. Лікувальний масаж. Тернопіль: ТДМУ, Укрмедкнига, 2016. 468 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения: учеб. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
3. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. Москва: СпортАкадемПресс, 2000. 112 с.
4. Сергиенко А.П. Морфодогия руки как генетический маркер диагностики развития способности человека. *Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки*. 2005. №8. С. 58-62.
5. Сергиенко А.П. Спортивна генетика: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 944 с.

In modern sport the problem of work of fingers of hands in a fight acquires all greater meaningfulness, her actuality does not only go down but also grows with renewed strength. Important tasks to technology of search of the sporting gifted children are decisions of problem of genetic prognosis with the use of genetic markers.

**Key words:** fingers of hands, functional features, single combats.

*Отримано: 8.09.2020*

УДК 613.88-055.25-053.6

***Е. О. Жигульова, Т. М. Христинч***

## **КУЛЬТУРА СЕКСУАЛЬНИХ ВІДНОСИН І РЕПРОДУКТИВНІ УСТАНОВКИ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ**

У статті представлено дані анкетування дівчат-підлітків міської та сільської місцевості, учнів 9-11 класів. Здійснено оцінку сексуальної поведінки дівчат-підлітків для подальшої розробки регіональних освітніх програм в сфері репродуктивного здоров'я.

**Ключові слова:** дівчата-підлітки, сексуальна поведінка, репродуктивне здоров'я, статеве виховання.

**Постановка проблеми.** Демографічна криза, що спостерігається протягом останніх 20 років створює несприятливі перспективи для відтворення населення, як на даний час, так і в найближчому майбутньому [6].

Охорона репродуктивного здоров'я в умовах демографічної кризи є одним із пріоритетних завдань для збереження генетичного фонду нації [3]. Сексуальна поведінка тісно пов'язана з репродуктивним здоров'ям і є однією з головних його складових. Концепція охорони репродуктивного здоров'я включає сприяння безпечній і відповідальній сексуальній поведінці, особливо в підлітковий період [1]. Однією з характерних рис покоління підлітків ХХІ століття є ранній початок сексуальних від-

носин. Сексуальність завжди була і буде однією з найважливіших сфер життя підлітків [4].

Трансформація сексуальної поведінки сучасних підлітків на тлі низького рівня гігієнічних знань неминуче пов'язана зі зростанням числа осіб, які практикують ризикові форми сексуальної поведінки, з штучним перериванням небажаної вагітності, збільшенням кількості інфікованих ІПСШ та ВІЛ, а також іншими негативними явищами, негативно позначаються на репродуктивному здоров'ї і генофонді нації [2]. А соціальна значущість здоров'я підлітків обумовлена тим, що вони є репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним, політичним і культурним резервом суспільства [5].

**Мета дослідження** – оцінка сексуальної поведінки дівчат-підлітків для подальшої розробки регіональних освітніх програм в сфері репродуктивного здоров'я.

**Методика і організація дослідження.** Методом дослідження було анкетування дівчат, учениць 9-11-х класів ЗОШ I-III ступеня Кам'янець-Подільського району Хмельницької області. Вибір шкіл було визначено методом випадкової вибірки. Анкета була складена на кафедрі фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання К-ПНУ ім. І. Огієнка і містила 106 питань закритого типу, об'єднаних у декілька блоків питань, що визначають соціальний статус і спосіб життя дівчинки, знання фізіології і гігієни статевої системи, готовність до сімейних відносин, репродуктивні установки і сексуальну поведінку. Анкетування було анонімним за добровільної згоди дівчат. Проведено анкетне опитування 75 дівчат у віці від 15 до 17 років, в тому числі 38 дівчат – мешканок міста та 37 дівчат – із сільської місцевості.

Статистична обробка результатів проводилась з використанням програмних пакетів MS Excel XP (Microsoft, США), Statistica 6.0 (StatSoft, США).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Кожна розсудлива людина розуміє, що найкращим методом запобігання зачаття є утримання від статевих контактів. Незважаючи на історично культивовану і загально визнану думку в людському суспільстві щодо збереження цнотливості до заміжжя як про моральну норму статевої поведінки, для сучасної молоді статева стриманість втратила свою цінність [1, 4].

Сучасні підлітки і молодь завдають шкоди своєму здоров'ю і генофонду в результаті «сексуальної революції» при їх одночасній невідготовленості щодо питань сексуальної освіти і сексуальної культури [8]. Як показали наші дослідження, у 26,6%

дівчат вже відбувся сексуальний дебют. Серед міських мешканок частка дівчат, які мали досвід статевого життя, вища (28,9%), ніж серед їхніх ровесниць з села (24,3%) ( $p < 0,05$ ). А вік, у якому дівчата найчастіше розпочинають статеве життя припадає на період від 15 до 16 років, до того ж середній вік першого сексуального контакту для міських і сільських дівчат склав  $15,1 \pm 0,1$  і  $15,6 \pm 0,1$  років відповідно ( $p > 0,05$ ). Ймовірно, саме в цьому віці юнацька гіперсексуальність сильніша, ніж уміння контролювати свої вчинки і прогнозувати їх наслідки. Протиріччя між сексуальністю і низькою відповідальністю за свою поведінку у підлітків загострюються під впливом алкоголю. Так, перший статевий зв'язок у 31,5% міських і у 40,5% сільських дівчат супроводжувався прийомом алкоголю ( $p < 0,05$ ). Більшість міських дівчат (84,2%) мали перший статевий зв'язок за їх згодою, у 5,2% перший статевий зв'язок стався всупереч їх бажанню, а 10,5% дівчат не могли дати оцінку власному сприйняттю цієї події. У сільській місцевості частка дівчат, які добровільно погодилися на статеві стосунки є меншою (54,05%); відповідно, у сільських дівчат частіше, ніж у міських, перший статевий контакт відбувається без їх згоди (13,5%) ( $p < 0,05$ ). У більшості неповнолітніх дівчат (80%) статевими партнерами є молоді люди, які досягли повноліття. Ймовірно, сучасні юнаки не можуть адекватно оцінити свою моральну та юридичну відповідальність за статевий зв'язок з неповнолітніми дівчатами.

Сексуальні контакти в підлітковому віці, як правило, відбуваються при недостатньому усвідомленні дівчатами ступеня відповідальності і значимості цієї події в їх житті. До свого першого статевого партнера 66,6% дівчат відчували закоханість, 9,3% мали тільки дружні почуття, 6,6% не мали ніяких почуттів, а 17,3% взагалі не могли оцінити ставлення до свого першого статевого партнера. Лише у кожній четвертій дівчині (26,6%) перша статева близькість була, як вони вважають, проявом любовних почуттів, але поряд з цим 22,6% дівчат не змогли обґрунтувати свій перший статевий зв'язок взагалі, у кожній п'ятій (20%) мотивом став сильний сексуальний потяг, у 12% – цікавість, у 9,3% – примус з боку молодшої людини, ще, 2,6% дівчат сприйняли статевий акт як насильство над собою. Майже половина дівчат (48%) до сексуального дебюту не знали або знали приблизно про можливі негативні наслідки раннього початку статевого життя, проте жалкували про скоєне 40,5% сільських і 26,3% міських дівчат, відповідно 40,5% і 52,6% дівчат не жалкували про це ( $p < 0,05$ ), а 17,3% дівчат не могли дати критичної оцінки того, що сталося ( $p < 0,$

05). Маючи власний досвід раннього початку статевого життя, чітке бажання вберегти своїх подруг від подібного вчинку виникло у 64% дівчат, а свою майбутню доньку – у 72%; 26,6% дівчат не змогли визначити свого ставлення до раннього початку статевого життя взагалі.

Недостатня поінформованість дівчат-підлітків в питаннях контрацепції визначила низьку частоту використання контрацептивів. Так, 31,5% міських і більше 51,3% сільських дівчат взагалі не використовують контрацепцію, 21,05,% і 8,1% дівчат відповідно використовують контрацептиви нерегулярно ( $p < 0,05$ ). Майже половина дівчат (49,3%) не можуть дати зрозумілого пояснення причини відмови від контрацепції, для інших такими аргументами були: відсутність контрацептивів «під рукою» – 13,3%, надія на те, що «все обійдеться» – 8%, відсутність коштів для їх придбання – 6,6%, забувуватість – 5,3% дівчат. Причиною відмови від контрацепції для 13,5% сільських дівчат було «відсутність знань про такі методи», на відміну від міських дівчат, серед яких тільки одна вказала на «незнання» як на основну причину відмови від контрацепції ( $p < 0,05$ ). Найбільш популярним методом контрацепції для 58,6% сексуально активних підлітків є бар'єрні методи контрацепції, інші підлітки використовують ненадійні методи контрацепції: 13,3% – перерваний статевий акт або «календарний метод» 5,3%.

В анкетах лише одна дівчина вказала, що використовувала місцеві сперміциди. Гормональну контрацепцію використовують також одиниці підлітків, а саме 4%. Основними критеріями у виборі методу контрацепції в рівній мірі були «надійність» – для 44% і «простота і зручність» – для 41,3% підлітків, а «низька ціна» була вирішальною у виборі методу контрацепції для 9,3% дівчат. Матеріальну доступність контрацептивів вказали 52,6% міських і 64,8% сільських дівчат ( $p < 0,05$ ). Тобто, обмежені матеріальні можливості майже у третини сексуально активних підлітків можуть стати причиною використання низько ефективних засобів і методів контрацепції.

Переважає більшість сексуально активних підлітків (93,3%) не будуть мати статеві контакти, у разі обізнаності щодо ППСШ у статевого партнера. Сільські дівчата в цьому відношенні більш необачні – серед них 10,8% не відмовляються від статевого контакту, вважаючи достатнім заходом безпеки «потім сходити перевіритися». Щодо заходів, які запобігають інфекцій, що передаються статевим шляхом, 42,6% дівчат використовують бар'єрні методи контрацепції, 22,6% – відвідують лікаря, в тому числі 1,3% – анонімно, 4% самостійно підбирають сперміциди, а

29,3% не вживають ніяких заходів захисту від ІПСШ. Серед сільських дівчат 5,4% вказали вже на перенесені ІПСШ, 10,8% – на гінекологічні захворювання запального характеру. Серед міських дівчат частка таких вище і складає 7,8% та 10,5% відповідно) ( $p < 0,05$ ).

Маючи певний сексуальний досвід, більшість дівчат (80%) хотіли б отримати додаткову інформацію з інтимних питань, з їх числа: 65% – безпосередньо від фахівців, 11,6% – анонімно, 6,6% – з літератури і ЗМІ. Однак ділитися і обговорювати свої сексуальні проблеми бажали б тільки 44% підлітків, вибираючи при цьому в рівній мірі однолітків або фахівців-медиків (52,6% і 45,9% відповідно).

Більшість дослідників підкреслюють схильність підлітків до проміскуїтету [1, 3, 4, 8]. Дівчата-підлітки, які ведуть безладні статеві зв'язки в підлітковому періоді, в дорослому житті зберігають велику кількість статевих партнерів [8]. Проміскуїтет в підлітковому віці є медико-соціальною проблемою і може розглядатися як прояв девіантної поведінки. Серед сільських дівчат 59,4% практикували статеві контакти з одним статевим партнером, сексуальні відносини мали вже з двома статевими партнерами – 13,5%, з трьома – 5,4%, а 21,6% дівчат мали статеві зв'язки більш ніж з трьома статевими партнерами. Сексуальна поведінка міських дівчат відрізняється ще більшою свободою: серед них лише 44,7% мали статеві контакти з єдиним партнером, 21,05% – практикували статеві контакти з двома, 10,5% – з трьома, а 21,05% – мали статеві зв'язки більш ніж з трьома партнерами ( $p < 0,05$ ). При зміні статевих партнерів 2,6% дівчат практично не були з ними знайомі і перша зустріч з молодим чоловіком завершувалася статевим зв'язком. Причину безладних статевих контактів більшість дівчат (41,3%) не могли пояснити взагалі, для 8% причиною безладних статевих контактів з однаковою частотою стало алкогольне сп'яніння, примус або неконтрольований сексуальний потяг, а для 2,6 % дівчат – «просто інтерес» або «бажання тим самим помститися другу чи подрузі».

**Висновок.** Таким чином, освіта дітей і підлітків в сфері здоров'я і здорового способу життя, в тому числі репродуктивного здоров'я, має стати загальною і обов'язковою складовою в навчальних програмах ЗОШ. Загальну культуру здоров'я і здорового способу життя, нетерпимість і неприпустимість куріння, вживання алкоголю, психоактивних речовин необхідно формувати з дитинства не тільки на індивідуальному, але і на громадському рівні.

Однією з головних ідей статевого виховання як складової частини сфери здоров'я, повинно стати формування твер-



дих переконань у цінності здорового способу життя і сімейно-шлюбних відносин у дівчат і необхідності утримання від сексу у юнаків. Статеве виховання дівчат з правильною розстановкою акцентів при формуванні моральної та сексуальної культури допоможе підліткам утриматися від раннього початку статевого життя і уникнути статевого насильства. Завданням сексуальної освіти дівчат-підлітків має стати виховання культури сексуальних відносин і позитивних репродуктивних установок в подальшому житті.

### **Список використаних джерел:**

1. Абраменкова В.В. Половая дифференциация и сексологизация детской субкультуры, или горький вкус запретного плода. *Мир психологии: научно-методический журнал*. 2000. №1. С. 143-154.
2. Бутузова А.П. Провідні ознаки особистісних ставлень дівчаток підліткового віку до небезпеки ураження ВІЛ. *Наука і освіта*. 2003. №5-6. С. 3-7.
3. Говорун Т.В., Ворник Б.М. Сексуальність та статеве поведінка в Україні (проблеми сьогодення та перспективи). Київ, 1995. 80 с.
4. Ивченкова Н.П., Ефимова А.В., Аккузина О.П. Установки подростков по отношению к началу половой жизни. *Вопросы психологии*. 2001. №3. С. 49-57.
5. Мойсеенко Р.О. [та ін.] Репродуктивне здоров'я населення України як основний критерій ефективності соціально-економічної політики держави. *Україна. Здоров'я нації*. 2012. №2 (22). С. 86-91.
6. Репродуктивное и половое здоровье подростков в Украине. Ситуационный анализ / под ред. Б.М. Ворника. Киев, 2005. 215 с.
7. Росс Д. Воспалительные заболевания органов малого таза. *Здоровье женщины*. 2007. №3 (31). С. 101-102.
8. Сечейко О.В. Вплив індивідуально-психологічних властивостей підлітків на особливості їх сексуальної поведінки. *Журнал практикуючого психолога*. Київ, 2000. № 6. С. 106-118.
9. Тучкина И.А. Современные подходы к диагностике гинекологической патологии детского и подросткового возраста. *Медико-социальные проблемы семьи*. 2003. Т. 8, №2. С. 109-114.
10. Morin-Papunen L., Martikainen H., Mark McCarhy I. [та ін.] Оральные и внутриматочные гормональные контрацептивы. *Медицинские аспекты здоровья женщины*. 2009. №3/1. С. 18-22.

The paper presents data of high school female students living in urban and rural areas. The estimation of the sexual behavior of adolescent girls to further develop regional educational programs in the field of reproductive health.

**Key words:** teenage girls, sexual behavior, reproductive health, sex education.

*Отримано: 11.09.2020*

*А. В. Заїкін*

## **ВПЛИВ ТІЛОБУДОВИ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВІД НА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

У статті розглядається відношення студенток університету до активної рухової діяльності залежить від типу тілобудови та темпераменту. Діючим мотивом заохочення молоді до активних рухових дій може слугувати покращення власної статури, краси тіла і спортивних можливостей.

**Ключові слова:** мотивація, статура, рухова активність, темперамент, пам'ять, нервові процеси.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Проблема взаємозв'язків морфологічних особливостей тілобудови, розвитку рухових здібностей і психічних процесів людини розглядається в літературі виходячи з уявлень про цілісність організму і єдність його сторін. Встановлено, що запам'ятовування рухів, формування рухових навичок знаходяться в прямій залежності з психічною діяльністю організму [3, 5].

Ще в 19 сторіччі сформувався концепція згідно якої передбачався зв'язок статури тіла і темпераменту, виходячи з даних антропологів, які звернули увагу на значні розходження в будові тіла і психіатрів, які наголошували на індивідуальних розходженнях в схильності людей до психічних захворювань. Ця концепція вплинула на формування сучасних конституційних теорій, що отримали широке висвітлення в психології темпераменту [4].

В свій час П.Ф. Лесгафт розробив оригінальну теорію згідно якої в основі проявів темпераменту лежать властивості системи кровообігу. На його думку такі морфологічні особливості серцево-судинної системи як будова і форма серця, товщина артеріальних і венозних судин, розгалуженість капілярної сітки визначають швидкість обміну речовин і в підсумку – індивідуальну характеристику вищої нервової діяльності як міру тривалості життя організму, його рівень здоров'я та поведінку.

Сьогодні педіатри констатують, що одне з перших місць серед відхилень в стані здоров'я як молоді так і дорослих, займає порушення постави. Незважаючи на важливість формування правильної постави ще в ранньому дитинстві, остан-

нім часом в освітянському просторі основна увага звернута здебільшого на інтенсифікацію розумових здібностей: впровадження інноваційних програм та методик, акцент на інтелектуалізацію та ком'ютеризацію, що зумовлює різке зменшення рухової діяльності, а відтак і стрімке погіршення стану здоров'я підростаючого покоління.

Враховуючи літературні дані [1, 5], які стверджують, що в основі будь-якої рухової дії лежать індивідуально-типологічні властивості нервової системи **метою** наших наукових досліджень було вивчити залежність інтересу студенток вузу до рухової діяльності як вагомого чинника покращення статури, а отже і здоров'я, від властивостей нервових процесів організму і його типу тілобудови.

**Методи дослідження.** У процесі роботи використовувались наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, медико-біологічні методи, педагогічне тестування ставлення студенток до власної статури за спеціальною анкетною, тестування за опитувачем Айзенка типів темпераменту. В експерименті брали участь студентки педагогічного факультету та факультету фізичної культури (59 осіб).

**Виклад основного матеріалу.** Відомо, що генетично-детермінованим властивостям вищої нервової діяльності, якими є функціональна рухливість та сила нервових процесів, відводиться важлива роль у відборі молоді для занять в спортивних секціях [2]. Але це, як правило, здійснюється на рівні інтуїції тренера чи із застосуванням бланкових методик, з яких не всі відповідають вимогам надійності та валідності.

Фахівців з фізичного виховання турбує невтішний стан здоров'я сучасної молоді, низький рівень їх фізичної підготовленості, різноманітні функціональні відхилення, що призводять до зниження опірності організму та його працездатності. Тому пошук мотивів заохочення учнівської та студентської молоді до активної рухової діяльності видався нам актуальним, оскільки, в контексті сучасної освіти пріоритетним є не лише сформованість освітніх компетентностей, а й збереження фізичного та психічного здоров'я дітей. Вміння формувати мотивацію до занять фізичними вправами, вміло її використовувати може сприяти реалізації педагогічних завдань й досягненню педагогом поставленої мети.

У молоді існує низка мотивів до активної рухової діяльності як за спрямованістю, так і за інтенсивністю: зниження зайвої ваги, покращення самопочуття, зміцнення здоров'я, але серед ряду мотивів особливе місце займає спрямованість зусиль організму на покращення власної статури тіла. Більшість

людей, особливо жіночої статі, з гарною статуєю пов'язують можливість бути привабливою, досягати успіху у професійній діяльності, покращувати можливості у спілкуванні.

Ми на першому етапі експериментальних досліджень намагались з'ясувати стан таких нервових процесів як сила, рухливість, об'єм пам'яті, вид пам'яті та тип темпераменту обстежуваних. В відсотковому відношенні 65% студенток характеризуються слабкою силою нервових процесів, у 52% обстежуваних об'єм пам'яті в межах норми, за переважаючим типом пам'яті у 35% студенток краще розвинена слухова пам'ять, у 55% – зорова і 10% – комбінована. За типом темпераменту співвідношення наступне: 50% студенток характеризуються холеричним типом, 30% – сангвінічним, 15% – меланхолічним і 5% – флегматичним.

Поєднання окремих властивостей нервових процесів і типів темпераменту здатне проявляти позитивний або негативний вплив на різні види практичної діяльності людини. Так, сукупність переважаючого типу слухової пам'яті, рівноваги сигнальних систем, слабкої сили нервових процесів і об'єму пам'яті в межах норми забезпечує сангвінікам середній бал успішності – 4,6. У флегматиків поєднання достатньої сили нервових процесів, переважаючої слухової пам'яті, малого її об'єму та керівної першої сигнальної системи дає середній бал успішності – 3,7.

Завданням другого етапу дослідження було визначити морфологічні показники тілобудови обстежуваного контингенту студенток та їх ставлення до власної статури. Дані експерименту вказують на те, що за типами будови тіла розподіл студенток факультету фізичної культури наступний: 35% студенток мають міцну статуру, 30% – добру, 23% – середню і близько 12% – слабку. Співвідношення типів статури у дівчат педагогічного факультету приблизно однакове і становить: 40% студенток вирізняються доброю статуєю, 26% – середньою, 19% – слабкою і 15% – дуже слабкою. Щодо ставлення досліджуваних до власної статури, то 75% дівчат задоволені своєю статуєю, 80% мають спрямованість на її покращення, а виконують дії на її покращення лише 46%. 43% студенток факультету фізичної культури задоволені статуєю, бажають покращити її – 83% і виконують дії на її покращення – 80%. Отже, студентки факультету фізичної культури в більшій мірі незадоволені поставою, що, можливо, пояснюється більшою вимогливістю до краси тіла.

Результати проведеного нами анкетування дівчат щодо їх ставлення до рухової активності як чинника формування правильної постави свідчать про те, що їх інтерес обумовлений як типом статури, так і психоемоційним станом. Студентки слабкого і середнього типу статури, у яких переважає сангвініч-

ний і холеричний тип темпераменту складають найбільший відсоток обстежуваних з високим рівнем інтересу до рухової активності (35%), а найменший відсоток (18%) – студентки міцної статури, які характеризуються флегматичним типом темпераменту.

**Висновки.** Встановлена залежність моторної реакції організму студенток на навантаження з переробки простої розумової інформації від індивідуально-типологічних властивостей ВНД. Особи з низьким рівнем сили нервових процесів проявляють швидко втому, що відбивається на результатах успішності і на швидкості сприйняття рухових завдань. За даними експерименту у студенток університету переважає зорова пам'ять і холеричний та сангвінічний тип темпераменту – ті індивідуально-типологічні властивості ВНД, які властиві середньому та слабкому типу статури: саме такі особи в умовах нашого експерименту проявляли найвищий інтерес до активної рухової діяльності як засобу покращення власної статури та рівня здоров'я молоді.

#### **Список використаних джерел:**

1. Волкова Г. Движение – залог здоровья и красоты женщины: [учеб. пособие]. М., 2004. 163 с.
2. Заїкін А.В., Солопчук М.С., Судак Н.І. Теорія і методика фізичної рекреації: [навчально-методичний посібник]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. 364 с.
3. Кривошеєва Г. Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема. *Шлях освіти*. 2001. Вип. 1. С. 35-37.
4. Лук'янова О.М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я дітей, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку. *Журнал АМН України*. 2001. Вип. 3. С. 59-63.
5. Пальчинська Л., Котченко Н. Мотивація – важливий компонент формування якісного фізичного розвитку. *Початкова школа*. 2004. Вип. 8. С. 69-70.

Attitude of university female students toward active motive activity depends on the type of their body build and temperament. Body building activities, physical appearance and sporting achievements can serve as a reason for encouraging young people to active motive actions.

**Key words:** motivation, body build, motive activity, temperament, memory, nerve processes.

*Отримано: 17.09.2020*

**В. В. Зданюк, І. І Стасюк**

## **АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 227 «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ»**

Стаття присвячена аналізу рухової активності студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» за результатами анкетування. Висвітлено причини низької рухової активності студентів.

**Ключові слова:** рухова активність, фізична активність, здоровий спосіб життя, студенти.

**Постановка проблеми. Актуальність.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що сучасні умови життя вимагають від закладів вищої освіти пошуку оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих фахівців з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. З огляду на це молоді фахівці повинні адаптуватися до нових умов праці, удосконалювати власні професійні знання на навички, розвивати фізичне здоров'я [2].

На жаль, у сьогоденні в Україні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я студентів. Це обумовлено посиленням негативного впливу екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. Статистика свідчить, що при вступі до закладів вищої освіти кожна третя молода людина має різноманітні відхилення у стані здоров'я. Однією з причин цього – є недостатня рухова активність [1; 4].

На наш погляд, велике значення для зміцнення здоров'я та підвищення рухової активності, зниження втомлюваності студента впродовж навчання є самостійні заняття фізичною культурою. Низька рухова активність характерна для переважної кількості студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Тому важливою умовою їхнього фізичного стану та розумової працездатності – дотримання правильного рухового режиму.

Дана проблема перебуває в полі зору науковців і практиків. Аналіз науково-методичних джерел виявив, що питанню фізичної культури студентської молоді приділяється належна увага [3].

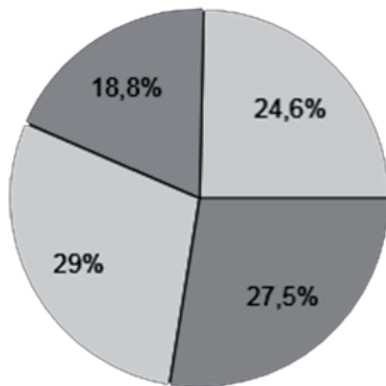
Такий широкий спектр наукових досліджень повністю не розкриває проблеми самостійних занять фізичними

вправами, що й спонукало нас до більш глибоко вивчення проблеми.

**Мета та завдання дослідження.** Дослідити ставлення здобувачів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» К-ПНУ імені Івана Огієнка до самостійних занять фізичними вправами.

**Методи дослідження.** Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: спостереження, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння, соціологічні методики дослідження (опитування).

У дослідженні взяло участь 69 здобувачів з них 49,3% дівчат та 50,7% юнаків бакалаврського та магістерського рівнів ОПП «Фізична терапія, ерготерапія» (рис. 1).



**Рис. 1.** *Контингент здобувачів вищої освіти  
1-перший курс, 2-другий курс,  
3-третій курс, 4-четвертий курс  
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»  
освітніх ступенів «бакалавр» та «магістр»*

Здобувачі освітніх ступенів «бакалавр» та «магістр» відповідаючи на питання «Що спонукає Вас до самостійних занять фізичними вправами?» із переліку запропонованих відповідей зазначили наступне: поліпшення стану здоров'я – 65,2%; розвиток фізичних якостей – 42%; удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків – 59,4%; досягнення нових спортивних результатів – 23,2%; бажання набути нові знання – 10,1%; одержання задоволення від занять – 23,2%; відпочинок від розумової праці – 30,4%; бажання бути привабливим і подобатися іншим – 30,4%; бажання схуднути – 21,7%.

Таблиця 1

*Результати опитування серед здобувачів вищої освіти спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітніх ступенів «бакалавр» та «магістр» (Питання: Що спонукає Вас до самостійних занять фізичними вправами?)*

Питання / варіант відповіді	Кількість (n=100)	
	абс.	%
Поліпшення стану здоров'я	45	65,2%
Розвиток фізичних якостей	29	42%
Удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків	41	59,4%
Досягнення нових спортивних результатів	16	23,2%
Бажання набути нові знання	7	10,1%
Одержання задоволення від занять	16	23,2%
Відпочинок від розумової праці	21	30,4%
Бажання бути привабливим і подобатися іншим	21	30,4%
Бажання схуднути	15	21,7%

На наступне питання анкети «Що заважає Вам самостійно займатися фізичними вправами» здобувачі відповідали наступним чином: відсутність вільного часу – 37,7%; лінощі – 58%; відсутність належних умов для проведення занять – 20,3%; захворювання і травми – 7,2%; відсутність коштів для придбання інвентаря, форми і абонементів – 10,1%; відсутність бажання – 5,8%; відсутність у суспільстві культу здорового способу життя – 4,3 %; низький рівень фізичного розвитку і підготовленості – 7,2%; негативний приклад політиків і державних діячів – 7,2%; недбале ставлення до власного здоров'я – 7,2%; не володіння сучасними методиками і технологіями тренування – 0%; сором перед товаришами і оточуючими – 7,2%;

Таблиця 2

*Результати опитування серед здобувачів вищої освіти спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітніх ступенів «бакалавр» та «магістр» (Питання: Що заважає Вам самостійно займатися фізичними вправами?)*

Питання / варіант відповіді	Кількість (n=100)	
	абс.	%
Відсутність вільного часу	26	37,7%
Лінощі	40	58%
Відсутність належних умов для проведення занять	14	20,3%
Захворювання і травми	5	7,2%

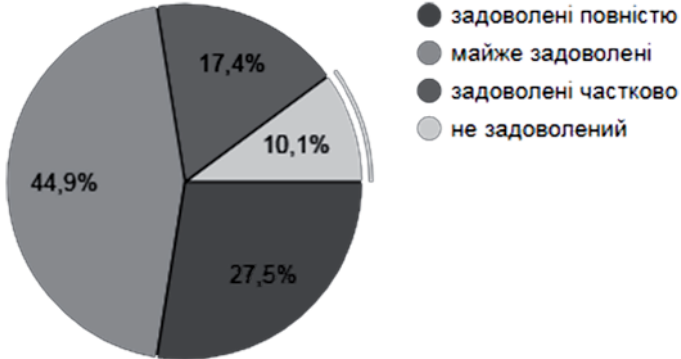


## Продовження таблиці 2

Відсутність коштів для придбання інвентаря, форми і абонементів	7	10,1%
Відсутність бажання	4	5,8%
Відсутність у суспільстві культу здорового способу життя	3	4,3%
Низький рівень фізичного розвитку і підготовленості	5	7,2%
Негативний приклад політиків і державних діячів	5	7,2%
Недбале ставлення до власного здоров'я	5	7,2%
Неволодіння сучасними методиками і технологіями тренування	0	0%
Сором перед товаришами і оточуючими	2	2,9%

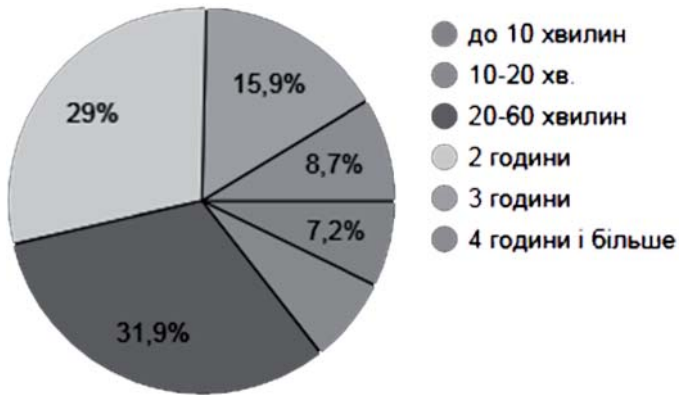
Наступне питання анкети – множинного вибору або об'єктивна відповідь, передбачало відповідь стосовно задоволення організацією фізичного виховання на факультеті фізичної культури. Так, 83,3% опитаних студентів відповіли – так, 16,7% студентів відповіли – ні.

У відповіді на питання «Чи задоволені Ви власною руховою активністю?» (рис. 2) здобувачі відповідали: задоволені повністю – 27,5 %; майже задоволені – 44,9%; задоволені частково – 17,4%; не задоволений – 10.1%.



**Рис. 2.** Результати анкетного опитування серед здобувачів вищої освіти спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітніх ступенів «бакалавр» та «магістр» (Питання: Чи задоволені Ви власною руховою активністю?)

Щодо наступного питання «Скільки часу витрачаєте на рухову активність протягом дня?», то здобувачі обирали такі відповіді: до 10 хвилин – 7,2%; 10-20 хвилин – 7,2%; 20-60 хвилин – 31,9%; 2 години впродовж доби – 29%; 3 години упродовж навчання та дозвілля – 15,9%; 4 години і більше – 8,7%.



**Рис. 3.** Результати анкетного опитування серед здобувачів вищої освіти спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітніх ступенів «бакалавр» та «магістр» (Питання: Скільки часу витрачаєте на рухову активність впродовж дня?)

**Обговорення результатів.** Результати опитувальника, у якому взяло участь 69 здобувачів (з них 49,3% жінок та 50,7% чоловіків) бакалаврського та магістерського освітніх рівнів ОПП «Фізична терапія, ерготерапія», свідчать, що 65,2% опитуваних розуміють, що для поліпшення стану здоров'я необхідно самостійно займатися фізичними вправами; 23,2% вважають, що отримують задоволення від фізичних вправ; 30,4% хочуть відпочити від розумової праці; 21,7% мають бажання схуднути за допомогою самостійних занять.

У 96% відповіді на питання: Що заважає Вам самостійно займатися фізичними вправами, здобувачі відповідали: лінощі та відсутність вільного часу. Не припустимим та сумним є той факт, що 7,2% соромляться перед товаришами і оточуючими.

Проте вартий уваги та схвального відгуку є результат опитування, що 83% респондентів задоволені організацією фізичного виховання на факультеті фізичної культури, хоча 17% – не задоволені.

Задоволенні і частково задоволенні власною руховою активністю – 72% респондентів, не задоволенні своєю руховою активністю – 28% опитуваних.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел засвідчив, що проблема організації самостійних занять фізичним вправами серед молоді є предметом широкої дискусії у колі науковців. Не є винятком і здобувачі спеціальності 227 «Фізична терапія,

ерготерапія» К-ПНУ імені Івана Огієнка. У дослідженні взяло участь 69 здобувачів, з них 49,3% дівчат та 50,7% юнаків бакалаврського та магістерського освітніх рівнів.

Отже, проведене анкетування виявило, що переважна більшість опитуваних розуміють, що для покращення стану здоров'я необхідно самостійно займатися фізичними вправами, однак невтішним є той факт, що лівова частка студентів не має бажання та достатнього стимулу для самостійних занять фізичними вправами. Основними перепонами на шляху до цього є: лінощі, сором перед іншими, відсутність вільного часу та належних умов для проведення занять тощо.

### **Список використаних джерел:**

1. Chernyavska L.I., Krynytska I.Ya., Myaluk O.P. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення. *Медсестринство*. 2017. 197 с.
2. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом. Київ: Кондор, 2011. 164 с.
3. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості під час фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 2012. Вип. 16. С. 30-35.
4. Юрчишин Ю.В. та ін. Шляхи посилення мотивації студентів до оздоровчої рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018.

The article is devoted to the analysis of motor activity of students of specialty 227 «Physical therapy, ergotherapy» according to the results of the questionnaire. The reasons for low motor activity of students are highlighted.

**Key words:** physical activity, healthy lifestyle, students.

*Отримано: 16.09.2020*

*М. В. Зубаль, В. Й. Мазур, М. Б. Гуска*

## **ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО УПРАВЛІННЯ В КОНТЕКСТІ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

У статті розглядаються можливості підвищення результативності фізичного виховання школярів на основі використання ідей теорії управління у технології ведення навчально-виховного процесу учителем фізичної культури. Особливістю є те, що сучасний стан фізичного виховання у школі, специфіка практичної діяльності учителя фізичної культури, система підготовки його у стінах педагогічного вузу аналізується, як одна комплексна проблема у спрямованості на оптимізацію процесу фізичного виховання школярів.

**Ключові слова:** управління, урок, вчитель, фізичне виховання, функції.

**Постановка проблеми.** Аналізуючи сучасні науково-теоретичні, теоретично-методичні надбання, накопичений передовий практичний досвід фізичного виховання школярів, розробки науковців, теоретиків національної школи однозначно можна стверджувати про наявність досить вагомої фундаментальної бази для результативного, практичного вирішення цілей та завдань фізичного виховання в школі [4, с.196-198].

Бажання учителя досягти певної цілі в навчальному процесі може бути проблематичним або ні. Вирішити проблему – означає знайти управлінські впливові дії. Серед великої кількості функцій, які притаманні управлінню, можна виділити основні, що найбільше відповідають педагогічному управлінню: прогнозування, діагностика, планування, організація технологічних дій, контроль.

**Мета дослідження:** впровадження теоретичних ідей, положень в професійно-практичну діяльність школи.

**Об'єкт дослідження** – система фізичного виховання та специфіка професійної діяльності учителя фізичної культури.

**Предмет дослідження** – фізичне виховання школярів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, бесіди, опитування, узагальнення.

**Результати дослідження.** Прогнозування необхідне для здійснення управління на науковій (професійній) основі в кожній зоні управлінського впливу на навчальний процес – від загальної цілі до кожного окремого управлінського акту. Прогнозування

забезпечує органу управління (учителеві) всебічний психолого-педагогічний аналіз, орієнтування у перспективній спрямованості вирішення проблем; виконує попереджувальну функцію, допомагає визначити наперед можливі труднощі і провести своєрідну профілактику можливих помилок при прийнятті рішень різного характеру в навчальному процесі.

Діагностика дозволяє визначити причини неефективного управління. Орган управління повинен уміти проводити спеціальні діагностичні зрізи, що дозволяє збирати відомості про ті умови, які викликають найбільші ускладнення.

Планування здійснює вибір, розробку цілей відповідно до принципу «дерева цілей». Після того, як цілі системи визначено, орган управління (учитель) вибирає, планує умовно так звану «траєкторію руху» об'єкта управління (учня) від вихідного стану до кінцевої цілі [4, с.195-198, 5, с.46-47]. Сюди входить попереднє визначення характеру, змісту майбутніх професійних дій, методів досягнення цілей, забезпечується основа для наступних довготермінових рішень. Таким чином, планування містить в собі визначення кінцевих та проміжних цілей, завдань, вирішення яких необхідне для досягнення загальної мети; засоби і способи їх вирішення; матеріально-технічне забезпечення.

З цих позицій випливає, що відоме з практики роботи учителів фізичної культури т.зв. тематичне планування уроків та інших форм повинно здійснюватись у підпорядкованості змістовій сутності розроблених загальних цілей, підцілей, а не шкільній програмі з фізичної культури, як обсягового переліку навчального матеріалу. По суті йдеться не про зміну форму чи технології планування, а про те, що потрібно взяти за основу (вихідну позицію) спрямованості, логіки його як процесу в досягненні цілісної кінцевої мети.

Наступною функцією управління є організація (технологія) впливових управлінських дій. Під цим розуміють встановлення постійних і тимчасових взаємовідносин, взаємозв'язків, послідовності між усіма елементами системи, визначення певного порядку й умов їх функціонування.

Контроль здійснює забезпечення функціонування системи – відповідно до наміченого плану. Сутністю його є безперервне чи періодичне порівняння фактично отриманих результатів у кожний момент процесу управління з наміченим планом і подальшими корективними діями. В наслідок такого зіставлення можуть вноситись певні зміни в організацію і планування. З позиції педагогічного управління контроль – це не тільки перевірка, оцінка, облік, це насамперед постійна, інформаційна обізнаність учителя про «траєкторію руху» об'єкта

управління (учня), спрямованого до кінцевої цілі. Цей контроль має активний характер, оскільки є вихідною професійною базою для внесення коректив, постійного прийняття учителем рішень, спрямованих на отримання максимальних ефектів.

По ходу попередньої організаційної роботи вчитель вносить деякі корективи в план уроку, деталізує його або знімає деякі завдання, які можуть викликати труднощі в учнів. Організація викладання безпосередньо на уроці передбачає, з одного боку, організацію самих дій вчителя і, з іншого – організацію діяльності учнів із засвоєння навчального матеріалу, стимулювання і мотивацію навчання.

Організація діяльності учнів включає в себе постановку перед ними навчальних завдань, створення сприятливих умов, чіткий розподіл функцій між учнями при організації практичних робіт, короткий і чіткий інструктаж щодо засобів виконання поставлених завдань та своєчасне надання допомоги учням під час їх реалізації.

**Висновки.** На жаль, дуже часто організаторська функція вчителя на уроці зводиться лише до постановки завдань і потім переходить вже в жорсткий контроль за їх виконанням. Етапи інструктажу, надання допомоги, організація раціональної взаємодопомоги нерідко беруться до уваги, і в результаті елемент організації виявляється вкрай недостатнім. Ефективність навчання знижується.

### **Список використаних джерел:**

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізичної культури (теоретичні відомості). Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 160 с.
2. Васьков Ю.В., Пашков І.М.. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. 192 с.
3. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2017. 244 с.
4. Зубаль М.В., Телебей С.М. Управління фізичним вихованням у загальноосвітньому навчальному закладі. 2-е вид., перев. і доп. Кам'янець-Подільський: Друкарня «Рута», 2017. 276 с.
5. Сінгаєвський С.М. Концептуально-змістові напрямки оптимізації процесу фізичного виховання школярів: [метод. рекомендації]. Кам'янець-Подільський, 2000. 52 с.
6. Сінгаєвський С.М., Леоненко А.О. Організаційні основи змісту професійно-педагогічного практикування студентів: [метод. рекомендації]. Кам'янець-Подільський, 2000. 80 с.

The article considers the possibilities of increasing the effectiveness of physical education of schoolchildren on the basis of using the ideas of the theory of management in the technology of conduct-

ing the educational process by the teacher of physical culture. The peculiarity is that the current state of physical education at school, the specifics of the practical activity of the teacher of physical culture, the system of training it in the walls of the pedagogical university is analyzed as one complex problem in the direction aimed at optimizing the process of physical education of schoolchildren.

**Key words:** management, a lesson, a teacher, physical education, functions.

*Отримано: 25.09.2020*

УДК 797.21.015.4

***М. В. Зубаль, І. В. Райтаровська***

## **КОНТРОЛЬ ЗА ТРЕНУВАННЯМ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ**

Управління спортивним тренуванням включає планування, контроль за тренуванням і внесення в неї необхідних корективів.

Планування багаторічного тренування базується на закономірностях вікової динаміки спортивних результатів плавців і динаміки їх тренувальних навантажень. Основою планування багаторічної тренування є єдина програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності.

**Ключові слова:** плавання, діти, тренування, планування, спорт.

**Актуальність дослідження.** Усі рішення у сфері спорту приймаються в умовах, коли результат передбачуваний, коли кожен варіант рішення припускає більш ніж один наслідок. У першому випадку управлінські рішення спрямовані на реалізацію досить простих завдань і їхнє рішення, як правило, не сприяє розвитку системи, у другому – управлінські рішення приймаються з умовою, що поставлені цілі можуть бути досягнуті з тим чи іншим ступенем імовірності.

Якість управлінських рішень у процесі спортивного тренування залежить від багатьох факторів, особливо таких як: рівень компетентності і професіоналізму тренера; наявності інформації; наявності часу на розробку й ухвалення рішення; емоційного стану; інтуїції тренера.

**Об'єктом дослідження** є система управління підготовки спортсменів.

**Предмет дослідження** – процес розвитку управління спортсменами у тренувальному процесі в плаванні.

**Мета дослідження** – визначити якісні та основні критерії управління спортсменами в системі підготовки і методика його розвитку в процесі занять. У практиці спортивного плавання розрізняють планування багаторічної тренування, чотирирічне планування, планування річного циклу та поточне планування.

У програмі навчальний матеріал викладається в групах: початкової підготовки, навчально-тренувального і спортивного вдосконалення. Це визначає напрямок навчально-тренувального процесу. Тривалість усього тренувального процесу – від новачка до майстра спорту – становить приблизно 5-6 років. Динаміка річних тренувальних навантажень в процесі багаторічного тренування характеризується поступовим зростанням загального обсягу плавання. Чотирирічне планування здійснюється виходячи з календаря спортивних заходів. На його основі визначають періодизацію, динаміку навантажень і динаміку стану спортивної форми. У плані виділяються розділи: мета занять, циклічність підготовки, календар основних змагань і періодизація, завдання і спрямування тренувань за віком, педагогічний контроль і контрольні нормативи, динаміка основних показників тренувального процесу, лікарський контроль.

Спортивні результати плануються виходячи із закономірностей динаміки їх зростання у хороших плавців. Здатні до плавання учні зазвичай показують через рік після початку тренування результат III розряду, через 2 роки – II розряд, подальше планування результатів проводиться, виходячи з конкретних умов тренувань та стану спортсмена.

Планування річного циклу проводиться з урахуванням досвіду минулого року. У плані фіксуються: коротка характеристика спортсмена або групи, мета і завдання, контрольні нормативи, календар спортивних заходів та періодизація, розподіл тренувальних навантажень за обсягом і інтенсивністю, педагогічний та лікарський контроль.

Розподіл тренувальних навантажень зазвичай виконується у вигляді плану-графіка. По горизонталі відкладаються місяці і тижні, а по вертикалі – загальні обсяги та обсяги інтенсивного плавання. Графік навантажень доповнюється короткою пояснювальною запискою.

Поточне планування (місячне, тижневе, окремої тренування) деталізує план річної підготовки. Фіксуються основний зміст тренувань, їх спрямованість (наприклад, на розвиток загальної витривалості, спеціальної витривалості або швидкості), загальний обсяг тренування і інтенсивність навантаження («мала», «середня» або у відсотках від максимальної швидкості), плановані результати.



Місячні і тижневі цикли за характером тренувальних навантажень набувають різну спрямованість в залежності від поставлених завдань. У зв'язку з цим розрізняють розвиваючі, контрольні, стабілізуючі і передзмагальні цикли.

Побудова тижневих мікроциклів тренування проводиться з урахуванням їх спрямованості і ступеня тренуваності плавців. Тривалість мікроциклу звичайно становить 7 днів, що добре поєднується зі звичним для людини ритмом життєдіяльності.

Мікроцикл складається з окремих тренувань, сумарний ефект яких забезпечує намічену спрямованість і підвищення спортивної працездатності. При цьому кожне тренування також характеризується переважною спрямованістю. Наприклад, тренування може бути спрямоване на підвищення: швидкості, загальної витривалості, спеціальної витривалості на обраній дистанції, тактичної майстерності, сили і витривалості м'язів, що беруть участь в роботі при виконанні гребків.

Тренувальне заняття у воді складається з трьох частин:

- підготовчої, в якій проводиться комплексне плавання, плавання в спокійному темпі, вправи на вдосконалення техніки плавання, що виконуються з метою розминки;
- основної частини тренування, в якій застосовуються вправи з спрямованістю, характерною для тренування в цілому;
- заключної частини тренування, в якій проводиться плавання в спокійному темпі з метою створення сприятливих умов для відновлення.

При розподілі навантажень по днях тижня враховується, що звичай мікроцикл починається з невеликих і середніх навантажень, а максимальні навантаження в тижневому циклі не більше однієї-двох повинні чергуватися з малими і середніми. Крім того, максимальні навантаження не повинні бути одночасно максимальними за обсягом і інтенсивністю.

Контроль за тренуванням складається з спостереження за виконанням тренувальних навантажень, за станом здоров'я плавця, рівнем розвитку фізичних якостей і спортивних результатів, за оволодінням спортивно-технічною майстерністю. Переносимість навантажень на тренуваннях визначається насамперед спостереженнями за зовнішніми ознаками втоми. Сильна втома плавця проявляється в почервоінні, незвичайній блідості, в млявості виконання рухів.

Стан здоров'я контролюється за наступними ознаками: бажання тренуватися, переносимість навантажень на тренуваннях, стан сну, апетит і вага спортсмена, дані медичних спостережень.

Контроль за рівнем фізичних якостей і спортивних результатів здійснюється за результатами тестів, спрямованих на виявлення рівня розвитку сили, витривалості, зміни спортивних результатів від змагання до змагання.

Оцінка спортивно-технічної майстерності проводиться на всіх етапах тренування. В процесі тренування плавців до II спортивного розряду контроль за технікою плавання зазвичай проводиться візуально. При цьому особлива увага звертається на положення тіла у воді (стійке чи добре обтічне), ефективність гребків, дихання (вільне чи ритмічне) і на ритмічність рухів.

Для контролю за технікою плавання кваліфікованих спортсменів застосовуються, крім візуальних методів, динамометрія тягових зусиль, кінозйомка, відеозапис та ін. За допомогою цих методів отримують об'єктивні дані для аналізу рухів плавця і виявляють недоліки в техніці плавання. Добре зарекомендував себе тест оцінки техніки плавання за коефіцієнтом використання силових якостей. Він показує співвідношення величини сили тяги у воді і сили тяги, що проявляється плавцем на суші.

Плавці з відносно високим показником добре використовують свої силові можливості і можуть надалі підвищувати спортивні результати за рахунок поліпшення силових якостей. Плавці з низьким показником мають недоліки в техніці рухів і їм необхідно працювати над поліпшенням узгодження рухів і підвищенням якості гребків.

**Висновок.** Важливою складовою частиною контролю за тренуванням є облік і аналіз виконаної роботи. Облік тренування здійснюється в щоденниках спортсменів і тренерів, де фіксуються дані, необхідні для контролю за тренувальним процесом. Спортсмен записує в щоденник відомості про виконання всіх вправ, показники пульсометрів, ЖЕЛ, ваги тіла, зауваження лікаря при оглядах, відомості про самопочуття, сні, апетиті, результати тестування, спортивні результати на змаганнях, зауваження тренера та ін. У щоденнику тренера фіксуються більш узагальнені дані: виконання плану тренування, спортивні результати, основні недоліки в оволодінні спортивно-технічною майстерністю та пропозиції для їх усунення.

### **Список використаних джерел:**

1. Глазирін І.Д. Плавання: навч. посіб. Київ: Кондор, 2011. 502 с.
2. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту. Львів: ЛДУФК, 2017. 244 с.
3. Жутькевская Г.В. Плавание: учеб. пособие. Минск: БГУФК, 2005. 32 с.
4. Закон України про фізичну культуру і спорт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

5. Зубаль М.В., Телебей С.М. Управління фізичним вихованням у загальноосвітньому навчальному закладі. 2-е вид., перев. і доп. Кам'янець-Подільський: Друкарня «Рута», 2017. 276 с.
6. Мельник С.В., Мельник М.В. Плавання: навч. посіб. Івано-Франківськ, 2003. Ч. 1. 190 с.
7. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев: Олимп. лит, 2011. Кн. 1. 480 с.
8. Раевский Р.Т., Петелкаки В.Ф. Плавание: учеб. пособие. Одесса: Наука и техника, 2005. 321 с.
9. Федерація плавання України. Офіційний сайт. URL: <http://usf.org.ua>.

A management the sporting training includes planning, control after training and bringing for her of necessary. Planning of the long-term training is based on conformities to law of age-old dynamics of sporting results of swimmers and dynamics them training loading. Basis of planning of long-term training is only program for child-youth sporting schools, specialized child-youth sporting schools of olympic reserve and schools of higher sporting mastery.

**Keywords:** swimming, to put, training, planning, sport.

*Отримано: 4.09.2020*

УДК 613.71:612.67

**О. А. Ключ, М. В. Гуска**

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ**

Процеси старіння супроводжуються змінами у багатьох системах і органах осіб літнього віку, що значною мірою відображається на якості їх життя. Одним із методів поліпшення фізичного стану є фізична активність. Встановлено, що додаткова рухова активність, суворо дозована і ретельно підібрана за засобами та методами, підвищує рівень працездатності, функціональні показники літніх людей.

**Ключові слова:** старіння, рухова активність, люди літнього віку, здоров'я, фізичне навантаження

**Постановка проблеми.** Якість життя людей літнього періоду є актуальною проблемою у різних європейських країнах. Якість життя – центральний об'єкт досліджень у різних галузях науки (медицині, економіці, соціології тощо) [4]. Провідними науковцями зазначено, що головним фактором, що впливає на якість життя людей є здоров'я та рухова активність. За міжнародною класифікацією, людина похилого (або третього) віку – це особа, яка досягла 65 років. Нині у світі таких

людей проживає понад 620 мільйонів. За прогнозами ООН, у 2025 році кількість людей похилого віку у світі досягне близько 1,2 мільярда осіб. В останні роки в Україні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я, з кожним роком зростає кількість чинників, що негативно впливають на життєдіяльність людини. При цьому особливу увагу привертають соціально незахищені версти населення, а саме люди похилого віку, тому враховуюче останнє є потреба у даному дослідженні даної проблеми.

**Мета статті** на теоретичному рівні обґрунтувати основні підходи щодо організації занять руховою активністю людей літнього віку

**Методи дослідження:** загальнонауковий (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння наукової літератури).

**Виклад основного матеріалу.** Старість – період життя людини від втрати здатності організму до продовження роду до смерті, що характеризується погіршенням здоров'я, розумових здібностей, згасанням функцій організму [3].

На думку різних авторів, боротьба із старінням повинна бути спрямована на таке:

1. Зменшення дії шкідливих чинників (стрес, несприятливі умови навколишнього середовища).
2. Стимулювання організму для поліпшення репаративних механізмів та механізмів відновлення клітин.
3. Сповільнення процесів обміну речовин (дієти, голодування). З огляду на неможливість повного припинення дії негативних чинників або значного сповільнення метаболізму необхідно максимально стимулювати репаративні системи організму.

Для цього пропонується такий комплекс заходів:

1. Підвищення імунної стійкості організму.
2. Використання лікарських препаратів (адаптогени, антиоксиданти тощо).
3. Застосування фізичних вправ [4].

Вчені і практики, що займаються проблемами організації оздоровчої фізкультури – в своїх дослідженнях доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб похилого та старшого віку, що в свою чергу перешкоджає розвитку передчасного старіння [1].

Зокрема, дослідники пропонують різні види фізичних вправ. Очевидно, що для підвищення ефективності фізичних навантажень необхідно визначити їх оптимальну тривалість, потужність та характер.

До основних принципів добору фізичних вправ, що спрямовані на активізацію організму та поліпшення якості життя людей похилого віку, належать:

- постійність (виконання впродовж усього життя);
- позитивна психоемоційна спрямованість (відчуття задоволення від вправ);
- визначення оптимальної потужності роботи;
- різнобічність (весадувальні вправи, велотренажери тощо);
- поєднання з масажем і корекцією стану хребта;
- поєднання з гідропроцедурами (душі, ванни, гідромасаж);
- поєднання з тепловими процедурами (загартовування);
- поєднання з голодуванням, очищенням організму.

До фізичних вправ, що позитивно впливають на якість життя людей старших ніж 50 років, належать вправи аеробного спрямування, силові (ізометричні та ізотонічні) та вправи на гнучкість.

Проте перед виконанням вправ на розвиток сили необхідна консультація лікаря, а особливо кардіолога чи ортопеда. Особам віком 50-70 років рекомендують у теплу пору року тривалі прогулянки рівниною чи у горах, нордлік вокінг, біг, йогу, їзду на велосипеді, танці, плавання, вітрильний спорт, плавання на байдарках тощо. Взимку корисно займатися лижним спортом. Для літніх людей старших ніж 70 років корисними є прогулянки, елементи йоги, біг на лижах, на велосипеді, танці, плавання, гімнастика.

Фізичні вправи можна поєднувати із ауторелаксацією за методом Джейкобсона або Шульца.

Ходьба за фізіологічним впливом на організм належить до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може бути застосована як для збільшення об'єму рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення функцій дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин старших 50 років і з низьким рівнем здоров'я. Великі м'язи, які включаються у роботу, при ходьбі набувають роль «периферійного серця», покращуючи потік крові від нижніх кінцівок органів черевної порожнини, тазу. Крім того, під час ходьби відбувається природний масаж стоп, подразнення активних точок, що знаходяться на них. Аналогічно до інших циклічних вправ, ходьба зумовлює позитивну перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, емоційний стан, нормалізує сон. Заняття ходьбою за будь-якої погоди сприяє загартованню організму, підвищенню його адаптаційних можливостей.

Вплив ходьби на функціональні системи організму зумовлений:

- темпом (кількістю кроків за хвилину);

- довжиною дистанції;
- технікою ходьби;
- характером ґрунту (ходьба по асфальту, піску, снігу тощо);
- рельєфом місцевості (вгору, вниз, по рівній та по пересічній місцевості);
- якістю одягу, взуття.

Їзда на велосипеді, вправи на велотренажері набули визнання і в нашій країні і за кордоном, що зумовлено профілактичною і в разі випадків лікувальною дією на важливі функціональні системи організму.

Їзда на велосипеді за характером навантажень (вертикальні зусилля) частково подібна до підняття сідцями. Вона забезпечує тренування органів кровообігу і дихання, стимулює обмін речовин, покращує рухливість суглобів, зміцнює м'язи нижніх кінцівок. Вправи на велотренажері впливають на діяльність серцево-судинної і дихальної системи. Якщо дозування підібрано правильно, то, крім витривалості, покращення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, велотренування здатне вирішувати проблеми пов'язані з окремими захворюваннями (серцево-судинної і дихальної системи, органів травлення, що супроводжуються зниженням моторики кишечника, обміну речовин, суглобів нижніх кінцівок, функціональних порушень ЦНС, вегетативних і вестибулярних розладів тощо).

Проте, тривале педалювання у зігнутому стані та статичний напрузі може спричинити порушення осанки, загострення хронічних захворювань (радикуліт). Саме тому велотренування не рекомендуються за наявності деформації хребта, радикулітів, варикозному розширенню вен, геморою і деяких гінекологічних захворювань.

У нашій країні та за кордоном розроблено різноманітні тренувальні програми на велотренажері, їзді велосипедом, у яких основою формування навантаження є їх відповідність функціональним можливостям організму. Інтенсивність навантажень велотренувань визначається із врахуванням віку, статі, рівня фізичного стану та тривалості занять.

**Висновок.** Процес старіння негативно впливає на фізичний стан та здоров'я людей літнього віку, що значною мірою відображається на якості їх життя.

Встановили що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб похилого та старшого віку, що в свою чергу перешкоджає розвитку передчасного старіння.

### Список використаних джерел:

1. Гакман А.В., Балацька Л.В., Лясота Т.І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. Вип. 9. С. 91-98.
2. Кузьмич В. Вікові особливості людей похилого віку. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки*. 2016. Вип. 3. С. 93-106.
3. Леськів-Бондарчук Г. Характеристика впливу фізичних вправ на людей третього віку. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. 2015. Вип. 1. С. 308-314.
4. Павлова Ю, Вовканич Л, Виноградський Б. Фізична активність людей літнього віку. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. Вип. 1. С. 62-75.

The aging process is accompanied by changes in many systems and organs of the elderly, which greatly affects the quality of their lives. One of the methods of improving physical condition is physical activity. It is established that additional motor activity, strictly dosed and carefully selected by means and methods, increases the level of efficiency, functional indicators of the elderly.

**Key words:** aging, physical activity, elderly people, health, physical activity.

*Отримано: 14.09.2020*

УДК 159.9:351

**О. А. Ключ, М. М. Кужель**

### ВИКОРИСТАННЯ МЕТОД АУТОТРЕНІНГ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Стаття присвячена окремим підходам щодо застосування аутотренінгу під час тренування. Розглянуті особливості організації та проведення аутотренінгу зі спортсменами Обґрунтовано можливість використання аутотренінгу для відновлення фізичної працездатності в процесі тренування, а також для психічної підготовки спортсменів до змагальної діяльності.

**Ключові слова:** аутотренінг, тренування, спортсмени, психічний стан.

**Постановка проблеми.** Одним із найефективніших засобів підготовки спортсмена і відновлення організму завжди були різні форми аутогенного тренування, які через психіку впливають на фізіологічні процеси. У науковій літературі зазначено, що метод аутотренінгу суттєво допомагає у вирішенні пробле-

ми раціональності, послідовності, пластичності рухів, крім того допомагає компенсувати енерговитрати спортсмена та підвищує його ефективність в процесі тренування [5]. Але не секрет, що в практичній роботі більшості тренерів аутогенне тренування використовується рідко в зв'язку з тим, що його освоєння вимагає досить тривалого часу, а також з тим, що результати практики стають достатньо помітними лиш при досягненні високих (по Г. Шульцу) ступенів – тобто появи яскравих образів та сновидінь і можливостей керування цим процесом.

**Мета статті** – науково обґрунтувати застосування метод аутотренінг в процесі тренування

**Методи дослідження.** загальнонауковий (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння наукової літератури).

**Виклад основного матеріалу** Аутотренінг був запропонований у 1932 р. німецьким психотерапевтом Іоганном Генріхом Шульцем. Він розробив спеціальний комплекс вправ, спрямованих на тренування розслаблення кістякової мускулатури і гладких м'язів, судин і внутрішніх органів. Стан, що виникає в процесі релаксації (розслаблення), супроводжується відчуттям глибокого заспокоєння, зняття напруги і тривоги.

Аутогенне тренування дозволяє людині за допомогою розслаблення і самонавіювання впливати на функціональний стан своїх внутрішніх органів і вегетативну нервову систему. В основу методу закладений принцип тренування нервових процесів збудження і гальмування, що підвищує здатність людини до саморегуляції своїх психічних станів, так звану – психосаморегуляцію.

Один з важливих факторів впливу при аутотренінгу – використання певних словесних формулювань, що активізують чи пригніблюють ті або інші функції організму і психічний стан, тим самим справляючи профілактичний і оздоровчий ефект.

Психосаморегуляція поліпшує стан здоров'я, сприяє підвищенню працездатності, допомагає уникнути стресів, доповнює ефект впливу фізичних вправ на організм.

До аутотренінгу сприйнятливі всі люди, але навчання його прийомам не усім дається однаково швидко. Самонавіювання, що переходить у самовплив, повинно бути активно свідомим. Насамперед, потрібно правильно оцінити себе, визначити, які якості ви хочете в собі підсилити чи послабити. Необхідно пам'ятати, що існує контрвплив, і спочатку слід зняти його [2].

Аутотренінг (психосаморегуляцію) можна умовно поділити на дві частини:

- а) заспокійливу, що супроводжується нервово-м'язовим розслабленням (релаксацією);
- б) що активізує.



Спочатку варто навчитися розслаблюватися і лише потім приступати до оволодіння прийомами активізації.

Ефективність застосування аутогенного тренування з метою відновлення працездатності у баскетболістів дослідила Козина. Вона застосовувала модифікований метод аутотренінгу зі словесним описом образів природи під час тренування баскетболісток. Дослідниця оцінювала результат за показником серцевого ритму, а саме визначала по електрокардіограмі з швидкістю протягу стрічки 25 мм/с у спокої до і під час сеансу аутогенного тренування ступень включення симпатичного і парасимпатичного відділу нервової системи.

В результаті проведеного дослідження виявила, що зміна показників серцевого ритму під час аутогенного тренування була помітна в перший тиждень практики АТ. Так, під час сеансу АТ у баскетболістів на першому тижні: ЧСС у стані спокою знижувалася на 13,3%, найбільше значно змінювалися показники Dх, а саме збільшилися більш ніж на 50% (що характеризував активність парасимпатичної нервової системи), значення індексу напруги (ІН), зменшилися більш, ніж на 50%. На другому і третьому тижні експерименту: зміни серцевого ритму під час аутогенного тренування виявилися не настільки вираженими. На думку автора, отримані зміни характерні для стану високої тренуваності спортсменів, а також виникнення умовного рефлексу.

Авторка вважає, отримані в процесі дослідження дані, відбивають явний вплив аутогенного тренування на процеси відновлення і свідчать про ефективність даної методики і доцільність її застосування в практиці учбово-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації [3].

На думку фахівців, підготовленість спортсмена до змагальної діяльності передбачає високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій нервової системи та його психіки, сформованості фізичних та рухових якостей, що забезпечують ефективність специфічної рухової діяльності [5].

На думку Коломієць [4], аутотренінг є ефективним засобом для психологічної підготовки спортсменів борців. Авторка обґрунтував своє ствердження у науковій роботі. Дослідниця використовувала з експериментальною групою аутотренінг, завдання якого складались з двох окремих частин : заспокійливої та мобілізуючої. Завдання першої частини спортсмени застосовували у випадках, коли потрібно заспокоїтись та розслабитись після тренування, перед сном, для зняття зайвого хвилювання і напруги перед змаганнями і після них. Другу – для підготовки організму до змагального виступу, для усунення млявості, апатії, зняття напруги тощо.

Для визначення психологічного стану авторка використовувала шкалу реактивної тривожності за Ч. Спілбергером, який характеризував його емоційний стан: напруженість, неспокій, заклопотаність, нервозність в даній конкретній обстановці.

В результаті проведеного дослідження виявила, що у юних єдиноборців, що складали експериментальну групу наприкінці дослідження середня арифметична величина показників реактивної тривожності за тестом Ч. Спілбергера мала значення  $31,3+0,74$  балів. Тоді, як після тестування юнаків контрольної групи вона дорівнювала  $40,8+0,75$  балів. На думку автора, отриманий результат проведеного дослідження, може характеризувати обраний метод аутогенного тренування (АТ) і його вплив на психологічний стан юних спортсменів, що займаються рукопашним боєм, як ефективний, а також зручним і доступним у застосуванні під час тренувального процесу [4].

**Висновки.** Аутогенне тренування дозволяє людині за допомогою розслаблення і самонавіювання впливати на функціональний стан своїх внутрішніх органів і вегетативну нервову систему. В основу методу закладений принцип тренування нервових процесів збудження і гальмування, що підвищує здатність людини до саморегуляції своїх психічних станів, так звану – психосаморегуляцію.

В спортивній підготовці метод аутотренінг застосовують для підготовки спортсменів до змагань а саме зниження напруження, хвилювання, а також для підсилення самовпевненості в свої зусиллях.

Аутотренінг є ефективним та зручним засобом для відновлення фізичної підготовленості спортсменів.

### **Список використаних джерел:**

1. Гусак В.В., Галан Я.П. Аутогенне тренування як метод психологічного відновлення юних спортсменів у передзмагальний період. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №5-1 (32). С. 151-154.
2. Єфимова А.Я. Методика аутогенного тренування як елемент професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних вищих навчальних закладів. *International Journal of Education and Science*. 2019. Vol. 2. №4. URL: <http://ekrpoch.culturehealth.org/jspui/handle/lib/291>.
3. Козина Ж.А. Слюсарев В.Ф., Волков Є.П. Ефективність застосування нетрадиційної форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харьков, ХХПІ, 2001. Вип. 14. С. 8-15.
4. Коломієць А., Мелюшкіна В. Корекція вольової саморегуляції борців вільного стилю. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 32. С. 83-86.

5. Сікура А.Й. Вплив на стан здоров'я та безпечність виконання дій ідеомоторики та аутотренінгу на заняттях з фізичного виховання. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. Вип. 4. С. 133-136.

The article is devoted to some approaches to the use of self-training during training. Features of the organization and carrying out of autotraining with sportsmen are considered Possibilities of use of autotraining for restoration of physical working capacity in the course of training, and also for mental preparation of sportsmen for competitive activity are substantiated.

**Key words:** autotraining, training, athletes, mental state.

*Отримано: 18.09.2020*

УДК 378.096:796.015.5

**О. А. Ключ, О. П. Скавронський**

## **АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ЯКІ МОЖА ВИКОРИСТОВУВАТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО**

У стаття піднімає проблеми низької ефективності традиційних занять з фізичного виховання. Вказується, що вони не сприяють вирішенню завдань оздоровчої спрямованості студентів. Доводиться, що ефективним способом підвищення ефективності занять з фізичного виховання є впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання у заклади вищої освіти.

**Ключові слова:** оздоровчі технології, фізичне виховання, рухова активність, здоров'я студентів

### **Постановка проблеми та актуальність дослідження.**

Модернізація освітньої системи натрапляє на значні труднощі: значне скорочення витрат на соціальні потреби, відсутність чітко визначеної стратегії реформування освіти, повільність суттєвих змін, непослідовність, а також декларативність багатьох положень концептуальних документів. Все це торкається і складової системи освіти – фізичного виховання. Інтенсифікація навчання, у тому числі з використанням технічних засобів і нераціональна організація навчального процесу, учбовий стрес, зниження рухової активності, гіпокінезія – це чинники що характеризують сьгодні освіти, призводять до росту захворюваності, зниження рівня здоров'я молоді. Ситуація загострюється через зростаючу популярність до привабливих видів нефізичною діяльності у молодіжному се-

редовищі. Ігрові автомати, комп'ютерні ігри, тощо. Практичні заняття фізичною культурою лише на 13% компенсують необхідні для організму людини обсяг рухової активності. Традиційні засоби фізкультурно-спортивної роботи з молоддю не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні. Це обумовлює актуальність пошуку засобів та методів збільшення рухової активності студентів.

**Мета дослідження** – дослідити стан проблеми в науково методичній літературі, узагальнити досвід та практику з питань організації та проведення оздоровчих занять зі студентами.

**Методи дослідження:** загальнонауковий (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння наукової літератури).

**Виклад основного матеріалу.** Сучасне виробництво в усіх сферах господарювання жадає від випускників вищих навчальних закладів, крім глибоких професійних знань ще й динамічного здоров'я, психологічної та психофізичної надійності і готовності до високопродуктивної роботи у складних умовах ринкових відносин. Між іншим, останні наукові дослідження свідчать, що у майбутньому, ці вимоги будуть підвищуватися. На превеликий жаль, рівень здоров'я, фізичної надійності і готовності до активної життєдіяльності та високопродуктивної праці студентської молоді і випускників вищих навчальних закладів України, майбутньої і сучасної еліти нашого суспільства, ще далекий від світових стандартів. Опитування керівників і провідних спеціалістів виробничих і творчих колективів України показав, що понад 60,0% випускників вищих навчальних закладів в силу низького стану здоров'я і низького рівня фізичної підготовленості не готові сьогодні працювати з тією віддачею, що необхідна в сучасних умовах виробництва [2].

Більшість досліджень свідчить, що використання різноманітних форм фізичної культури для студентської молоді є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань та для підвищення розумової та фізичної працездатності, організації корисного і цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками та пізнання можливостей власного організму.

Сьогодні освітній простір України заповнений новими та новітніми технологіями. Проте більшість з них не має наукового обґрунтування, оскільки їх авторами, як правило ігнорується дві принципові ознаки технології: гарантованість кінцевого результату і проектування навчально виховної і оздоровчої діяльності.

Під оздоровчими технологіями розуміється не просто доведення до автоматизму окремих дій, спрямованих на оптимізацією рухового режиму, а система дій що гарантується по-

кращення таких інтегральних характеристик, як рівень фізичного стану і здорового способу життя

Є фахові ствердження, що під час розробки комплексів і програм фізичного виховання оздоровчої спрямованості потрібно використовувати елементи лікувальної фізкультури.

Так І.В. Ауликом було запропоновано комплекс оздоровчих та фізичних вправ для студентів із найбільш поширеною формою патології – нейроциркуляторною дистонією, виникненню якої сприяють такі специфічні фактори навчального процесу, як нервово-емоційне напруження, гіпокінезія й т. ін.

Автор довів що, оздоровча роль фізичних вправ під час захворювань серцево-судинної системи залежить від правильного вибору видів і точного дозування навантаження з урахуванням віку, характеру захворювання й інших факторів, оскільки і фізичне перенапруження може негативно впливати на перебіг захворювань. У зв'язку з цим, автором було запропоновано шість видів спеціально підібраних фізичних вправ: вправа на максимальну вентиляцію легень і плавну роботу м'язів комірцевої зони, дихальна вправа, вправа на глибоке «пропрацювання» м'язів комірцевої зони, вправа на розслаблення, вправа на статичне напруження, вправа на «проробку» дрібних м'язових груп периферії. У кінцевому результаті, дана програма сприяла скороченню втричі чисельність спеціальних медичних груп, та на 40% знизила захворюваність студентів на гострі респіраторні інфекції [4].

Інший ефективний зміст оздоровчої технології, провідні фахівці міцно пов'язують не лише з фізичним вихованням, але із загальним процесом навчання і виховання студентів [1].

Так, Присяжнюк у своєму дослідженні довів ефективність спеціальної структури професійно-прикладної фізичної підготовки для вищих навчальних закладів ІТ-технологій. Автор вважає, що ППФП повинна мати свою ідеологічну, методичну та організаційну основу (мету, завдання, принципи, критерії, що витікають із вимог до особистості фахівця [3].

Науковець В.К. Бальсевич запропонував ідею спортизованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, підтримувану багатьма вченими-дослідниками й практиками. Цей напрям на сучасному етапі є одним із продуктивних способів покращання процесу фізичного виховання, тому що дає можливість застосовувати різні засоби та методи фізичної підготовки студентів.

Проте фахівці наголошують, що під час розроблення професійно орієнтованих програм необхідною умовою є врахування особливостей майбутньої професійної діяльності, її специфіки й умов праці [1].

Аналіз наведених публікацій, присвячених оздоровчим аспектам фізичного виховання у ВНЗ України, Росії, Білорусі, переконливо свідчить, що їх успішне впровадження можливе за умови належного матеріального оснащення спортивних споруд, наявності кваліфікованих кадрів викладачів і відповідної мотивації на засвоєння експериментальних програм фізичного виховання оздоровчого спрямування [4].

Під час розробки оздоровчих програм, спрямованих на формування функціональних резервів основних фізіологічних систем, підвищення фізичного стану й адаптаційних можливостей організму студентів, важливого значення набувають такі чинники:

- 1) індивідуальні особливості рівня фізичного розвитку та стану здоров'я;
- 2) стан фізичної підготовленості, тренуваності й структури моторики.

### **Висновки.**

1. Під оздоровчими технологіями потрібно розуміти не просто доведення до автоматизму окремих дій, спрямованих на оптимізацією рухового режиму, а система дій що гарантується покращення таких інтегральних характеристик, як рівень фізичного стану і здорового способу життя, та рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти.
2. Оздоровчі технології фізичного виховання повинні враховувати стан фізичної підготовленості, функціональних можливості, вікові особливості, інтерес, потреби до руховою діяльності, а також специфіку майбутньої професійної діяльності й специфіки умов праці.
3. Ефективність оздоровчих технологій залежить від матеріальної бази, науково-методичного забезпечення та професійної компетентності викладачів які забезпечують даний процес.

### **Список використаних джерел:**

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
2. Петренко О.П., Петренко Н.В., Лоза Т.О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2020. 176 с.
3. Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г., Парчевський Ю.М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підручник. Київ: Видавництво НУБіП України, 2016. 414 с.
4. Савчук С., Хомич А. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів. *Спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. 2010. Вип. 2 (10). С. 38-41.

The article reveals the problems of low efficiency of traditional physical education classes. It is indicated that they do not contribute to solving the problems of health orientation of students. It is proved that an effective way to increase the effectiveness of physical education classes is the introduction of innovative physical culture and health technologies in the system of physical education in higher education institutions.

**Key words:** health technologies, physical education, physical activity, student health.

*Отримано: 21.09.2020*

УДК 378.016:796.422

**В. В. Ліщук, А. Б. Ладияк, В. М. Гоншовський**

## **МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОГО БІГУ**

У статті розглядається комплексний методологічний підхід до занять оздоровчим бігом. Розкриваються механізми впливу оздоровчого бігу на організм людини та протипоказання для використання даного засобу. Розкривається методологія вирішення питання дозування навантаження, на основі функціонального стану організму та реакції на фізичні вправи.

**Ключові слова:** оздоровчий біг, частота серцевих скорочень, гіподинамія, методологія, фізична підготовленість.

**Постановка проблеми.** Однією з головних проблем сучасного суспільства з урахуванням швидкого розвитку науково технічного прогресу є гіподинамія, яка призводить до погіршення стану здоров'я нації. Фахівці фізичної культури та спорту для протидії вищезначеному явищу рекомендують виконувати фізичні вправи [3, с.101]. У сучасних соціальних умовах для значної кількості українців заняття у комерційних спортивних залах унеможливаються економічною складовою. Тому слід шукати вирішення даного питання у площині більш простих та доступних форм здоров'язберігаючих технологій.

Загальновідомим є факт використання значною кількістю населення планети оздоровчого бігу як засобу зміцнення здоров'я, який не вимагає особливих умов та мінімізує економічну складову.

Значна кількість людей самостійно розпочинають заняття оздоровчим бігом лише на основі власного самопочуття та інформації отриманої експериментальним шляхом, що може призвести до відставленого позитивного ефекту або ж отри-

мання негативних (непоправних) наслідків щодо власного здоров'я [6, с.613].

**Мета дослідження** – на основі літературного аналізу встановити особливості методологічного підходу до занять оздоровчим бігом.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Техніка оздоровчого бігу настільки проста, що не потребує спеціального вивчення, його вплив на організм людини надзвичайно великий, а можливість легко дозувати навантаження робить його універсальним найдоступнішим засобом зміцнення здоров'я для людей різного віку. Однак, не слід забувати, що незважаючи на удавану простоту і такий біг досить сильнодіючий засіб, яким потрібно уміло користуватись [4, с.102]. Оздоровчий біг позитивно впливає на організм людини у різноманітних проявах: покращує функціонування ЦНС; компенсує відсутні енерговитрати (завдяки активізації жирового обміну біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла); сприяє функціональним зрушенням в системі кровообігу й зниженню захворюваності (збільшення вмісту в крові еритроцитів, гемоглобіну й лімфоцитів, внаслідок чого підвищується киснева ємність крові, її захисні функції); підвищує опірність організму до ракових захворювань [5, с.154]; збільшує функціональні можливості серцево-судинної системи й аеробної продуктивності організму (збільшенні скорочувальної й «насосної» функції серця, зростанню фізичної працездатності).

Необхідно пам'ятати, що вищезначених ефектів можна досягти, лише при раціональному плануванні навантаження, з урахуванням у тренувальному процесі наступних факторів: віку, статі, маси тіла, рівня здоров'я, резервних можливостей організму [1, с.58].

Також слід означити, що для даного виду занять є протипоказання які в обов'язковому порядку слід враховувати, до яких належать: вроджені пороки серця; перенесений інсульт або інфаркт міокарда; різко виражені порушення серцевого ритму, типу миготливої аритмії; недостатність кровообігу або легенева недостатність будь-якої етіології; висока артеріальна гіпертензія, стійка до дії медикаментозної терапії; цукровий діабет; глаукома і прогресуюча короткозорість, що загрожує відпаданню сітківки; будь-яке гостре захворювання, включаючи простудні, а також загострення хронічної хвороби [5, с.38].

Стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, вік, стать вимагають індивідуального підходу до рівня навантажень при оздоровчих заняттях. В оздоровчому бігу величина тренувального навантаження складається з двох показників: об'єму та



інтенсивності. Об'єм залежить від сумарно виконаної роботи, а інтенсивність від швидкості руху за одиницю часу.

Щоб вірно підібрати методику занять оздоровчим бігом, можна розділити всіх людей на 3 групи [2, с.18].

До **першої** групи слід віднести людей з ослабленим здоров'ям та зайвою вагою (на 15-20 кг. перевищують норму).

До **другої** – люди практично здорові, які раніше ніколи займалися фізичною культурою.

До **третьої** групи – здорові люди які раніше займалися фізичною культурою та спортом з високим рівнем фізичної підготовленості.

*Першій групі* рекомендують займатися бігом у чергуванні з ходьбою (100+100, 200+200 метрів і т.д.). Біг у повільному темпі. Поступово інтервали ходьби можна скорочувати, збільшуючи довжину пробіжок. Бігове навантаження регулюється пульсометрією та самопочуттям (115-120 ск/хв., можливе збільшення до 130 ск/хв.) Тривалість одного заняття коливається в межах 10-40 хв. Заняття для збереження тренувального ефекту радять проводити через день з періодом відновлення в межах 48 годин.

*Для другої* групи можна рекомендувати безперервний біг через день, з тривалістю 15-20 хвилин зі швидкістю пробігання 1 км. за 6,5-6 хв. Надалі можна бігати щодня від 20 до 30-40 хвилин зі швидкістю 6-5,5 хвилин на 1 км. Крім щоденного бігу можна займатися двічі на тиждень активними формами відпочинку протягом 1-1,5 год. (велосипед, лижі, плавання, спортивні ігри). Пульс при бігові може становити близько 140-150 ск/хв.

*Для третьої* групи заняття проводить організовано в клубах любителів бігу за програмою підготовки на відповідні дистанції на 10, 15, 20, 30 км. і більше. Мета пробігів на означені дистанції – приймати участь в кросах, пробігах.

Перш ніж розпочати самостійні заняття оздоровчим бігом, слід об'єктивно оцінити свої можливості, проконсультуватись у лікаря, фахівця з фізичної культури (тренера) і лише на основі вищезазначених даних будувати систему занять спрямовану на досягнення позитивного впливу оздоровчого бігу.

### **Список використаних джерел:**

1. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Санкт-Петербург, 2014. 123 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 190 с.
3. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 2013. 132 с.
4. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. Москва: Просвещение. 2011. 128 с.

5. Мильнер Е.Г. Формула бега. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 192 с.
6. Мищенко В.С. Некоторые показатели гемодинамики и системы крови для оценки эффективности занятий оздоровительным бегом. *Физиология человека*. 1988. Т. 14. №4. С. 613-616

This article discusses the comprehensive methodological approach to employment jogging. Disclosed leverages jogging on the human body and contraindications for the use of this product. Methodology reveals the issue dosage load, based on the functional state of and response to exercise.

**Key words:** jogging, heart rate, lack of exercise, methodology, physical fitness.

*Отримано: 8.09.2020*

УДК 37.016:796:613

***В. А. Мазур, О. В. Ротар***

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

На теоретичному рівні дослідження вивчалось питання визначення стану фізичного здоров'я школярів. Встановлено, що сучасні тенденції національної системи фізичного виховання обумовлюють необхідність розробки та вдосконалення методик управління фізичним станом школярів.

**Ключові слова:** здоров'я, фізичне здоров'я, школярі, фізична підготовленість, здібність.

Сучасна концепція національної системи фізичного виховання спрямована на покращення здоров'я особистості. У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» зазначається, що вона визначає необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини, як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики у цій сфері з використанням засобів фізичної культури та спорту [3].

Сьогодні не викликає сумніву наявність високого взаємозв'язку між організацією, методиками фізичного виховання та здоров'ям дітей, а як наслідок їх невідповідності індивідуальному фізичному стану школярів зменшується оздоровчий вплив занять фізичною культурою. Дослідження, цієї проблеми, свідчать про те, що тільки 10% дітей шкільного віку можуть вважатись здоровими, а решта 90% мають ті або інші

відхилення у стані здоров'я, тому зміст методик фізичного виховання школярів повинен бути спрямований на зміцнення їх фізичного здоров'я [1, 4, 6].

Для вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання великого значення набуває вибір відповідних методичних підходів до оцінки рівня здоров'я учнів та вибір критеріїв, які можуть бути покладені в основу методик прогнозування стану здоров'я. А саме, добре відомо, що від діагностичної ефективності застосованого методу залежить вірність розробки методик з оздоровчою спрямованістю та їх адекватність за величинами фізичних навантажень індивідуальному рівню здоров'я кожної дитини, що займається фізичними вправами [2].

**Мета дослідження:** теоретично дослідити сучасні підходи до оцінки фізичного здоров'я дітей, як необхідної передумови планування змісту занять фізичними вправами.

**Методи дослідження:** систематизація, узагальнення та аналіз науково-методичної літератури, збір ретроспективної інформації.

**Обговорення результатів дослідження.** Взаємозв'язок між організацією, методикою фізичного виховання і здоров'ям дітей сьогодні не викликає сумнівів, а отже категорія «здоров'я» повинна виступати як критерій для визначення результативності педагогічного процесу з фізичного виховання, а відтак – реалізації його стратегічної мети.

Багато дослідників [2, 6] говорять, що «здоров'я» у контексті фізичного виховання школярів потребують певних уточнень. Тобто, необхідно спочатку дати визначення самого поняття «здоров'я» виходячи з мети і завдань цього процесу.

Аналіз наукової та науково-методичної літератури показав, що на даній момент неможливо виділити одне, загально визнане тлумачення «здоров'я», тому, що це поняття має у своїй основі різні методичні підходи та критерії.

Автори різних понять «здоров'я», використовують багато критеріїв, які характеризують сутність здоров'я. Сюди відноситься комфортність, рівновага між людиною і оточуючим середовищем, оптимальне функціонування організму. Проаналізувавши поняття «здоров'я», багато вчених прийшли до такої думки: «здоров'я» – це динамічний стан людини, який визначається резервами механізмів самоорганізації його системи (стійкістю до впливу патогенних чинників), характеризується енергетичним, пластичним та інформаційним забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних та соціальних функцій.

З метою оцінки здоров'я дітей, на думку деяких вчених, доцільно як головні критерії використовувати такі показники:

- рівень фізичної підготовленості;
- рівень фізичного розвитку та відповідність біологічного віку календарному;
- рівень функціонування головних систем організму;
- ступень стійкості до навколишнього середовища;
- наявність або відсутність хронічних захворювань.

На сьогоднішній день вчені характеризують здоров'я людини не як відсутність хвороб, а наявність в неї життєвих сил, які зможуть протидіяти несприятливим умовам зовнішнього середовища та виникненню захворювань. Відомо, що існує тісний зв'язок між організацією і методикою фізичного виховання та здоров'ям дітей. Це можна пояснити тим, що головним засобом підвищення адаптаційних можливостей організму виступає рухова активність. У зв'язку з цим було виведено поняття «фізичний стан» як характеристика рівня взаємодії організму з зовнішнім середовищем та внутрішнім балансом (гомеостазом), що опосередковано свідчить про стан здоров'я людини.

Однією з найважливіших проблем сучасної національної системи фізичного виховання є, в першу чергу не констатація самого факту наявності високого або низького рівня фізичного стану окремого школяра, скільки розробка і впровадження в практику фізичної діяльності методик управління фізичним станом. Так, на думку Т.Ю. Круцевич [5], цей процес повинен включати такі складові: модельно-цільові характеристики фізичного стану, визначення раціонального співвідношення параметрів рухової активності (об'єм та інтенсивність фізичних навантажень) і системи педагогічного контролю за результатами фізкультурної діяльності школярів.

Система педагогічного контролю повинна передбачати доступність методів, що використовуються, невеликий обсяг вимірювальних характеристик, їх інформативність та можливість кількісної оцінки. На даний час, найбільш ефективним є рухові тести, вони повинні відображати морфофункціональний стан організму дитини. Сюди відноситься: статеве дозрівання, антропометричні показники, система скелетних м'язів, систему зовнішнього дихання, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, протидія організму несприятливим факторам зовнішнього середовища та фізичну працездатність.

Для визначення рівня фізичного стану підлітків Т.Ю. Круцевич та Г.Л. Апанасенко [4] розробили експрес-оцінку. Її сутність полягає в тому, що до індексів, які характеризують функціональні можливості організму, додані такі, що певною мірою

свідчать про його функціональній здібності. Так, були встановлені високі корелятивні зв'язки між показниками фізичного здоров'я та певними фізичними здібностями. Тобто, до таких здібностей відносилися: вибухова сила, максимальна сила, гнучкість та швидкісні здібності. Відповідно до отриманих даних були розроблені індекси: швидкісний індекс (відношення швидкості бігу до довжини тіла); швидкісно-силовий індекс (відношення результату стрибка в довжину від довжини тіла). В експрес оцінку фізичного стану також був включений показник біологічного віку. Таким чином, для визначення рівня фізичного стану згідно з даною методикою необхідно визначити показники життєвого та силового індексів, індексів Руф'є та Робінсона, зросто-вагового співвідношення, біологічного віку, швидкісного індексу, швидкісно-силового індексу та показників гнучкості. Отримані дані порівнюються з відповідними таблицями.

У Європейській системі оцінювання фізичного стану дітей передбачено тестування рухових здібностей (загальної витривалості, силової витривалості, м'язової сили, швидкості, гнучкості та рівноваги) і визначення морфологічних показників (довжини, маси, складу тіла) як таких, що характеризують досягнення визначеного рівня результатів у виконанні рухових тестів і низький рівень ризику у розвитку захворювань [5].

Отже, проведений аналіз літературних джерел дозволив констатувати, що велика увага науковцями приділяється питанню вибору критеріїв, на основі яких доцільно здійснювати діагностику стану здоров'я людини і розробки на їх основі методів його оцінки.

**Висновок.** Важливим для фізичного виховання слід вважати визначення поняття «здоров'я». Цей термін тлумачиться фахівцями як складне і багатогранне явище, складовими якого є: фізичний, інтелектуальний, моральний, духовний, психологічний, особистісний, соціальний аспекти.

Найбільш досліджуваним і найбільш широко вживаною у практиці валеології і фізичного виховання є експрес-оцінка фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенко. За допомогою цієї оцінки були встановлені високі корелятивні зв'язки між показниками фізичного здоров'я та певними фізичними здібностями.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека. *Наука в олимпийском спорте: Спец. выпуск ГНИИФКСК*. Киев: Здоровье, 1999. С. 56-60.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. Киев: Здоровье, 1998. 247 с.

3. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Київ: Початкова школа, 2001. 112 с.
4. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. Киев: Здоровье, 1985. 120 с.
5. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра наук по физической культуре и спорту. Киев, 2000. 44 с.
6. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема. *Вопросы философии*. 1985. №7. 89 с.

At a theoretical level of research the question of definition of a condition of physical health of schoolboys was studied. It is established, that modern lines of national system of physical training cause necessity of development and improvement of techniques of management by a physical condition of schoolboys.

**Key words:** health, physical healths, schoolboy, physical fitness, talent.

*Отримано: 24.09.2020*

УДК 615.8:616.24-002

***В. П. Молес***

## **РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ З ПНЕВОНІЯМИ, АСОЦІЙОВАНИМИ З КОРОНАВІРУСНОЮ ІНФЕКЦІЄЮ**

Розглянуті клінічні ефекти і передбачувані механізми дії реабілітаційних технологій у хворих з пневмоніями, в тому числі асоційованими з новою коронавірусною інфекцією COVID-19. Найбільш вивченими з фізичних методів, що мають доведений ефект, є фізичні вправи, дихальні вправи, комплексна дія факторів курортної терапії, гідротерапії, що впливають на основні клінічні прояви основного захворювання, астено-невротичний синдром і підвищують імунітет. Запропоновано нові методи для формування клінічних рекомендацій з медичної реабілітації та розглянуті її перспективні методи.

**Ключові слова:** пневмонія, коронавірусна інфекція COVID-19, медична реабілітація, фізична реабілітація

У цей час в світі спостерігається стрімке зростання числа пацієнтів з респіраторними вірусними захворюваннями, викликаними новим коронавірусом SARS-CoV-2. У березні 2020 року ВОЗ оголосила пандемію коронавірусної інфекції викликаної коронавірусом SARS-CoV-2 – COVID-19, наслідки якої для здоров'я людини і економіки поки ще складно повніс-

тю передбачити [1, 2]. У людей коронавіруси можуть викликати цілий ряд захворювань – від легких форм гострої респіраторної інфекції до важкого гострого респіраторного синдрому (ВГРС) [3]. Однак, найбільш поширеним клінічно асоційованим проявом нового захворювання є двостороння пневмонія.

Встановлено, що пневмонії, асоційовані з новим коронавірусом SARS-CoV-2 у значній кількості пацієнтів протікають важко, часто з порушенням функції інших життєво важливих органів і стійкими розладами дихальної функції легень і кислородтранспортної функції крові і судин. У реконвалесцентів формується клінічна картина, що маніфестує низкою виражених синдромів, провідними з яких є астено-невротичний і імуносупресивний [7, 8]. З урахуванням певної подібності патологічного каскаду метаболічних процесів, що відбуваються при COVID-19, до патогенезу ушкодження легень у пацієнтів з ВГРС, представляється можливим розглянути використовувани і раніше науково обґрунтовані ефективні фізичні методи.

Разом з тим, застосування фізичних факторів без урахування оцінки їх ефективності, може привести до рецидивів захворювання або відсутності клінічно значущого ефекту. Багато з емпірично використовуваних і активно обговорюваних у професійному середовищі технологій вимагають строгих наукових доказів, які можуть бути отримані тільки в ході доброякісних досліджень. У зв'язку з цим актуальна розробка науково обґрунтованої програми медичної реабілітації пацієнтів з пневмоніями, асоційованими з новою коронавірусною інфекцією COVID-19. Склад і структура такої програми повинні включати методи і засоби, що володіють доведеною ефективністю.

Стратегія пошуку доказів ефективних реабілітаційних технологій включала пошук рандомізованих клінічних досліджень (РКД) за ключовими словами («пневмонія», «синдром хронічної втоми», «реабілітація», «фізична терапія», «pneumonia», «chronic fatigue syndrome», «rehabilitation», «physical therapy») в електронних базах даних (PEDro, PubMed, EMBASE, E-library), базах даних систематичних оглядів (Кохрановської бібліотека, DARE), з міжнародних баз даних інших клінічних рекомендацій з подальшим пошуком повнотекстових статей на сайтах видавців.

Велике значення має своєчасність проведення реабілітації у пульмонологічних хворих [2]. Показано, що реабілітація в ранні терміни після гострого загострення ХОЗЛ приводила до більш швидкому поліпшенню фізичної працездатності в порівнянні з реабілітацією, розпочатою пізніше в стабільній фазі [9].

Велике значення має факт адекватності програм реабілітації і використовуваних методів клінічного стану хворих [9].

Переведення в реабілітаційний заклад слід виконувати тільки в тому випадку, якщо є впевненість, що стан пацієнта, після переведення не погіршиться [4], в зв'язку з чим велике значення необхідно приділити визначенню показань до початку реабілітаційних заходів, критеріями контролю та ефективності методів і програм реабілітації. Рекомендовано переводити пацієнтів з пневмоніями, асоційованими з коронавірусною інфекцією COVID-19, в відділення реабілітації тільки якщо вони мають стабільні показники сатурації кисню, при відсутності прогресування дихальної недостатності і виключення прогресування захворювання за результатами комп'ютерної томографії [4].

Для поліпшення бронхіальної прохідності використовують методи кінезотерапії (фізичні вправи і дихальні вправи). Фізичні вправи є ядром програм реабілітації пульмонологічних хворих і дихальної реабілітації, їх вплив залежить від способу, інтенсивності, часу і місця проведення, надають позитивний вплив на фізичне і психічне здоров'я і якість життя пацієнтів з COVID-19 [6].

Для купірування залишкових проявів легеневої недостатності – методи неінвазивної вентиляції легенів, а для відновлення балансу гальмівних і активують процесів в корі головного мозку і стимуляції імунітету – методи курортної терапії і гідротерапії [5, 6].

Встановлено, що пневмонії, асоційовані з новою коронавірусною інфекцією COVID-19 мають свої морфо-функціональні особливості [1]. Показано, що вірусна «атака» на легеневу тканину викликає руйнування альвеоло-капілярних мембран з незворотніми порушеннями газотранспортної функції органів дихання та дедалі більшої гемічної гіпоксії – «хімічний пневмоніт». Внаслідок останнього у хворого розвивається пневмонія з ризиком респіраторного дистрес-синдрому ( «шокові легені»). У зв'язку з цим перспективними для купірування даного феномена можуть бути методи, що забезпечують полегшену доставку кисню в альвеоли, що відновлюють сурфактантний шар і перешкоджають спаданню альвеол. До найбільш перспективних з них можна віднести методи оксигенотерапії і терапії оксидом азоту [1, 2].

Останні досягнення по використанню програм реабілітації з технологіями, що дистанційно впроваджуються, можуть розширити охоплення реабілітаційною допомогою [1]. Проблеми з інтенсивністю, прихильністю і безпекою домашніх програм реабілітації хворих з пульмонологічними захворюваннями були досліджені в недавніх клінічних випробуваннях, і в даний час проводяться ще більш масштабні дослідження по їх поширенню та впровадженню [9]. В умовах пандемії COVID-19, дослід-



ники різних країн настійно рекомендують використовувати телеконсультації і теле-реабілітацію [1, 8]. Крім того, дистанційне проведення програм реабілітації і програм по підвищенню фізичної активності є ідеальною моделлю для підтримки населення в цей період соціального дистанціювання та ізоляції, особливо для найбільш уразливих груп населення.

В якості перспективних можуть бути розглянуті і інші методи, які потребують строгого наукового аналізу.

**Висновки.** Своєчасна і адекватна спеціалізована допомога по медичній реабілітації може мати вирішальне значення для збереження здоров'я, зниження інвалідності і смертності хворих з пневмоніями, асоційованими з новою коронавірусною інфекцією COVID-19.

У зв'язку з чим, доцільно розглянути можливість використання санаторно-курортних установ країни, переводячи пацієнтів з COVID-19 на II етап медичної реабілітації в місцеві санаторії, що дозволить розвантажити спеціалізовані відділення стаціонарів, а після стабілізації стану, при необхідності – на кліматолікувальні курорти для проведення III етапу медичної і фізичної реабілітації; сконцентрувати зусилля на проактивному відновленні здоров'я населення країни, активніше використовуючи телекомунікаційні технології, програми теле-реабілітації, які можуть допомогти більшій кількості людей, в тому числі використовуючи можливості спеціалізованих теле-медичних центрів, відкритих в період пандемії COVID-19.

### **Список використаних джерел:**

1. Мишланов В.Ю., Чучалин А.Г., Черешнев В.А., Шубин И.В., Никитин А.Э. Новые технологии в реабилитации больных респираторными заболеваниями. *Телемониторинг и телереабилитация. Практическая пульмонология.* 2019. №3. С. 28-31.
2. Мухарлямов Ф.Ю., Сычева М.Г., Рассулова М.А., Разумов А.Н. Пульмонологическая реабилитация: современные программы и перспективы. *Пульмонология.* 2013. №6. С. 99-105.
3. Чучалин А.Г. Пульмонология: Национальное руководство. Краткое издание / под ред. А.Г. Чучалина. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. 800 с.
4. Carda S, Invernizzi M, Bavikatte G. [et al.] The role of physical and rehabilitation medicine in the COVID-19 pandemic. The clinician's view. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine.* 2020. URL: <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2020.04.001>.
5. Chengrui Zhu, PhD, Yunhai Wu, Hongyan Liu [et al.] Early pulmonary rehabilitation for SARS-CoV-2 pneumonia: experience from an intensive care unit outside of the Hubei province in China. *Heart & Lung.* 2020. №19:12. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.041>.
6. Chinese Association of Rehabilitation Medicine; Respiratory rehabilitation committee of Chinese Association of Rehabilitation Medicine;

- Cardiopulmonary rehabilitation Group of Chinese Society of Physical Medicine and Rehabilitation. Recommendations for respiratory rehabilitation of COVID-19 in adult. *Article in Chinese; Abstract available in Chinese from the publisher*. 2020. №27 (3). URL: <https://doi.org/10.3760/cma.j.cn112147-20200228-00206>.
7. Force ADT, Ranieri VM, Rubenfeld GD [et al.] Acute respiratory distress syndrome: the Berlin definition. *JAMA*. 2012. №30. P. 2526-2533. URL: <https://doi.org/10.1001/jama.2012.5669>.
  8. Johansson M.A, Sadler D. Open peer-review platform for COVID-19 preprints. *Nature*. 2020. №29. 579 <https://doi.org/10.1038/d41586-020-00613-4>.
  9. Larsen T, Lee A, Brooks D, Michieli S, Robson M, Veens J, Vokes O, Lucy SD. Effect of early mobility as a physiotherapy treatment for pneumonia: a systematic review and meta-analysis. *Physiotherapy Canada*. 2019. №71 (1). P. 82-89. URL: <https://doi.org/10.3138/ptc.2017-51.ep>.

The clinical effects and suggested mechanisms of action of rehabilitation technologies in patients with pneumonia, including those associated with the new COVID-19 coronavirus infection, are considered. The most studied of the physical methods that have a proven effect are physical exercises, breathing exercises, the complex effect of factors of resort therapy, hydrotherapy, which affect the main clinical manifestations of the underlying disease, astheno-neurotic syndrome and increasing immunity. Clinical recommendations for medical rehabilitation are proposed and its promising methods are considered.

**Key words:** COVID-19 coronavirus infection, pneumonia, physical methods, medical rehabilitation.

*Отримано: 10.09.2020*

УДК 613-053.6:37

**В. В. Одайник, О. О. Алексеев**

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ**

У статті розкривається сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Автор наводить аналіз ситуації щодо формування здорового способу життя молоді та обґрунтовує особливості формування здорового способу життя у молодого покоління.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, шкідливі звички.

**Актуальність.** Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже близько 75% хвороб у дорослому віці є наслід-

ком умов та способу 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.

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. Глибокі соціальні зміни, які відбуваються в нашій державі, вимагають від навчально-виховних та реабілітаційних закладів значного підвищення якості навчально-виховного процесу в усіх його напрямках. Одним із пріоритетних завдань сучасної школи є охорона і зміцнення здоров'я учнів. Дану проблему розкривали у своїх працях сучасні вчені Г. Апанасенко, Т. Бойченко, Б. Бутенко, Д. Изуткін, П. Лісіцин, В. Петленко, А. Сущенко та ін.

**Мета роботи** полягає у розкритті проблеми формування мотивації у підлітків до здорового способу життя, визначення сприятливих чинників оздоровлення підлітків та розкриття етапів формування у підлітків знань, умінь, навичок, потреби у здоровому способі життя.

**Результати дослідження.** Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і покращення здоров'я людей. Він забезпечує досягнення високого рівня психічного і фізичного розвитку, високу працездатність і реалізацію генетичного запрограмованого довголіття.

До сприятливих чинників оздоровлення, що є складовими ЗСЖ (стилю і устрою життя), належать такі: активна рухова діяльність; оптимальний режим дня; збалансоване харчування; дотримання правил особистої гігієни; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції.

Існуюча сьогодні в нашій країні система шкільного навчання не формує необхідної мотивації до ЗСЖ і «знання» школярів про ЗСЖ, на жаль, не стали їх переконанням. Основною причиною цього, на думку Г.К. Зайцева, є те, що рекомендації по ЗСЖ нав'язуються дітям частіше всього в навчально-категоричній формі, яка не викликає у них позитивних емоційних реакцій.

На основі аналізу теоретичних джерел, результатів, отриманих вченими-експериментаторами, досвіду вчителів фізичної культури і власних спостережень доцільно виділити такі етапи зміцнення здоров'я:

- потреба бути здоровим;

- установка на оздоровчу діяльність;
- зміцнення здоров'я за допомогою здорового способу життя;
- знання, вміння, навички необхідні для здорового способу життя; переконання у необхідності дотримуватись здорового способу життя;
- самостійність у проведенні заходів оздоровлення організму; прагнення до здорового способу життя.

Для того, щоб заняття оздоровчого характеру набули значимості і стали внутрішньою потребою учнів, мотивування повинно відповідати певним вимогам: враховувати інтереси, рівень інтелектуального і фізичного розвитку та їхні статеві особливості; розкривати особистий і суспільний сенс ЗСЖ.

Як показує практика, що мотивація стає більш ефективною, якщо вона поєднується із стимулюванням, тому що у них спільна мета. Формування у підлітків знань, умінь, навичок, переконань і потреби у ЗСЖ проходить ряд етапів:

*1-й етап.* Формування у вихованців: а) уяви про здоровий спосіб життя; б) основні поняття про здоров'я на основі порівняльних образів здорової і хворої людини. Внаслідок цього в деяких учнів активно-негативне ставлення змінюється на пасивно-негативне або байдуже.

*2-й етап.* Формування установки-очікування (на основі створення почуття тривоги за станом свого здоров'я) та установки-готовності – на основі глибокого усвідомлення школярами необхідності зміцнення стану свого здоров'я. На цьому етапі байдуже ставлення набуває ознак пасивно-позитивного.

*3-й етап.* Формування у підлітків мотиву для зміцнення здоров'я на основі усвідомлення його значимості, на що спрямовувалося озброєння їх необхідними знаннями.

*4-й етап.* Формування у школярів знань, умінь, навичок, необхідних для самостійного дотримання здорового способу життя.

*5-й етап.* На основі отриманих знань, виховання в учнів переконання про цінність і необхідність здорового способу життя.

*6-й етап.* Виховання у підлітків інтересу до ЗСЖ на основі отриманих знань. Встановлено, що тривала невдача суттєво знижує інтерес до діяльності, а результат дії різноманітних чинників (як позитивних, так і негативних подразників) на організм людини проявляється через певний проміжок часу (післядія).

*7-й етап.* Виховання у школярів звичок (навичок) ЗСЖ (на основі переважно автоматизованого виконання дій з окремих видів діяльності) досягається багаторазовим, успішним, самостійним виконанням учнями цих дій у стандартних умовах; регулярний контроль рівня здоров'я (перевірка, оцінка,

ведення обліку); використання інших засобів активізації (засобів виховання інтересу) оздоровчої діяльності.

*8-й етап.* Виховання в учнів самостійності на основі оволодіння вміннями, необхідними для їх переходу із об'єкта в суб'єкт діяльності, тобто виконання вимоги здорового способу життя за власною ініціативою.

**Висновки.** Отже, фізкультура, безпека життєдіяльності, валеологія повинні стати пріоритетними дисциплінами в школі.

Вчителі цих дисциплін, як основні пропагандисти знань серед учнів і їх батьків, повинні вміти:

- визначати вплив несприятливих чинників довкілля на здоров'я школярів і давати рекомендації для їх усунення;
- добирати допоміжні засоби, які сприятимуть підвищенню розумової та фізичної працездатності;
- визначати рівень фізичної та функціональної підготовленості (рівень здоров'я) школярів і вміти визначати оптимальний руховий режим;
- розробити конкретні методичні рекомендації щодо самоконтролю за станом здоров'я школярів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Баканова А.Ф. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. *Физическое воспитание студентов*. 2011. №6. С. 8-11. URL: <http://bmsi.ru/doc/26399b33-8cca-4878-ab4da19c4537b5cd>.
2. Іванова І.В., Гвозд'їй С.П., Поліщук А.М., Козикін А.Г. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки*. 2007. №4. С. 21.
3. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07. Київ, 2004. С. 14.
4. Колин К.К. Социальная информатика. М.: Академический проект, 2003. 432 с.
5. Міхеєва А. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. *Український науковий журнал*. 2011. №3. С. 318. URL: [http://www.social-science.com.ua/зміст/13\\_№3%202011](http://www.social-science.com.ua/зміст/13_№3%202011).
6. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни / пер. с англ. Київ: Олимпийская литература, 1999. 320 с.
7. Bray G.A. Exercise and Obesity / eds. С. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson. Champaign: Human Kinetics, 1990. P. 497-510.
8. Nachemson A.L. Exercise, fitness, and back pain / eds. С. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson. Champaign: Human Kinetics, 1990. P. 533-540.
9. Stephens T. Discussion: Behavioral adaptations to physical activity / eds. С. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson. Champaign: Human Kinetics, 1990. P. 399-405.

An article explains the meaning of concepts «health», «healthy way of life». An author gives the analysis of situation for formation healthy way of life among young generation and motivate the peculiarities of formation healthy way of life among the youth.

**Key words:** health, healthy way of life, bad habits.

*Отримано: 22.09.2020*

УДК 612:796.071.2

*П. Д. Плахтій, Є. П. Козак*

## **ВМІСТ ЖИРУ І ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ**

Апробована до практичного використання методика визначення вмісту жиру в організмі спортсменів за даними товщини жирових складок. Встановлені середні величини показників відносного вмісту жиру в організмі спортсменів і спортсменок різної спортивної спеціалізації.

**Ключові слова:** жирова маса тіла, спортсмени, спортивна спеціалізація, спортивна кваліфікація.

**Актуальність.** Досягнення спортсменів в значній мірі залежить від розмірів, будови і складу тіла, зокрема чистої маси тіла та вмісту жиру в організмі. Кожний вид спорту має свої показники ідеального типу тіла. Більшість спортсменів-бігунів на довгі дистанції стараються мати якнайменшу масу, спортсмени які займаються боротьбою сумо, навпаки, бажують бути більш масивними. Є чимало видів спорту в яких існують жорсткі вимоги до маси тіла. З метою об'єктивної оцінки підготовленості спортсменів в боксі, одноборствах, штанговому спорті тощо, введені вагові категорії.

Розміри, форма і склад тіла в значній мірі є генетично зумовленими показниками. Разом з тим усі ці компоненти фізичного профілю людини можна суттєво змінити з допомогою дієти і фізичних вправ [2, 3].

Виділяють три моделі складу тіла [4, с.354]: хімічна, анатомічна і двокомпонентна. Хімічна модель включає в себе жири, білки, вуглеводи, воду і мінеральні речовини, анатомічно-жирову тканину, м'язи, органи, кістки тощо, двокомпонентна модель складу тіла представлена жировою і чистою масою. Чиста маса тіла включає усі нежирові тканини, в тому числі кістки, м'язи, органи, сполучну тканину.

Загальновідомо, що високий вміст жиру в організмі є чинником який не сприяє досягненню високих спортивних результа-

тів. Склад тіла спортсменів дає більш точну інформацію про його можливості, ніж розміри і маса тіла. Тому точне визначення складу тіла спортсмена дозволяє встановити, яка маса тіла найбільш точно корелює з рекордними досягненнями в даному виді спорту. Стандартні таблиці визначення маси тіла за показником зросту, дають не достатньо інформації про оптимальну масу, оскільки не враховують склад тіла. У спортсмена може бути надмірна маса при дуже незначній кількості жиру [2, с.353].

**Матеріал і методика досліджень.** Для визначення складу тіла використовують лабораторні (денситометрія, радіографія) і полькові методи: вимірювання товщини жирових складок, метод біоелектричного імпеданса тощо.

Методом денситометрії передбачається визначення щільності тіла спортсмена. Для цього масу тіла (вагу) необхідно поділити на його обсяг, визначений з допомогою гідростатичного зважування. Обсяг тіла – це різниця між масою визначеною в звичайних умовах, і масою тіла, яке знаходиться під водою з поправкою на щільність води. Отриманий обсяг корегують з врахуванням обсягу повітря в організмі – близько 100 мл. в шаунково-кишковім тракті і близько 1500 мл. в легенях [2, с.351-353].

Досить точно вміст жиру в організмі людини можна визначити за даними товщини шкірних складок виміряних каліпером в таких ділянках тіла:

- 1) над двоголовим м'язом плеча;
- 2) над трьохголовим м'язом плеча;
- 3) в ділянці під лопаткою;
- 4) в ділянці живота (на рівні пупка, відступаючи 5см вправо).

Отримані величини додавали і визначали вміст жиру в організмі, користуючись даними таблиці 1 [1, с.167]. Сама методика і була використана нами для проведення досліджень впливу рівня жирової маси тіла спортсменів різної спеціалізації на їх фізичну працездатність.

Таблиця 1

*Визначення вмісту жиру в організмі людини за товщиною шкірних складок (Y. Duiwin, Y. Bady, 1998)*

Вік, роки	Жінки		Чоловіки	
	Товщина складок шкіри, мм.	%жиру	Товщина складок шкіри, мм.	%жиру
25	48	26	31	13
35	62	31	36	18
45	70	35	42	22
55	77	39	49	26

**Результати дослідження і їх обговорення.** Встановлено суттєвий вплив складу тіла, (його чистої і жирової маси) на спортивну працездатність спортсменів. Виявлено взаємозв'язок вмісту жиру в організмі спортсменів з результативністю бігу на 100 і 800 м, стрибків в довжину з місця і кількості піднімань тулуба з положення лежачи на спині (руки за головою) з фіксацією ніг упродовж 2 хв. Серед бігунів на 100 і 800 м та осіб, які спеціалізуються в стрибках в довжину з місця кращі результати показали спортсмени з вмістом жиру в організмі менше 10%. Щодо тесту з підніманням тулуба при фіксованих ногах за дві хвилини, кращі результати були у осіб з високим вмістом жиру. Збільшення чистої маси тіла не бажано бігунам – стаерам, оскільки збільшується навантаження з яким їм приходиться бігти. Надмірна (навіть чиста) маса тіла не бажана стрибунам в висоту, довжину, та стрибунам з шестом. Навпаки, збільшення чистої маси тіла є бажаним (обов'язковим) для спортсменів, які спеціалізуються з видів спорту, в яких спортивний результат в значній мірі залежить від таких якостей, як сила і потужність.

Надмірний вміст жиру в організмі завжди приводить до зниження рівня м'язової діяльності у видах спорту, в яких спостерігається переміщення власної ваги тіла. Виключення цього правила є штангісти – ваговики, спортсмени, які займаються боротьбою сумо і плавання. Значний вміст жиру в організмі негативно впливає на швидкість, витривалість, координацію, рухливість і стрибучість. Відносний показник вмісту жиру в організмі стаєрів значно менший ніж, у стаєрок що є однією із причин результативності бігу (Wilmore J.H., Brown C.H., Davis J.A., 1997). У спортсменів і в спортсменок – бігунів, які мали однакові результати на дистанції 15 миль, вміст жиру в організмі суттєво не відрізнявся.

Зниження маси тіла єдиноборців на 4,4 кг. за три доби до змагань призвело до суттєвих змін фізіологічних функцій і м'язової діяльності [5, с.610]. Встановлено зменшення аеробної потужності, м'язової витривалості і обсягу виконаної роботи; збільшувалась ЧСС і зменшувалась величина систолічного та хвилинного обсягів крові, зменшувалась кількість води і електролітів у м'язах.

Значних втрат маси тіла (через зневоднення) можна досягти голодуванням або використанням низькокалорійних дієт. Для цього спортсмени часто виконують фізичні вправи одягаючи прорезинений одяг, відвідують сауну, жують рушник, щоб забезпечити виділення і втрату слини, максимально обмежують вживання рідини. Проте, наслідком зменшення маси тіла викликаного зневодненням, досить часто є [4, с.360]:



- зменшення обсягу циркулюючої крові і зниження артеріального тиску;
- зменшення субмаксимального і максимального систолічного обсягу та максимального хвилинного обсягу крові;
- зниження кровозабезпечення нирок;
- порушення процесів терморегуляції.

Виникнення втоми може бути спричинене вичерпанням запасів енергосубстратів і інших необхідних організму речовин. Ознаки хронічної втоми спричинені значним зниженням маси тіла подібні до таких, які характерні для стану перетренованості спортсменів [3, с.136].

Стандартні норми маси тіла мають ґрунтуватися на показниках складу тіла, зокрема, на відносному вмісті жиру в організмі, а не на загальній масі тіла. Встановлені нами стандартні норми (середні величини) маси тіла спортсменів і спортсменок різної спеціалізації представлені в табл. 2.

Таблиця 2

*Середні величини показників відносного вмісту жиру (в %) в організмі спортсменів і спортсменок, які займаються різними видами спорту*

<b>Вид спорту</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>
1. Баскетбол (n = 10)	7-10	10-15
2. Велоспорт (n = 10)	6-10	7-14
3. Футбол (n = 20)	7-17	9-18
4. Волейбол (n = 20)	8-14	11-17
5. Гімнастика (n = 10)	6-11	7-15
6. Лижні гонки (n = 10)	8-14	11-17
7. Плавання (n = 10)	7-11	11-16
8. Теніс (n = 8)	7-13	11-18
9. Легка атлетика		
- спринт (n = 8)	6-11	9-15
- довгі дистанції (n = 8)	5-10	13-19
10. Важка атлетика (n = 8)	6-11	11-16
11. Бодібілдинг (n = 8)	6-7	7-11
12. Єдиноборства (n = 10)	6-15	9-17

З даних таблиці 2 видно, що серед чоловіків найменші показники відносного вмісту жиру (в %) характерні для бігунів на довгі дистанції, (5-10%); серед жінок низькі показники вмісту жиру були характерні для велосипедисток (7-14%), гімнасток (7-15%) і спортсменок, які спеціалізуються з бодібілденгу (7-11%).

Значному зниженні маси тіла сприяють низькокалорійні дієти (500 ккал. в день і менше), проте при цьому витрачається близько 60% чистої маси тіла і майже 40% жироваї. Недоліками такого методичного прийому зниження маси тіла

є значні втрати білків і виснаження запасів вуглеводів та води в організмі (при розпаді 1 г вуглеводів втрачається близько 3 мл. води); при розпаді 800 г запасного глікогену організм втрачає близько 2,4 л. води.

В міру того як вичерпуються запаси глікогену, організм починає все інтенсивніше використовувати в якості енергосубстрату вільні жирні кислоти. За таких умов у організмі нагромаджуються побічні продукти обміну жирних кислот – кетонів тіла. Перехід організму на використання в якості джерела енергії вільних жирних кислот може привести до кетозу, що ще більше посилює втрату води.

Найбільш оптимальним є зменшення маси тіла шляхом поєднання дієти і фізичних навантажень. Спортсмени, маса тіла яких перевищує стандартну норму, повинні зменшувати її повільно, не більше ніж на 1 кг. упродовж тижня. Для збереження чистої маси тіла вказана інтенсивність зменшення маси може бути досягнута за рахунок зниження добової калорійності їжі до 200-500 ккал. в поєднанні з помірним збільшенням фізичних навантажень. Звичайно, раціон харчування повинен містити в собі достатню кількість незамінних амінокислот, вітамінів і мінералів.

Для того щоб звести до мінімуму втрати чистої маси тіла найбільш ефективними є помірні тренувальні навантаження силового характеру в поєднанні з циклічними вправами [2, 3].

Виконання вправ силової направленості сприятиме збільшенню чистої маси тіла, а їх поєднання з вправами циклічного характеру сприятиме розпаду жирових запасів.

### **Висновки.**

1. Апробована до практичного використання методика визначення вмісту жиру в організмі спортсменів за даними товщини жирових складок.
2. Встановлено середні величини показників відносного вмісту жиру(в %) в організмі спортсменів і спортсменок різної спортивної спеціалізації.
3. Виявлено взаємозв'язок вмісту жиру в організмі спортсменів з результативністю бігу на 100 і 800 м, стрибків в довжину з місця і кількості піднімань тулуба з положення лежачи на спині (руки за головою) з фіксацією ніг упродовж 2 хв.; серед бігунів на 100 і 800 м та осіб, які спеціалізуються в стрибках в довжину з місця кращі результати показали спортсмени з вмістом жиру в організмі менше 10%. Щодо тесту з підніманням тулуба, при фіксованих ногах за дві хвилини, кращі результати були у осіб з високим вмістом жиру.
4. Встановлено середні величини показників відносного вмісту жиру(в %) в організмі спортсменів і спортсменок різної спортивної спеціалізації.

### Список використаних джерел:

1. Плахтій П.Д., Плахтій Д.П. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2013. 464 с.
2. Плахтій П.Д., Козак Є.П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. 248 с.
3. Плахтій П.Д., Солтик О.О. Фізіологічні основи рухової активності: навчальний посібник. Хмельницький: ХНУ, 2018. 239 с.
4. Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 1997. 502 с.
5. Pollock M.L., Jackson A.S. Research progress in validation of clinical methods of assessing body composition. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 1984. №16. P. 606-613.

The method of determining the fat content in the body of athletes based on the thickness of fat folds has been tested for practical use. The average values of the relative fat content in the body of athletes of different sports specialization are established.

**Key words:** body fat mass, athletes, sports specialization, sports qualification.

Отримано: 24.09.2020

УДК 378.016:796.015

**Т. М. Погребняк**

## ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

У статті проаналізовані особливості планування, види контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесу, принципи раціонального харчування. Також розглянуто особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних фахівцеві з оздоровчої аеробіки в практичній діяльності.

**Ключові слова:** фітнес, аеробіка, оздоровча аеробіка, раціональне харчування, уміння та навички.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Планування в оздоровчій аеробіці полягає в обґрунтуванні, розробці та документальному оформленні змісту і послідовності дій викладача для вирішення раніше накреслених завдань. Планувати тренувальний процес можна на основі широко використовуваного в спорті принципу циклічності, з виділенням тижневих мікроциклів, місячних – мезоциклів та піврічних – макроциклів [3].

У процесі планування занять оздоровчої аеробіки слід виділяти 2 макроцикли: осінньо-зимовий; весняно-літній.

У *макроциклі*, як правило, виділяють 4 етапи: перехідний (втягуючий) – 1 мезоцикл; набуття фізичної форми – 2 мезоцикли; підтримка фізичної форми – 2 мезоцикли; активний відпочинок – 1 мезоцикл.

У період *мезоциклу* (місяць, кілька місяців) планують спрямованість занять, розробляють структуру та зміст окремих занять і їх серій. Наприклад, програма «les mills», змістом якої є розробка та зміна програми занять протягом кожних трьох місяців.

Структура *мезоциклу* стабільна: 3 тижні – навантажувальні *мікроцикли* (нарощування та утримування навантаження), 1 тиждень – розвантажувальний *мікроцикл* (активний відпочинок). На початку першого тижня занять краще вдаватися до комбінованого варіанту занять аеробного та силового спрямування. У подальшому можна застосовувати повністю аеробне (кардіо) або окремо силове тренування. Взагалі, для отримання оздоровчо-тренувального ефекту достатньо трьох тренувань протягом 1 мікроциклу (1 тижня).

Вміння проводити заняття з оздоровчої аеробіки – один із важливих показників професіоналізму фахівця, але, в цілому, успіх у роботі найчастіше залежить від чітко організованого та гарно спланованого фізкультурно-оздоровчого процесу. Ефективність останнього зумовлена систематичним **контролем** та оцінкою результатів роботи.

**Виклад основного матеріалу.** Кожен фахівець з оздоровчої аеробіки повинен контролювати свою роботу протягом різного проміжку часу (одного заняття, серії занять, місяця, кварталу, півроку, року). У практиці оздоровчої фізичної культури виділяють 3 види контролю: етапний, поточний, оперативний.

*Етапний контроль* дає змогу оцінити показники осіб, які займаються, протягом тривалого періоду занять (місяць, півроку, рік).

*Поточний контроль* спрямований на зміну показників фізичного стану після серії занять (тиждень).

*Оперативний контроль* інформує про реакцію на навантаження тренувального дня, заняття чи однієї фізичної вправи.

Залежно від завдань, що вирішуються, і обсягу показників, включених до програми досліджень, вирізняють: поглиблений, вибірковий, локальний контроль.

*Поглиблений контроль* включає в себе комплекс методів, досліджень, які дозволяють отримати інформацію для оцінки якості тренувального процесу.

*Вибірковий контроль* здійснюється за допомогою групи показників, підібраних так, щоб було легко отримати будь-яку інформацію щодо підготовленості тих, хто займається.

При *локальному контролі* використовують один чи кілька показників, що оцінюють порівняно вузькі параметри рухової підготовки.

Залежно від засобів і методів, які застосовують, контроль може бути:

1. Педагогічним.
2. Соціально-психологічним.
3. Медико-біологічним, лікарським.

*Педагогічний контроль* оцінює технічну та фізичну підготовленість осіб, які займаються, ефективність їхньої тренувальної діяльності, структуру і зміст тренувального процесу. Проводиться контроль за фізичною підготовленістю, де визначають показники розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

*Соціально-психологічний контроль* забезпечує вивчення особистих якостей тих, хто займається, та їхнього психічного стану.

*Медико-біологічний контроль* дає інформацію про фізичний розвиток і функціональний стан організму.

*Лікарський контроль* включає в себе: визначення впливу фізичного навантаження на організм у процесі оздоровчих занять; санітарно-гігієнічний контроль за місцями та умовами проведення занять; лікарсько-педагогічні спостереження у процесі занять; профілактику травм і захворювань, які пов'язані з нераціональними заняттями фізкультурою; оцінку стану шкіри, мускулатури, форми грудної клітки та хребта, ніг і стопи.

При регулярних заняттях оздоровчою аеробікою дуже важливо ознайомитися зі своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма **самоконтролю** – це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна поділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні.

До *суб'єктивних* показників відносять самопочуття, сон, апетит, розумову та фізичну працездатність, позитивні й негативні емоції. Самопочуття після занять має бути бадьорим, настрої гарним, відвідувачі, не повинні відчувати головного болю, розбитості, перевтоми. Зазвичай, при систематичних заняттях аеробікою сон людини – стабільний, вона швидко засинає і має бадьоре самопочуття після сну. Навантаження повинне відповідати фізичній підготовленості й віку. Апетит після аеробних фізичних навантажень повинен бути добрим. Споживати їжу одразу після занять категорично не рекоменду-

ється, краще зачекати 30-60 хвилин (мінімум). Для втамування спраги слід пити воду або чай невеликими ковтками. При погіршенні самопочуття, сну, апетиту необхідно знизити навантаження, а при повторних порушеннях – звернутися до лікаря.

Для реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних спроб і контрольних випробувань фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму найкраще завести власний *щоденник самоконтролю*. У щоденнику слід відзначати випадки порушення режиму і те, як вони діють на загальну працездатність.

До *об'єктивних* показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (ЧСС), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємністю легень (ЖЕЛ), вагою, м'язовою силою. Загально визнано, що достовірним показником тренуваності є пульс.

Для оцінки функціонального стану тих, хто займається, у світовій практиці застосовують антропометричні виміри й різні види фізіологічних та функціональних **тестувань**.

**Антропометричні виміри** передбачають визначення параметрів тіла та їхню динаміку в процесі занять. Під час такого контролю фахівці повинні враховувати найпоширеніші причини, які спонукають людей до занять оздоровчою аеробікою. Це, по-перше, зниження ваги тіла, зниження жирової маси, покращення зовнішніх параметрів та форм тіла; по-друге, зміна будови тіла в поєднанні з особливостями харчування та тренування.

Для контролю і оцінки фізіологічних змін організму тих, хто займається, застосовують різні антропометричні вимірювання: вимірювання маси тіла; вимірювання розмірів грудної клітки, плечей, передпліч, талії, тазу, стегон за допомогою сантиметрової стрічки; вимірювання товщини шкірно-жирових складок (пальпаторнс, каліпер).

На сьогодні в антропометрії існують різні прилади та комп'ютерні програми для вимірювання й обробки результатів: Futrex-5000 Body Composition Analyzer, формула Бунака тощо.

**Фізіологічні тестування** застосовують для визначення рівня фізіологічних якостей людини – сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, а також силової витривалості, вибухової сили тощо.

Фізіологічне тестування зустрічається не лише в оздоровчій аеробіці, а й у всій системі фізичного виховання. Перш за все, фізіологічні тести потребують особливої підготовки й зосередженості фахівців та тих, хто займається.

**Функціональне тестування** застосовується для контролю фізіологічних процесів, які протікають в організмі лю-

дини, а тому є невід'ємним компонентом фізіологічного тестування. Під час функціонального тестування визначаються такі параметри, як ЧСС, споживання кисню, артеріальний тиск, легенева вентиляція тощо.

У практиці оздоровчої аеробіки найбільш розповсюдженими та інформативними є наступні функціональні тестування: «Гарвардський степ-тест», тест «Руфьє», тест «Купера», тест «PWC 170», Тредміл – виконується на біговій доріжці в режимі ходьби або бігу.

Також у тестуванні застосовують низку різних систем та методик: формули Борнхарда, Брока, Рорера, різновиди польових та ступеневих тестів.

Під час проведення тестування необхідно дотримуватися визначених метрологічних вимог до тесту та процедури тестування, а саме: об'єктивність, інформативність, надійність, наявність шкали оцінок, крім цього слід враховувати доступність тесту, місце і час проведення, фізичну готовність людини.

**Висновки.** Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, кошти й методи, оптимальне планування розміру та інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті.

Структуру функціональних тестувань складають переважно циклічні вправи з дозованим навантаженням, яке вимірюється в одиницях механічної потужності та швидкості. Наприклад: ходьба, біг, їзда на велотренажері тощо.

Особливо важливим є визначення порядку тестування: уважно прочитати вимоги до тестованого; обрати місце для проведення тестування і організації судейської групи; забезпечити безпеку тестованого; забезпечити медичне обслуговування тестованого; забезпечити оперативну обробку й оформлення результатів тестування; забезпечити явку учасників тестування; забезпечити інформування учасників про результати тестування.

### **Список використаних джерел:**

1. Белокопытова Ж.А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учеб. пособ. Киев: НУФВСУ, 2006. С. 72.
2. Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В. Вплив харчування на здоров'я людини: підручник. Чернівці: Книги – XXI, 2006. С. 500.
3. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособ. Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. С. 124.
4. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення. Метод. матеріали. Львів: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. С. 20.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. С. 64.

6. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. Т.1. Теория и методика. М.: Федерация аэробики России, 2002. С. 232.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика. М.: Федерация аэробики России, 2002. С 216.
8. Goss F., Robertson R., Spina R. and other. Aerobic-Training. Meyer & Meuer Verlag, 1998. 168 з.
9. Seibert Richard J. Group Strength Training. *American Council on Exercise (FCE)*. 2000. 134 p.
10. Boeckh-Behrens W., Buskies W. Fitness-Krafttraining. Die besten Uebungen und Methoden fuer Sport und Gesundheit. Rowohlt Taschenbuch Verlag. 2000. 478 p.
11. URL: <http://lib.sportedu.ru>

The article analyzes the peculiarities of planning, types of control and self-control of the health and training process, principles of rational nutrition. The peculiarities of communication skills and skills required by a specialist in health aerobics in practical activities are also considered.

**Key words:** fitness, aerobics, wellness aerobics, rational nutrition, skills and skills.

Отримано: 16.09.2020

УДК 613.72

**С. М. Потанчук**

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

У статті проаналізовані і узагальнені дані науково-методичної літератури та досліджень щодо рухової активності як складової здоров'я та психофізичної підготовленості.

**Ключові слова:** рухова активність, психофізична підготовленість.

**Актуальність.** Сьогодні психофізична готовність студентів є обов'язковою умовою їх фахової підготовки. Фахівці відзначають існування взаємозв'язку між психологічною та фізичною підготовленістю, соматичними і функціональними показниками учнівської молоді.

**Мета** дослідження полягає в систематизації даних щодо рухової активності як складової здоров'я та психофізичної підготовленості.

Формування індивідуальності людини на будь-якому етапі її розвитку відбувається завдяки активній м'язовій діяльності. При цьому, незаперечним є факт зв'язку такої діяльності із



станом фізичного здоров'я людини. Останнє, в свою чергу, визначається резервами енергетичного, пластичного, регуляторного забезпечення функцій організму та відзначається стійкістю до впливу патогенних чинників, здатністю протидіяти негативним впливам, є основою для виконання соціальних і біологічних функцій. Іншими словами, рухова активність виконує роль певного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою для його формування і вдосконалювання.

У той же час, зниження рухової активності розглядається як чинник, що сприяє розвитку так званих хвороб цивілізації: гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, ожирінню, порушенню постави, деяких інших. Статистика свідчить, що цими хворобами та їх первинними симптомами відзначається велика кількість людей, а вони є першопричинами непрацездатності, захворюваності, смерті.

На здоров'я людини впливають різні чинники: біля 50% – спосіб життя, 20% – стану довкілля, 8,5% – від суто медичних чинників. Вітчизняний та іноземний досвід свідчать, що рухова активність як основа (але не єдина) фізичної культури має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних з розвитком і здоров'ям індивіда, а саме: профілактиці захворювань, продовженню тривалості життя, підвищенню працездатності, забезпечує активне творче довголіття, повноцінне дозвілля, сприяє боротьбі зі шкідливими звичками, пізнанню власних можливостей.

Рухова активність може бути визначена, по-перше, як чинник, що позитивно впливає на розвиток організму, по-друге – як один з об'єктивних показників його функціонального стану. Оптимальний режим рухової активності (співвідношення обсягу й інтенсивності вправ при раціональному чергуванні засобів фізичної культури) є найважливішою передумовою оптимального розвитку людини. Основу такого рухового режиму повинен складати принцип оптимальності, що передбачає використання відповідних арсеналу засобів фізичної культури, параметрів фізичних навантажень та комплексний розвиток фізичних якостей.

На думку дослідників, гігієнічною нормою необхідно вважати величини рухової активності, що повністю забезпечують організм необхідною добовою кількістю рухів, відповідають його функціональним можливостям, сприяють зміцненню здоров'я.

### **Список використаних джерел:**

1. Ажицкий К.Ю., Гальчинський В.А. О влиянии интенсивности тренировочных нагрузок на аэробные возможности людей с различ-

- ной физической подготовленностью. *Всеюзн. науч.-практ. Конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни»*. М., 1990.
2. Антонец В.Ф. Анализ физического состояния курсантов и их отношение к его самосовершенствованию: зб. наук. метод. работ. Хмельницький: Видав. Академія ПВУ, 1997. №4. Ч. 2.
  3. Апанасенко Г.А. и др. Об оценке состояния здоровья человека. *Врачеб. дело*. 1988. №5.
  4. Бойко Н.С. Психофизиологические исследования функционального состояния студентов с различным уровнем физической подготовленности. *Тез. докл. 4 Всесоюз. науч. конф.: Физкультура и спорт в формировании социалистического образа жизни студентов*. Львов, 1987.
  5. Боднар И.Р. Методичні аспекти фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Луцьк, 1999.
  6. Вейднер-Дубровин Л.А., Джамгаров Т.Т. О существенных моментах целенаправленной физической подготовки. *Физическая культура и НОТ*. М., 1971. Вып. 1.
  7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
  8. Власенко Н.В., Констатиновська Л.О., Кириленко О.И. Педагогічний контроль рухової активності – засіб спрямованого впливу на фізичну підготовленість студентів. *Мат. наук.-метод. конф. «Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України»*. Кіровоград, 1991.
  9. Вусатюк М.А., Демченко Н.В. Фізична культура як засіб формування психічних аспектів здорового способу життя. *Мат. 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф. «Роль фізичної культури в здоровому способі життя»*. Львів: АДМІ, 1995.
  10. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. *Теор. и практ. физ. культ.* 1994. №5.
  11. Державні тести і нормативні оцінки підготовленості населення України / за ред. М.Д. Зубалія. 2-е вид. перероб. і доп. Київ, 1997.
  12. Дзюбалов А.В. Двигательные и организационные умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1991.
  13. Добролин Э.Н., Бачериков Н.Э. Влияние занятий по физическому воспитанию на психофизиологическое состояние студентов в период обучения. *Физ. культура в науч. организации учебного труда студентов пед. института*. М., 1981.
  14. Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущим и оперативном врачебно-педагогическом контроле: методические рекомендации. Киев, 1986.
  15. Железняков А.Г. Развитие выносливости к марш-броску у юношей 15-17 лет на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1980.

16. Зельницький В.А. Формирование морально-психологического состояния военнослужащих в процессе профессиональной деятельности. *Мат. наук. конф. «Індивідуальні психофізіологічні властивості людини та професійна діяльність»*. – Київ; Черкаси, 1997.
17. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді. *Мат. Всеукр. наук. конф. «Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти»*. Тернопіль, 1997.
18. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 1999.
19. 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): уч. для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.

The article analyzes and summarizes the data of scientific and methodological literature and research on physical activity as a component of health and psychophysical training.

**Key words:** motor activity, psychophysical training.

*Отримано: 25.09.2020*

УДК 378.147:796

***М. В. Прозар, А. В. Саражинський***

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ ФАХІВЦІВ В КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА НА ПРИКЛАДІ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

У статті подані результати аналізу системи формування конкурентоздатності фахівців на прикладі учасників освітнього процесу факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Узагальнено впровадження інноваційних педагогічних технологій, формування мотиваційної сфери студентів та викладачів та наголошено на результатах залучення стейкхолдерів до освітнього процесу.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, науково-педагогічні працівники, мотивація, саморозвиток, стейкхолдери, інноваційні технології, професійний розвиток.

**Постановка проблеми.** Одним із факторів забезпечення конкурентоспроможності країни на світовому рівні є підвищення якості підготовки фахівців, формування в них пози-

тивної мотивації до майбутньої професії [1, с.56]. Безумовно, деякі студенти мають позитивну мотивацію до навчання вже на 1 курсі – вони свідомо обрали свою майбутню професію і готові отримувати нові знання як для свого професійного майбутнього, так і для особистісного зростання. Але, більша частина студентської молоді, вступаючи до закладу вищої освіти, не має готовності отримувати нові знання, і як наслідок – має низьку мотивацію до навчання, або взагалі не її має [7]. Основним мотивом для студентів факультету фізичної культури звісно є стан здоров'я населення, який певною мірою в майбутньому буде залежати від них, і результати змагань, в яких вони беруть участь. Але, тим не менше, мотивація до навчання, особливо до самонавчання та саморозвитку завжди займає одне з основних проблем у науково-педагогічній діяльності працівників факультету фізичної культури.

**Мета та завдання дослідження** – аналіз системи формування конкурентоздатності фахівця з фізичної культури та спорту, характеристика чинників та складових цієї системи.

**Методи дослідження.** Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння. Опрацьовували наукові та документальні літературні джерела.

**Об'єкт дослідження** – навчальний процес здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури.

**Предмет дослідження** – умови формування конкурентоздатних професійних якостей майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту.

**Обговорення результатів дослідження.** Що ми робимо для того, щоб реалізувати систему мотивації здобувачів вищої освіти: по-перше – зміст освітніх програм (зокрема у пояснювальних записках), які розміщуються на сайті університету і є доступними для абітурієнтів, демонструє конкретну модель фахівця з його професійними вміннями і навичками, яка приваблює роботодавців своїми можливостями, а здобувачів вищої освіти мотивує до досягнення рівня цієї моделі; по-друге – під час навчально-тренувального процесу враховуються потреби, інтереси студентів, дається можливість на реалізацію їхніх ідей та проєктів, проводяться дискусії та обговорення з урахуванням студентоцентризму, таким чином у студентів розкривається творчий та пошуковий потенціал; по-третє – науково-педагогічні працівники факультету, зокрема кафедри спорту і спортивних ігор, враховуючи важливість навчального матеріалу, ретельно підбирають засоби та форми проведення аудиторних занять.

торних чи позааудиторних занять (новизна та відсутність установлених шаблонів завжди приваблює сучасне покоління студентів); по-четверте – виховна робота проводиться на доволі актуальні теми для студентів, наприклад, «Хто я через 4 роки!», професійні ролі та заміна їх новим поколінням, застарілі стереотипи та інші (насправді студенти знають більше, ніж вони показують, або ж правильніше, нам потрібно не ставити їх у радянські рамки, а давати можливість творчо та креативно демонструвати засвоєння своїх знань); по-п'яте – професіоналізм викладача (впевнений, різносторонньо обізнаний, креативний, практично «підкований», відкритий до диспутів та обговорень викладач зможе привернути увагу не лише до своєї дисципліни, але і до пробудження у студентів бажання наслідувати його).

Що стосується практичної підготовки здобувачів вищої освіти, то останні два роки значно збільшився перелік навчальних та виробничих практики, які є обов'язковими компонентами освітньо-професійних програм. Проходження практик та виконання змісту робочих програм дозволяє студентам оволодіти основними фаховими компетентностями та розвинути їх до професійного рівня [2]. Під час проходження практик студенти формують уявлення про необхідність подолання таких негативних наслідків освіти, таких як фрагментованість світосприйняття, ускладнення міжпрофесійних комунікацій, стримування розвитку науки через брак притоку нових знань та ідей із суміжних галузей. Це призводить переосмислення змісту освіти здобувачами, що значно вплине на покращення освітньої галузі в майбутньому. Крім того, укладачі програм, підбирають для студентів такі завдання, які стимулюють їх до прояву креативності, творчості, особистісних умінь та реалізації професійних здібностей, набутих під час теоретичного навчання.

Усім досвідченим науково-педагогічним працівникам необхідно прийняти факт, що освіта вже давно стала особистісно-орієнтованою, тому застарілі форми та засоби проведення навчальних занять втратили свою ефективність [7]. Останнє десятиліття наукові дослідження не залишають пошук єдиної ефективної системи педагогічних технологій, які б піднесли рівень підготовки фахівців на більш високий [2]. Серед інноваційних технологій, які вже активно використовуються на факультеті фізичної культури, варто назвати наступні:

- підвищення рівня творчості НПП, прагнення до перейняття досвіду зарубіжних систем (зокрема йдеться про закордонне стажування викладачів та впровадження ними елементів навчання іноземних вузів, про подвійне навчання

та обмін студентами із сусідніми країнами, про проходження практики за кордоном, про участь у найрізноманітніших конференціях, симпозиумах, форумах тощо);

- забезпечення психологічного супроводу інноваційної педагогічної діяльності (мета НПП – це формування моральностійкого, психологічно сильного, всесторонньо обізнаного, впевненого, активного, з індивідуальним стилем професіонала, тому під час навчально-тренувальних занять доволі часто викладачі використовують методи психологічної спрямованості, що допомагають досягти вищезазначеної мети);
- широке використання технічних засобів (телевізори, комп'ютери, мультимедійні проектори тощо);
- методи проектування та моделювання життєтворчості особистості та її індивідуалізації, діалогово-обговорювальна форма спілкування суб'єктів навчально-виховного процесу – є основою професійної діяльності викладачів факультету фізичної культури [8, с.85].

Сучасний етап розвитку інформаційного глобалізованого суспільства зумовлює зміни підходів до професійного розвитку особистості. Це викликано тим, що нині в технічно розвиненому та економічно нестабільному світі в умовах потреби поліфункціональної діяльності кожна людина має самореалізуватися, насамперед професійно, якісно та ефективно діяти, щоб бути конкурентоздатною та успішною [5]. Це стосується насамперед і науково-педагогічних працівників, адже вони відповідають за формування фахівців тієї чи іншої галузі. Що стосується нашого університету, чи факультету зокрема, то звісно варто акцентувати на участі у численних міжнародних чи конференціях, семінарах; курсах підвищенні кваліфікації, які будуються за компетентнісною моделлю (передбачає єдність змісту курсів підвищення кваліфікації та науково-методичної роботи в міжкурсовий період, використання інтерактивних, проектних технологій професійного зростання, які б забезпечували розвиток компетентностей відповідно до викликів часу); тренерських тренінгах та зборах; конкурсах наукових робіт; участі в організаціях фахової спрямованості тощо. Цього року науково-педагогічні працівники нашого факультету стали експертами Національного агентства із забезпечення якості освіти, що говорить про обмін досвідом з представниками інших закладів вищої освіти нашої країни.

Продовжує зростати популярність здоров'язбережувальних технологій, які охоплюють не лише підростаюче покоління, але й доросле. Офісний стиль життя, нездорове харчування, недостатня фізична активність не забезпечують відповідного рівня здоров'я, активної позиції до занять фізичною культурою і спортом. Різке

збільшення закладів фітнес-індустрії (фітнес-клубів, тренажерних залів, басейнів, приватних спортивних клубів) потребує високоосвічених фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Спортивним базам необхідні кадри, які матимуть не вузьке теоретичне уявлення про роботу сучасного тренера чи викладача фізичної культури, а фахівці, які змогли б засвоїти інноваційні технології навчально-тренувального процесу у поєднанні з реалізацією сучасних проектів не лише державного, але й міжнародного характеру.

Для реалізації потреб стейкхолдерів під час створення освітньої програми для ОС «магістр» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт для обговорення були запрошені: директори ДЮСШ міста, студенти 4 курсу ОС «бакалавр», випускники цієї ж спеціальності ОС «магістр», дерик тори провідних фітнес-клубів та спортивних баз міста. Це говорить про особливий підхід і врахування побажань та професійних вимог зацікавлених осіб, які безпосередньо матимуть відношення до результатів, які пропонує дана програма. Крім того на сайті університету розміщені анкетні опитування як для студентів, так і для викладачів, які визначають рівень підготовки за тією чи іншою освітньою програмою. Це дає можливість виявити недоліки та доопрацювати опущення.

Пряме залучення стейкхолдерів до освітнього процесу відбувається і під час проходження здобувачами вищої освіти виробничих практик, в результаті яких керівники баз пишуть відгуки, характеристики, ставлять позитивні оцінки, вказують на недоліки, запрошують на роботу тощо.

Двохсторонній зв'язок завжди присутній під час профорієнтаційної роботи. Це важливий вид діяльності викладачів факультету фізичної культури, адже спілкування з потенційними абітурієнтами та тренерами під час участі у змаганнях різного рівня, дозволяють посилити інтерес сторонніх осіб до навчального процесу нашого університету.

Зовнішніми стейкхолдерами зокрема факультету фізичної культури є органи місцевої влади, які час від часу фінансують та беруть участь в організації змагань з певного виду спорту.

Важливим пунктом такого залучення є також те, що деякі науково-педагогічні працівники факультету паралельно працюють у ДЮСШ, спортивних клубах, фітнес-центрах, реабілітаційних центрах, це все дає можливість корегування ними ж навчального процесу, для досягнення максимальний цілей та результатів.

Інформаційна парадигма передбачає принципово нові функції освіти і зміну ролі педагогічних працівників у розвитку суспільства. Замість трансляції готових знань, що реалізується традиційними технологіями, сучасна освіта має носити випе-

реджувальний характер, готувати майбутнього фахівця до самостійного оволодіння необхідною інформацією та формувати вміння її застосувати в умовах швидких соціально-економічних змін [8, с.70]. Зміщення акцентів з ретранслятивної функції на функцію продуктивну, значно підвищує вимоги до рівня підготовки та підвищення кваліфікації педагогічних працівників, до розвитку їх інформаційно-цифрової компетентності, яка є однією з ключових складових професійної компетентності.

### **Висновки.**

1. Під час навчального процесу основними складовими формування конкурентоздатного фахівця є мотивація до саморозвитку, збільшення ролі практичної підготовки, введення в навчальний процес інноваційних технологій, сприяння розвитку науково-педагогічних працівників, тісний зв'язок зі стейкхолдерами.
2. Пошук шляхів підвищення ефективності освітнього процесу на основі використання інноваційних інформаційних методів і технологій привів до мотивованої необхідності застосовувати потенціал сучасних мережевих сервісів. Ці ресурси забезпечують можливість створювати педагогу інформаційно значиме наповнення інформаційного сервісу й управляти доступом до змісту.
3. Стосовно вищезазначеного, то варто зазначити на прогресивності факультету фізичної культури у модерному та інноваційному напрямку. Науково-педагогічні працівники кафедри інтенсивно займаються підготовкою висококваліфікованих фахівців в галузі фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації, здатних проявляти себе на ринку праці в ролі професіонала, який в змозі будувати та реалізовувати прийдешні технології, що відповідатимуть не лише вимогам сьогодення, але й будуть ефективними у майбутньому.

### **Список використаних джерел:**

1. Андреев В.И. Конкурентология. Казань: Центр инновационных технологий, 2004. 468 с.
2. Андрияко Т.Ю. Педагогічна сутність і структура конкурентоспроможності фахівця. *Портал сучасних педагогічних ресурсів*. URL: <http://www.intellect-invest.org.ua>.
3. Безбородих С.М. Формування конкурентоспроможності майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Старобільськ, 2016. 272 с.
4. Бондар В.І. Конкурентоздатність педагога як складова його професійної компетентності. *Початкова школа*. 2008. №7. С. 22-23.
5. Бикова В.О. Щодо диверсифікаційних змін в освіті, що сприяють формуванню конкурентоздатного фахівця. *Науковий вісник Донбасу*. 2012. №4 (20). URL: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN20/index.htm>.



6. Кравченко К.В. Управління конкурентоспроможністю вищого навчального закладу. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 3. С. 89-96. URL: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN15/11kkvvnz.pdf>.
7. Медведь В.В. Основи формування конкурентоспроможності фахівця: чинники, складові, критерії. *Теорія та методика управління освітою*. 2011. №7. URL: <http://umo.edu.ua/katalog/545-elektronne-naukove-fahove-vydannjaqteorijatametodyka-upravlinnja-osvitojuq-vyprusk-7-2011>.
8. Паржницький В.В. Інноваційні педагогічні технології та шляхи впровадження їх у навчальний процес ПТНЗ. *Професійно-технічна освіта: інноваційний досвід, перспективи*: наук.-метод. зб. / [упорядник Н.І. Бугай]. Київ, 2005. Вип.1. 236 с.
9. Романовська О.О. Організаційно-педагогічні умови підготовки конкурентноздатного фахівця в інженерно-педагогічних навчальних закладах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2010. 235 с.

The article presents the results of the analysis of the system of formation of competitiveness of specialists on the example of participants of the educational process of the Faculty of Physical Culture of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. The introduction of innovative pedagogical technologies, the formation of the motivational sphere of students and teachers are generalized and the results of involving stakeholders in the educational process are emphasized.

**Key words:** applicants for higher education, research and teaching staff, motivation, self-development, stakeholders, innovative technologies, professional development.

*Отримано: 14.09.2020*

УДК 37.015.31:796]-056.264

**О. В. Ротар, В. А. Мазур**

## **ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

У статті розкрито характерні особливості виховання підлітків з вадами зору у формування здорового способу життя.

**Ключові слова:** фізичне виховання, підлітки з вадами зору, методи, рухові здібності, фізичний розвиток.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Фізичне виховання в школах слабозорих, як і в масових школах, є частиною виховання і освіти, яка спрямована на всебічний розвиток дітей, формування необхідного в житті основного фонду рухових умінь і навичок та форму-

вання основ здорового способу життя. Проте порушення зорового сприйняття, вторинні відхилення у формуванні рухів і просторово-орієнтовної діяльності чинять вплив на характер постановки завдань, визначення змісту фізичного виховання і побудову процесу навчання (Азарян Р.Н., 1987; Кириллова Л.И., Сековец І.С., 1987; Сермеев Б.В., 1978). Як відмічає Л.С. Выготский (1995), спосіб розвитку і виховання аномальної дитини істотно інший і тому техніка навчання дитини з порушеним розвитком завжди відрізнятиметься.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що недостатньо розкриті аспекти вікових особливостей побудови фізичного виховання слабозорих школярів. Найширше освітлені питання фізичного виховання молодших школярів з порушенням зору. Специфіка ж навчання і організації процесу фізичного виховання слабозорих піддітків залишається недостатньо дослідженою. Наявні дані дають лише теоретичні уявлення про побудову занять фізичної культури і дуже мало відомостей практичного характеру [4, с.56].

**Метою дослідження є** визначення основних методів розвитку рухових здібностей дітей з вадами зору у формування здорового способу життя.

**Основними завданнями фізичного виховання слабозорих дітей** середнього шкільного віку є: корекція і компенсація вторинних рухових недоліків, поліпшення діяльності усіх органів і систем, зміцнення здоров'я, досягнення можливого в цьому віці рівня розвитку основних фізичних здібностей. Це вимагає організації коректувально-спрямованих занять, що передбачають розвиток просторово-орієнтувальної діяльності, рухової сфери, здатності відчувати і оцінювати швидкість рухів, їх амплітуду, міру напруги і розслаблення м'язів (Сермеев Б.В., 1983; Кручинин В.А., 1985; Азарян Р.Н., 1987; Ермаков В.П., 2000).

**Результати дослідження.** Фізичне виховання слабозорих дітей має певну специфіку, пов'язану з особливостями психічного і фізичного розвитку таких дітей. Патологія зорового аналізатора впливає на характер побудови процесу навчання фізичним вправам, основу якого складає виробництво компенсаторних процесів у слабозорих дітей. З метою компенсації рухових недоліків на фізкультурних заняттях застосовують прийоми, які дозволяють формувати навички контролю власних рухів на основі слухових і шкірних відчуттів (Стернина Э.М., 1980; Ростомашвили Л.И., 2001, 2002; Кручинин В.А., 1990).

Порушення зорового аналізатора чинить вплив на характер фізичного виховання. Як відмічають Л.И. Солнцева (2000) і Л.В. Шапкова (2001) при організації і здійсненні пе-

дагогічного процесу з дітьми із зоровою патологією необхідно не лише враховувати специфічні особливості психічного і фізичного розвитку, але і дотримуватись загально дидактичних принципам, використовувати в спеціальній педагогіці: принцип корекційної і компенсаторної спрямованості педагогічних дій; принцип посиленого педагогічного керівництва, що передбачає зв'язок навчальної діяльності з активною позицією дитини і учителя, а також принцип адекватності, оптимальності і варіативності, що передбачає індивідуальний і диференційований підхід до кожної дитини [5, с.18].

У роботі з цією категорією дітей використовуються усі методи навчання, визнані в загальній педагогіці. Проте, враховуючи особливості сприйняття ними учбового матеріалу, можна виділити деякі відмінності в застосуванні цих методів. Вони змінюються залежно від фізичних можливостей дитини, наявності попереднього зорового і рухового досвіду, уміння користуватись залишковим зором (Тупоногов Б.К., 2001; Ростомашвили А.Н., 2001).

У фізичному вихованні широко застосовується ігровий метод. Суть методу полягає в тому, що рухова діяльність дітей організовується на основі змісту, умов і правил гри [4, с.96].

Гра є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення умовної мети, добровільно встановленої самими учасниками, і пов'язану із застосуванням ряду правил.

Ігровий метод через властиві йому особливості є методом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Він забезпечує всебічний комплексний розвиток фізичних якостей і вдосконалення рухових умінь і навичок; у разі потреби за допомогою ігрового методу можна вибірково розвивати певні фізичні якості (підбираючи відповідні ігри) і тим самим підвищувати рівень фізичної підготовки тих, що займаються (Курамшин Ю.Ф., 1980; Сермеев Б.В., 1983; Маллаев Д.М., 1993; Шапкова Л.В., 2002). Адже рівень розвитку фізичних якостей визначається не лише функціональними можливостями людини, але і вольовими якостями, для розвитку яких в грі трапляється велика нагода [8, с.7].

Як відмічають В.Л. Страковская (1987, 1994), Д.М. Маллаев (1993), Л.В. Шапкова (2002), А.Н. Ростомашвили (2001), для дітей-інвалідів будь-якого віку ігровий метод представляється найбільш доцільним [6, с.14]. Ціленаправлені підібрані рухливі ігри здатні розвивати у дітей з порушеннями в розвитку дрібну моторику, координацію рухів, рівновагу, Диференціювання зусиль, часу і простору, покращувати якість уваги, стимулювати розвиток фізичних, психомоторних і інтелектуальних можливостей. При цьому діапазон дії рухливих ігор на організм і особистість дитини настільки широкий, що створюються необмежені можливості впливу на усі сфери життєдіяльності дітей і підлітків.

Найбільш типовими для дітей з порушенням зору методичними прийомами вербального навчання являється застосування словесних методів: бесіда, опис, пояснення, зауваження, вказівки, команди і ін. Ці методи допомагають учневі усвідомити і уявити собі руховий образ, співвіднести слова з тими предметами, діями, які вони означають.

*Метод дистанційної вправи* також відноситься до методів слова. Він припускає управління діями учня на відстані за допомогою наступних команд: «поверни направо», «йди вперед» і так далі.

Оскільки учням доводиться часто користуватися слуховим аналізатором, то широко застосовується “звуковий” метод. У більшості вправ при взаємодії з опорою або предметом виникає звук, на підставі якого можна скласти уявлення про предмет. Звуки використовуються як умовні сигнали, замінюючи зорові уявлення (Ростомашвили Л.Н., 2001).

*Метод засвоєння і використання знань* побудований на основі сприйняття інформації при навчанні за допомогою органів чуття (зір, слух, дотик, нюх). Цей метод направляє увагу дитини на відчуття (м'язово-рухове почуття), що виникає в м'язах, суглобах при виконанні рухових дій (Курамшин Ю.Ф., 1980; Кручинин В.А., 1990).

*Метод наочності* займає особливе місце в навчанні слабозорих дітей. Наочність є однією із специфічних особливостей використання методів навчання в процесі ознайомлення з предметами і діями. Вона сприяє зоровому, слуховому і руховому сприйняттю завдань. Наочність обов'язково повинна супроводжуватися словесним описом.

Відсутність яскравих зорових представлень обідняє емоційне життя дітей з порушенням зору. Необхідно як можна частіше заохочувати дітей, давати їм відчутти радість рухів, допомогти позбутись від «комплексу неповноцінності», агорафобії, по можливості створювати умови, використовуючи метод стимулювання рухової активності.

*У роботі з підлітками активно застосовується коловий метод (тренування)* – є організаційно-методичною формою роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості) та їх комплексних форм, – силової витривалості, швидкісної витривалості і швидкісної сили (Курамшин Ю.Ф., 1980; Романенко В.А., Максимович В. А., 1986; Максименко А.В., 2001).

Коловий метод характеризується суворою регламентацією дозування вправ. Методичну основу колового методу складає багатократне виконання рухів, дій в умовах точного дозуван-

ня навантаження і точно встановленого порядку її зміни і чергування з відпочинком (Шолих М., 1966).

Для кожної групи вправи підбираються відповідно до стану зору і здоров'я. Дітям I групи протипоказані вправи, пов'язані із статичною напругою великих груп м'язів і значним нервово-м'язовим обтяженням (стрибки у висоту і довжину, зіскоки з снарядів, стійки на плечах, голові, руках, навантаження з великою інтенсивністю у бігу, пересуванні на лижах, ковзанах). Діти II групи можуть виконувати усі вправи програми по фізичній культурі в школах для сліпих і слабозорих дітей.

Дослідженнями Э.С. Аветисова, Ю.И. Курпан, Е.И. Ливадо (1980, 1983) Встановлено, що циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах) помірної інтенсивності (ЧСС 100-140 уд/хв.) у поєднанні із спеціальними вправами чинять позитивну дію на функції міопічного ока, на гемодинаміку і здатність аналізатора ока.

### **Висновки.**

1. Таким чином необхідною умовою ефективності процесу фізичного виховання дітей з порушенням зору є забезпечення систематичного медичного комплексного контролю і дотримання заходів по попередженню травматизму при заняттях фізичною культурою.
2. Відмітною особливістю фізичного виховання слабозорих школярів 14-15 років є коректувально-компенсаторна направленість педагогічних дій, що припускають облік вікових закономірностей, особливостей фізичного і рухового розвитку дітей, що слабо бачать. У зв'язку з цим пріоритетна роль в процесі навчання відводиться принципу адекватності, оптимальності і варіативної, передбачаючи індивідуальний і диференційований підхід до кожної дитини.

### **Список використаних джерел:**

1. Герасимова Т.Н. Возрастные изменения ОДА и их связь с развитием двигательных качеств. Лекции для слушателей Высшей школы тренеров. Москва: 1991. 23 с.
2. Ермаков В.П. Профессиональная ориентация учащихся с нарушением зрения. Москва: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. 176 с.
3. Лях В.И. Координационные способности школьников. *Ф.к. в школе.* 2001. №4. С. 6-10.
4. Растомашвили А.И. Физические упражнения для детей с нарушениями зрения: метод. рекомендации для учителей, воспитателей, родителей (издание второе исправленное и дополненное). М., 2002. 102 с.
5. Сухарев А.Г. Здоровье физическое воспитание детей и подростков. Москва: Медицина, 1991. 270 с.: ил., 22 л.

6. Харченко А.В. Совершенствование базовых координационных способностей у школьников 8-12 лет с нарушением зрения: автореферат диссертации кандидата педагогических наук. Омск, 1999. 19 с.
7. Хрущев С.В. Экспресс-оценка физического здоровья школьников: методические рекомендации для врачей, медицинских сестер и преподавателей физической культуры. Москва: Лаборатория возрастной академии пед. наук, 1994. 15 с.
8. Шапкова Л.В. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и специальной педагогики. *Адаптивная физическая культура*. 2000. №2. С. 5-8.

The article describes the characteristics of education of adolescents with visual impairments in a healthy lifestyle.

**Key words:** physical education, adolescents with visual impairments, techniques, motor skills, physical development.

*Отримано: 22.09.2020*

УДК 159.91-075.875:613

**Д. Д. Совтисік**

## **СТЕРЕОТИПІЗАЦІЯ ДУМОК СТУДЕНТІВ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

Спираючись на матеріали публікацій з тематики дослідження, доповнюючи їх власними спостереженнями, матеріалами анкетного опитування студентів К-ПНУ ім. Івана Огієнка, інтерв'ю, бліц-опитуваннями і кейсами автор виділяє домінуючий дискурс в студентському середовищі на основі стереотипізації думок студентів зі ЗСЖ. Домінуючий дискурс складається з існуючого життєвого досвіду студентів, комунікативних практик і являє собою усвідомлений чи неусвідомлений дисбаланс практик в повсякденному житті в сторону факторів ризику здоров'ю. Нівелювання здоров'я як універсальної цінності в молодому віці піднімає питання про те, до яких негативних змін в суспільстві може призвести ця тенденція в майбутньому. Автор вважає, що розглянуті стереотипи думок студентської молоді актуалізує необхідність створення молодіжних соціальних проєктів, спрямованих на вирішення цих сучасних проблем шляхом не формального, а широкомасштабного активного включення студентства в розробку і реалізацію соціальних проєктів пов'язаних зі ЗСЖ безпосередньо в університетському середовищі.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя (ЗСЖ), студентська молодь, життєві цінності.

**Постановка проблеми.** За останні роки кількість досліджень, присвячених здоровому способу життя в молодіжному середовищі, у світі зростає [3, 5, 9, 10]. В більшості ці роботи

спрямовані на пошук інтегративних освітніх інструментів і технологій із залучення молоді до занять фізкультурно-оздоровчого спрямування [8], і також на критику низької ролі превентивної медицини у формуванні культури здорового способу життя (ЗСЖ) серед студентської аудиторії, відсутності діючої політики з розвитку ЗСЖ в молодіжному середовищі [1, 4, 7].

Широке розповсюдження шкідливих звичок в молодіжному середовищі (паління цигарок, кальяна, мода на вейпінг, споживання пива і алкоголю, гіподинамія, надмірне споживання солодких напоїв, енергетоніків та ін.), незнання молодими людьми методів самооздоровлення, самоконтролю, психологічної саморегуляції і підтримки свого здоров'я, і як наслідок недооцінювання і неухвага до принципів ЗСЖ. Ціннісні установки студентства тепер пов'язані, в основному, з досягненням високого матеріального благополуччя і життєвого успіху, внаслідок чого витісняються такі значимі цінності як здоров'я і ЗСЖ. В опублікованих матеріалах [1, 2] представлені результати широкого дослідження кола питань, що стосуються найактуальніших факторів ризику, сприяючих погіршенню стану здоров'я студентів на думку самих студентів. Це дослідження виявило, що 1-е місце серед факторів ризику займають «Шкідливі звички», 2-е – «Порушення режиму харчування» і 3-є – «Порушення праці та відпочинку». Це дослідження виявило цікавий факт, що студентська молодь розглядає здоров'я як другорядну цінність. Респонденти-студенти, перш за все, цінили взаємовідношення з однолітками, новими друзями, пояснюючи це тим, що наявність зв'язків допоможе в реалізації життєвих планів, в пошуку престижної роботи та кар'єрному рості [2]. Стійка перевага серед значимих цінностей студентської молоді таких як «кар'єрний ріст» і «фінансова незалежність» підвищують їх можливість в подальшому поповнити групу ризику (25-34 роки). Так, згідно опублікованих даних [6], група «25-34 роки» формує верхівку піраміди життєвих цінностей, таких «робота, кар'єра, зарібок», що на думку самих опитуваних, віднімають значну, якщо не більшу частину часу і сил. Саме в цій віковій групі респондентів доля тих, хто відмітив постійні стреси як причину свого здоров'я, виявилась найвищою (45,2%).

**Мета роботи:** дослідити і систематизувати стереотипи думок студентської молоді про здоровий спосіб життя.

**Методологія дослідження.** В якості основних методів дослідження нами використовувались: аналіз соціологічних досліджень, опублікованих у вітчизняних та зарубіжних джерелах за подібною тематикою, обговорення результатів дослідження, врахування їх при інтерпретації власних соціологіч-

них досліджень; розробка теоретичних гіпотез для первинних соціологічних досліджень, розробка анкетних опитувальників для письмових, усних досліджень; опитування у формі анкетування; обробка і аналіз даних; порівняльний і типологічний аналіз; кейс-стаді із авторського інформаційного архіву матеріалів з досліджуваної тематики, що забезпечило максимальне поглиблення в проблематику дослідження.

**Обговорення результатів.** Проведене дослідження підтверджує результати ідентичних соціологічних досліджень проведених раніше в різних вузах України, які демонструють, що шкідливі звички входять в першу трійку факторів ризику здоров'ю студентської молоді. В анкетному опитуванні (N=123) приймали участь студенти 2-го курсу різних факультетів – 73 чол., які навчаються в бакалавраті, у віці 18-19 років, і студенти 2-го курсу – 50 чол., які навчаються в магістратурі, у віці 22-25 років. На питання, «Що є перешкодою для ведення ЗСЖ?», серед традиційних і очікуваних відповідей – 27,2% вибрали відповідь – «відсутність вільного часу», 21,4% і 20,9% – «відсутність засобів» і «відсутність відповідних знань», відповідно; 16,5% респондентів вибрали відповідь – «важко сказати». В рядку «Інше» респонденти могли запропонувати свій варіант відповіді. Найпопулярнішими думками були: «лінь», «немає компанії», «ЗСЖ – це не цікаво», «устрій, що склався в сім'ї», «спосіб життя найближчого оточення», «не задумувались про наслідки», «алкоголь і куріння – хороші комунікативні фактори, тому важко відмовитись». Аналіз інтерв'ю зі студентами показав, що слабка комунікація в студентському середовищі з тематики ЗСЖ в першу чергу пов'язана з тим, що в молодому віці здоров'я ще не завдає особливих клопотів і турбуватися про нього ще не час. 81% респондентів вважають себе практично здоровими. На питання про заняття спортом, студенти відповіли, що стараються займатися спортом самостійно або в спортивних секціях і клубах (67% респондентів відповіли ствердно). На питання, що є головним фактором мотивації, респонденти відповіли «фізична краса», «сексуальність», «викласти фото в Інстаграм», тобто фізична привабливість, а не турбота про здоров'я. Тому викликає стурбованість непряма або пряма реклама в Інтернеті шкідливих звичок, що особливо поглиблюється високим потягом в Інтернет-середовище молоді. В соціальних мережах сьогодні активно формуються відкриті і закриті молодіжні групи: любителів кальяна, любителів вейпінга. Вони пропонують інтерактивний обмін думок, фотографій тощо. В основному всі групи цих напрямків сформовані з молоді. На питання анкети, чи входять студенти в подібні групи, 35% відповіли ствердно, 15% відповіли «ні», в останніх випадках відповіді не було.



Наступний етап досліджень складався з бліц-опитувань студентів ( $N=80$ , вік 18-25 роки). В першому блоці бліц-опитування було виявлено, що найчастішими ознаками погіршення здоров'я студентів є втома, втомлюваність, нервово перенапруження. При цьому 27% з опитаних студентів, не дивлячись на наявні фактори ризику, не готові відмовитись від шкідливих звичок, 20% із опитаних при наявності симптомів переважно збільшують час відпочинку для відновлення сил, починають займатись спортом регулярно, більше 50% студентів відповіли, що усвідомлюють наявність проблем, але «не знають з чого почати». На питання інтерв'юера, чому не звертаєтесь до лікаря, студенти відповіли, що «не відчують себе хворими», «немає часу», «не люблять ходити до лікарів». У другому блоці бліц-опитування, студентів попросили назвати три найважливіших мотиваційних факторів до ЗСЖ. Студенти в першу чергу відмітили, що «потрібен приклад з найближчого оточення», по друге, вони «очікують підтримки від друзів» по третє, «потрібен зовнішній організатор», який стимулював би їх до підвищення якості здоров'я, створював можливість для навчання самооздоровленню, психологічної саморегуляції та підтримки свого здоров'я. Всі виділені фактори виявляють загальні теми, виражені в значенні взаємопідтримки і допомоги студентам, перед необхідністю почати неформальні зусилля з впровадження ЗСЖ в свій повсякденний спосіб життя.

**Висновки.** Таким чином, ми отримали досить чітку стереотипізацію думок студентів з ЗСЖ, яка складається з існуючого досвіду, при цьому, ЗСЖ сам по собі не є негативною ознакою, але, тим не менш, домінуючим при аналізі думок студентів є дискурс на усвідомлений чи неусвідомлений дисбаланс в повсякденному житті в сторону факторів ризику здоров'ю. Таке відношення до здоров'я дуже небезпечне тому, що нівелювання здоров'я як універсальної людської цінності в молодому віці піднімає питання про те, до яких негативних змін може призвести ця тенденція в майбутньому. Ми вважаємо, що розглянуті стереотипи думок студентської молоді актуалізує необхідність створення молодіжних соціальних проєктів, спрямованих на вирішення цих сучасних проблем шляхом не формального, а широкомасштабного активного залучення студентства в розробку та реалізацію соціальних проєктів пов'язаних з ЗСЖ безпосередньо в університетському середовищі.

### **Список використаних джерел:**

1. Бойко Ю. Науковий аналіз категорії «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2014. Вип. 50. С. 63-71.

2. Эзирбаева П.С., Нургалиева Ж.Ж., Чуканова Г.Н. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. *Медицинский журнал Западного Казахстана*. 2018. №57 (1). С. 15-21.
3. Жираткова Ж.В., Петрова Т.Э., Леонтьева А.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (социологический анализ). *Регионология*. 2018. Т. 26. №4. С. 784-797.
4. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття. *Молодь і ринок*. 2014. №5 (112). С. 62-65.
5. Филоненко В.И., Киенко Т.С. Социальные ценности и проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. *Власть*. 2019. №2. С. 164-170.
6. Цимбалюк С. Сучасні підходи до характеристики терміна «здоров'я». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. №4 (36). С. 88-94.
7. Шубович М.М., Гринева Е.А., Бибикина Н.В. Здоровьесберегающие технологии по профилактике вредных привычек студенческой молодежи. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Массовая физическая культура и спорт*. 2018. Т. 13. №4. С. 80-86.
8. Holtzman D. Public health social work :An uncertain future. *American Journal of Public Health*. 2017. Vol.107. №3. P. 221-222.
9. Joh H.K., Kim H.J., Kim Y.O., Lee J.Y., Cho B., Lim C.S., Jung S.E. Health promotion in young adults at a university in Korea. *Medicine (Baltimore)*. 2017. №96 (7). P. 61-57
10. Porto-Arias J., Lorenzo T., Lamas A., Regal P., Cardelle-Cobas A., Cepeda A. Food patterns and nutritional assessment in Galician university students. *J. Physiol. Biochem*. 2017. Aug.4.

Based on the materials of publications on the subject of the study, supplementing them with their own observations, materials of the questionnaire survey of K-PNU students, interviews, blitz polls and case studies, the author identifies the dominant discourse in the student environment on the basis of stereotyping the students` opinions on HLS. Dominant discourse is formed from students` life experiences, communicative practices and represents a conscious or unconscious imbalance of practices in everyday life towards health risk factors. Not attention to health at a young age as a universal human value actualizes questions about negative changes in society to which this trend may lead in the future. The author believes that the considered stereotypes of the views of student youth actualize the need to create youth social projects, aimed at solving these modern problems by not formal but large-scale active involvement of students in the development and implementation of social projects related to healthy lifestyle directly in the university environment.

**Key words:** healthy life style, student youth, life values.

*Отримано: 15.09.2020*

*В. А. Стасюк, А. О. Петров*

## **ВПЛИВ ЛАЗНІ НА ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ПРИСКОРЕННЯ ПРОЦЕСІВ ВІДНОВЛЕННЯ В ОРГАНІЗМІ ФУТБОЛІСТІВ**

Характерною рисою сучасного спорту є значні за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, які пред'являють виключно високі вимоги до організму спортсмена. Перед спеціалістами постійно виникає проблема максимально можливо відновлення працездатності спортсменів та зміцнення організму після попереднього навантаження перед наступним тренуванням чи змаганням. Дія лазні одна з найефективніших засобів відновлення організму футболіста. Жарке повітря, вода, масажні рухи віником, сприяють швидкому відновленню працездатності втомлених м'язів.

**Ключові слова:** навчально-тренувальний процес футболістів, навантаження, відновлення, лазня.

**Постановка проблеми.** В даний час ні в кого не викликає сумніву той факт, що відновлення є важливою і невід'ємною частиною тренувального процесу. Не одночасне повернення різних показників до вихідного рівня після виконаної тренувального навантаження є відмінною рисою протікання відновних процесів [1].

Для раціонального, науково обґрунтованого планування підготовки спортсменів в різних видах спорту необхідно розглядати питання, пов'язані з природним перебігом процесу відновлення. Культура тренування і її ефективність багато в чому визначається умінням тренера керувати станами втоми і відновлення [2].

Швидкість відновлення є одним з основних діагностичних критеріїв оцінки реакції на навантаження і рівня тренуваності і нерозривно пов'язана з індивідуальними особливостями організму футболіста. При однаковому рівні тренуваності спостерігаються індивідуальні відмінності і здатності до відновлення. За даними досліджень, які були проведені в ігрових видах спорту, виявлено, що технологія контролю процесів відновлення повинна обов'язково відповідати індивідуальному підходу до управління тренувальним процесом спортсменів [3, с.16-17].

Особливу увагу представляє інформація про впливі лазні на процеси відновлення у футболістів, так як вони є постійними відвідувачами лазень. Необхідність такої інформації важлива не тільки для розуміння механізму процесу відновлення, але і для пропозиції науково обґрунтованих рекомендацій про правильне використання лазні (температурна і тимчасова до-

зування, інтервали між заходами) не тільки спортсменами, а й іншими категоріями населення [5].

**Метою дослідження** є визначення впливу лазні на оздоровлення та прискорення процесів відновлення в організмі футболістів під час тренувань і змагань.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел.

**Виклад основного матеріалу.** Термопроцедурам лазні належить особлива роль серед засобів, які прискорюють перебіг відновних процесів після тренувальних і змагальних навантажень. Загальновідома роль лазні як лікувально-профілактичного та оздоровчого засобу.

Деякі автори [1, 2, 5] в своїх працях наголошують, що під впливом сауни збільшується сила та швидкість м'язового скорочення і ці показники зберігаються протягом 24-48 годин.

В роботах авторів Бирюкова А.А., Дубровского В.І., Разумова А.Н., Лядова К.В. [1, 2] відмічається, що перебування в сауні з температурою 70°C протягом 10 хв. супроводжується відновленням працездатності через 140 хв. після прийому сауни. Панов С.Ф. Панова І.П. [6] досліджував вплив сауни на організм футболістів (терморезим сауни – 70-90°C при відносній вологості 5-15%, при 3-разовому заході з 5-ти хвилинною експозицією та 5 хвилинним інтервалом відпочинку). Між експозиціями спортсмени приймали холодний душ (12-17°C) протягом 30 с. з наступним теплим душем протягом 120 с. і встановив позитивну динаміку з боку м'язової сили через 24 години. Дубровский В.І., Разумов А.Н., Лядов К.В. [2] встановили, що після перебування в сауні (експозиція по 10 хв. двічі з інтервалами по 10-15 хв. при температурі 90°C та відносній вологості повітря в 10-15%), у спортсменів спостерігалось достовірне зниження «вибухових якостей», незначне зниження максимальної сили та підвищення швидкості розслаблення м'язів.

*Шкіра.* Під впливом температурного подразника термокамери сауни температура шкіри зростає до 40-42°C. Внаслідок посиленого кровообігу її колір стає червонуватим, покращується рецепторна чутливість, зростають імунно-біологічна реактивність, активізуються окисно-відновні процеси в шкірі. За таких умов покращується видільна, захисна, дихальна, тактильна та терморегуляційна функції шкіри. [7, с.57].

*Нервова система.* Після лазні людини відчуває спокій і легкість в усьому тілі. Це звичайно зумовлено позитивним впливом факторів лазні на нервову систему. Збільшення надходження крові до шкіри і м'язів, компенсаторно знижує кровообіг головного мозку. Поєднання теплових навантажень

лазні з масажем, розтяжками, гігієнічними процедурами істотно знижує нервову напруженість, відвертає людину від неприємних переживань, дрібних турбот [7, с.78].

*Опорно-руховий апарат.* Дія лазні на нервово-м'язовий апарат найбільш виразно проявляється щодо прояву м'язової сили. Жарке повітря, вода, масажні рухи вінником, сприяють швидкому відновленню працездатності втомлених м'язів. Високоєфективним після тренування є такий режим використання сауни (вологість повітря 12-20%, температура до 120°C). В термокамеру заходять двічі: спочатку на 4 хв., тоді на 5. Перерва між заходами – 8-10 хв. Положення тіла – горизонтальне. Сила м'язів кисті у спортсменів після таких процедур зростала на 1200 г, при зростанні температури в сауні більше 120°C сила м'язів не зростала, при температурі 50-60°C і вологості 80-90% – знижувалась [4, с.51].

*Система крові.* Вже п'ятихвилинне перебування в термокамері сауни (при температурі 90°C і відносній вологості 8%) приводить до збільшення концентрації залишкового азоту, сечовини, креатину, сечової кислоти холестерину та котонових тіл в крові [8, с.94].

У зв'язку з відвідуванням сауни у крові обстежуваних суттєво змінюється концентрація лейкоцитів. Дослідженнями встановлено збільшення лейкоцитів вже через 20 хв. після сауни – спочатку їх концентрація зменшується, а згодом – збільшується [9, с.221].

*Обмін речовин та енергії.* Першочерговою реакцією організму на термонавантаження сауни є активізація процесів обміну речовин і енергії. Вивільнена енергія зразу ж перетворюється в тепло, рефлекторно відкриваються і розширюються капіляри шкіри, посилюється тепловіддача потовиділенням. Разом з потом в навколишнє середовище віддається не лише тепло, а і кінцеві продукти обміну. Температура лазні, зумовлюючи підвищення температури тіла людини сприяє більш активному використанню в якості енергосубстрату холестерину, що є ефективним профілактичним засобом проти атеросклерозу [2].

Підвищення основного обміну зумовлене дією факторів сауни позитивно корелює з частотою серцевих скорочень. При підвищенні температури тіла на 7°C основний обмін збільшується на 17%, а частота серцевих скорочень зростає на 25 ск/хв. Через 10-18 годин після сауни рівень основного обміну повертається до вихідного рівня [4, с.17].

Великі перепади температури повітря між природним повітряним середовищем, кімнатою відпочинку і термокамерою викликають почергове звуження і розширення кровоносних судин

шкіри. Виразність перебігу цих двох фаз функціонального стану кровоносних судин визначається рівнем перепаду температури і вологості повітря. Активізуючи серцеву діяльність і розширюючи периферійні судини шкіри і підшкірної клітковини, лазня попереджує застійні явища крові, активізує механізми використання депонованої крові. Перерозподіл крові, який виникає в умовах дії факторів лазні позитивно впливає на венозний тиск і лімфообіг, поліпшує еластичність і тургор шкіри. Збільшення кровообігу в шкірі сприяє прискореному розсмоктуванню запальних інфільтратів, виведенню патологічних метаболітів через органи виділення, дизентоксикацією їх печінкою. Під впливом тепла лазні на 10-30% підвищується надходження крові до кінцівок, спостерігається розширення артерій і капілярів [6].

*Система дихання.* В спортивній практиці сауна широко використовується як засіб профілактики простудних захворювань, вдосконалення механізмів аеробного енергозабезпечення. Систематичне відвідування сауни спортсменами сприяє зменшенню ймовірності запальних захворювань верхніх дихальних шляхів, мигдалин і легень [8, с.86].

Збільшення потреби у кисні в умовах сауни значно посилює альвеолярну вентиляцію і кровообіг. Отже, лазня діє на організм людини як фізичні тренування. Звичайно величина функціональних ефектів адаптації організму, досягнутих з допомогою лазні, менша, ніж тренувань, адже дія факторів сауни специфічна і багатогранна [1].

Подразнюючи терморцептори шкіри і слизових оболонок дихальних шляхів, висока температура сауни активізує альвеолярну вентиляцію, газообмін між альвеолами легенів та кров'ю капілярів легень. Виділяють дві фази впливу факторів сауни на дихальну систему. Перша фаза характеризується стабілізацією частоти дихання і збільшення ЖЕЛ, друга (патологічна) – супроводжується зменшенням ЖЕЛ і зростанням частоти дихання [9, с.312].

Фактори термокамери лазні впливають на вміст кисню в альвеолярному повітрі і в крові обстежуваних. Найбільш істотною величиною парціального тиску кисню залежить від рН артеріальної крові. Внаслідок підвищення температури крові посилюється розпад оксигемоглобіну, змінюється направленість перерозподілу крові в організмі [6].

В цілому сауна показана при таких захворюваннях дихальних шляхів алергічні реакції, хронічні синуси, бронхосинусити, нозофарингіти, ларингіти, початкові стадії гіпертрофічних або атрофічних запалень верхніх дихальних шляхів, хронічні неспецифічні бронхіти, бронхіальна астма, стан після запалення легень, хронічні ураження легень і дихальних шляхів без ознак активного процесу [3, с.19].

Оскільки інтенсивне використання сауни зумовлює суттєві зміни функціонального стану організму, при її відвідуванні необхідно бути обережним. Особам з ослабленим здоров'ям, хворим, при відвідуванні термокамери сауни, обов'язково необхідно дотримуватися таких основних умов тривалість перебування в термокамері сауни – не більше 10 хвилин, температура – в межах 65-96°C, відносна вологість – 10-15%. Найбільш оптимальною є така послідовність прийняття процедур в сауні: гігієнічний душ, тепла ванна для ніг, термокамера, знову душ (для підготовлених осіб – холодний душ або басейн). Загальна кількість повторень таких мікроциклів – 3-4 [8, с.46].

В реабілітаційну програму окремих осіб включають масаж (самомасаж), елементи рухової терапії (виконання спеціальних гімнастичних вправ на розтягування, плавання тощо). Сауну доцільно завершити загальними оздоровчими гігієнічними процедурами.

### **Висновки.**

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що медико-біологічні засоби відновлення є важливою складовою системою комплексної підготовки та реабілітації спортсменів і значною мірою обумовлюють рівень зростання їхньої фізичної підготовленості. Бальнеологічні процедури являють собою одну з найбільш значущих груп відновлювальних засобів, до яких належать лазні, сауни, ванни, душі, гідромасаж тощо.
2. Встановлено, що зниження м'язового тонусу після тренувань призводить до зниження основного обміну приблизно на 20%. За 5-хвилинне перебування здорових молодих осіб в термокамері лазні спричиняє зниження основного обміну на 5-10%. Перебування в сауні протягом 20-30 хвилин і більше при температурі 71 °C і низькій вологості, а також при температурі 39°C і високій вологості спричинять збільшення основного обміну на 20%. Після повільного охолодження підвищений рівень основного обміну зберігався протягом однієї години.

### **Список використаних джерел:**

1. Бирюков А.А. Что такое баня и как правильно ею пользоваться. *Лечебная физкультура и спортивная медицина*. 2010. №2 (74). С. 53-59.
2. Дубровский В.И., Разумов А.Н., Лядов К.В. и др. Влияние бани (сауны) на адаптацию к физическим нагрузкам у футболистов. *Вестник восстановительной медицины*. 2009. №1. С. 80-81.
3. Журкова Н. Физиология терморегуляция и её особенности при мышечной работе. М., 1998. 84 с.
4. Зотов В. Восстановление работоспособности в спорте: учебное пособие. Киев: Здоров'я. 2008. 200 с.
5. Лисенко О.М. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів.

- менів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2003. Вип. 3. С. 81-86.
6. Панов С.Ф., Панова И.П. Влияние парной бани на динамику процессов восстановления скоростных и скоростно-силовых особенностей футболистов. 2011. Т. 37. № 2. С. 92-99.
  7. Романюк В.П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11-17 років: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2007. 317 с.
  8. Тимошук Л. Целебные бани. Симферополь: Таврия. 1991. 128 с.
  9. Ячнюк І., Воробйов О., Романів Л. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник. Чернівці: Книги ХХІ, 2009. 432 с.

A characteristic feature of modern sports is the significant volume and intensity of training loads, which place extremely high demands on the athlete's body. Specialists constantly face the problem of the maximum possible recovery of athletes and strengthening the body after the previous load before the next training or competition. The action of the bath is one of the most effective means of restoring the footballer's body. Hot air, water, massage movements with a broom, contribute to the rapid recovery of tired muscles.

**Key words:** football players' training process, recovery, load, bath.

*Отримано: 15.09.2020*

УДК 796.09:378.4-057.875(477.43)К-ПНУ

***І. І. Стасюк, В. Б. Воронецький***

## **СПОРТИВНІ ЗДОБУТКИ СТУДЕНТІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА ТА СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА У 2019-2020 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ**

У статті проаналізовані результати виступів студентів-спортсменів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на Всеукраїнських та міжнародних змаганнях у 2019-2020 навчальному році. Наведені дані, щодо кількості завойованих медалей на чемпіонатах світу, Європи та України, зазначені прізвиська чемпіонів та призерів змагань.

**Ключові слова:** чемпіонат світу, чемпіонат Європи, змагання, медаль.

Як на спорт у всьому світі й в Україні, так і на спортивно-масову роботу та спорт вищих досягнень у стінах університету, суттєво вплинула пандемія COVID-19.



Але, незважаючи на перешкоди, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка має певні здобутки за 2019-2020 навчальний рік, як на міжнародній арені, так і на Всеукраїнських змаганнях та у спортивно-масовій роботі вишу.

Головним тріумфатором 2019 року стала дзюдоїстка – Дар'я Білодід. Свій другий титул чемпіонки світу з дзюдо, у в/к до 48 кг., Дар'я підтвердила 28.08.2019 року у місті Токіо (Японія), при цьому, встановивши новий світовий рекорд, як наймолодша дворазова чемпіонка світу. До титулу чемпіонки світу, наша студентка, додала перемогу на турнірі Grand Slam, що відбувся з 24 по 26 жовтня 2019 року у місті Абу-Дабі (ОАЕ).

За підсумками спортивного, 2019 року Дар'ю Білодід було визнано кращою спортсменкою року в Україні.

Випускниця нашого вишу – Марина Бех-Романчук стала срібною призеркою у стрибках в довжину на чемпіонаті світу з легкої атлетики, що відбувся 07.10.2019 року у місті Доха (Катар).

З 28.08 по 03.09.2019 у місті Реджина (Канада) відбувся чемпіонат світу серед юніорів з пауерліфтингу, де Тетяна Шлопко здобула титул чемпіонки світу, а Анастасія Антонюк виборола срібну нагороду.

У місті Софія (Болгарія) з 01.09 по 11.09.2020 року відбувся чемпіонат Європи з боксу серед молоді. У запеклих двобоях студент нашого вишу – Максим Драч став бронзовим призером першості.

Святослав Семикрас, у 2019-2020 навчальному році, порадував нас низкою перемог на міжнародних змаганнях з сумо. Так, у серпні наш студент переміг на Кубку Європи, що відбувся у місті Кртошин (Польща), а на початку жовтня у місті Осака (Японія) став чемпіоном світу. Також, повний комплект медалей, наш студент Святослав, здобув на міжнародному турнірі «Кубок Люберта», що відбувся 23.02.2020 року у місті Луцьк.

Чемпіонат світу з вільної боротьби (U-23), що стартував з 28.10 по 03.11.2019 у місті Будапешт (Угорщина) увінчався успіхом для студентки нашого вишу – Ангеліни Лисак, вона здобула бронзову нагороду.

Ще одну бронзову нагороду на Кубку світу з греко-римської боротьби виборов Максим Лю у місті Хапарандза (Швеція), змагання стартували з 28.10 по 30.11.2019 року.

Доповнив комплект бронзових нагород Артем Лесюк на Кубку Океанії з дзюдо, що відбувся з 02.11 по 04.11.2019 року у місті Перт (Океанія).

Анастасія Лисенко стала переможницею міжнародного турніру з важкої атлетики, що відбувся з 14.11 по 17.11.2019 року у Туреччині. На Кубку світу, що відбувся в Італії з 27 по 31 січня, наша студентка здобула срібну медаль, а на чемпіонаті світу,

що відбувся у Таїланді з 20 по 27 вересня, Анастасія посіла п'яте місце. Важкоатлет Дмитро Курдибаха посів почесне третє місце на чемпіонаті Європи, що відбувся в Ізраїлі з 06 по 15 грудня.

Заслужений майстер спорту України, випускник нашого вишу – Ігор Радівілов здобув золоту нагороду на Кубку світу зі спортивної гімнастики, що відбувся у місті Котбус (Німеччина) з 21 по 24.11.2019 року.

На чемпіонаті Європи з кульової стрільби, що відбувся з 23 лютого по 02 березня у місті Вроцлав (Польща) у вправі ГП-12 чемпіонкою стала Крістіна Гілевич, яка також посіла шосте місце у вправі ГП-11А.

Чотири студенти (ЗМСУ Білодід Дар'я, дзюдо, МСУМК Лівач Оксана, боротьба вільна, ЗМСУ Лисенко Анастасія, важка атлетика, МСУ Василенко Максим, гімнастика спортивна) і п'ятеро випускників (ЗМСУ Бех-Романчук Марина, легка атлетика, ЗМСУ Радівілов Ігор, спортивна гімнастика, ЗМСУ Зантараєв Георгій, МСУМК Ньябаї Кеджау та МСУМК Кіндзерська Ірина, дзюдо) вже отримали ліцензії на XXXI Олімпійські Ігри.

За підсумками міжнародних спортивних змагань, двом студентам нашого вишу було присвоєно почесне спортивне звання «Заслужений майстер спорту України»: Бех-Романчук Марина (легка атлетика) та Семикрас Святослав (сумо).

Гарні здобутки продемонстрували студенти-спортсмени Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка і на Всеукраїнських змаганнях.

З 20 по 22.09.2019 року у місті Кропивницький проходив чемпіонат України з бігу на 3000 м з перешкодами, де переможцем змагань став Андрій Атаманюк. Також, чемпіонський титул та перше місце Андрій здобув на чемпіонаті України серед юніорів з бігу на 3000 м, що відбувся у місті Суми 04.02.2020 року.

Золоту медаль серед юніорів та срібну медаль серед дорослих Олег Миронець здобув на чемпіонаті України з легкої атлетики в дисципліні біг на 800 м, що відбувся 28.02.2020 року у місті Суми.

На чемпіонаті України з дзюдо, що стартував з 03 по 04.10 2019 у місті Київ, Антон Савицький виборов титул чемпіона змагань, а бронзовими призерами стали: Леонід Гасюк, Анастасія Врублевська та Анастасія Перехрест.

На кубку України з вільної боротьби, що відбувся з 03 по 06.12.2020 року переможницею стала Оксана Лівач. Срібні нагороди вибороли Христина Береза та Рустам Расуєв, а Христина Демко посіла третій щабель п'єдесталу.

З 18 по 20.10.2020 року у місті Івано-Франківськ було проведено Кубок України з тхеквондо ВТФ. Переможцем куб-

ку став Олег Маматов, а Любава Ільчик та Валерія Тимчук стали бронзовими призерками.

Віталій Гонтківський здобув золоту нагороду у вправі на брусах й дві срібних нагороди у багатоборстві та в командних змаганнях зі спортивної гімнастики, що відбулися у місті Кропивницький з 04 по 09.11.2019 року.

На чемпіонаті України зі спортивної акробатики, що відбувся з 26 по 28.02.2020 року у місті Вінниця, два брати, Ілля та Ярослав Набивачі вибороли бронзові медалі змагань.

Чемпіонат України зі стрибків на батуті, що відбувся з 10 по 14.03.2020 року у місті Вінниця відзначився для Дарини Козрської двома золотими та однією срібною нагородою.

На ТК «Буковель» з 05 по 06.03.2020 року відбувся чемпіонат України з фрістайлу, де студент нашого вишу – Олександр Окіпнюк посів перше місце.

З 22 по 27 жовтня у місті Вінниця відбувся чемпіонат України з кульової стрільби. На цих змаганнях Крістіна Гелевич здобула дві золотих нагороди в особистому та командному заліку, а Кирило Козюк виборов срібну нагороду в особистому заліку. На зимовому, відкритому чемпіонаті України з пневматичної зброї та стрільби кульової, що відбувся з 10 по 16 січня у місті Львів, дві золоті медалі в командній першості та бронзову нагороду в особистій першості, здобула Гілевич Крістіна, а Козюк Кирило здобув срібну нагороду в командній першості. Крістіна Гілевич до своїх нагород додала золоту та срібну нагороду на відкритому, командному чемпіонаті України з пневматичної зброї серед спортсменів 2002 року народження та молодших.

Чемпіонат України серед юніорів з важкої атлетики, що відбувся з 04 по 08.02 у місті Чернігів, наш студент Дмитро Курдибаха завершив із титулом чемпіона.

Дві золотих, дві срібних та три бронзових медалі на кубку України з боротьби на поясах, що відбувся з 28 по 30 листопада у місті Черкаси, здобули наші студенти. Чемпіонами стали Ганна Колосова та Любомир Редушко, срібним призером Олена Семаш та Максим Панчук, а бронзові нагороди здобули Євгеній Костенюк, Олександр Снегов та Ярослав Марчук.

Повний комплект нагород на чемпіонаті України з сумо, що відбувся у місті Луцьк – 22 березня, здобув Святослав Семикрас. Так, Святослав став чемпіоном серед юніорів, срібним призером серед дорослих та бронзовим призером в абсолютній першості.

Найбільше нагород до спортивної медалевої скарбнички університету зі Всеукраїнських змагань додали студенти-спортсмени, які займаються настільним тенісом. Зокрема, на Кубку України, що відбувся з 11 по 13 листопада, Антон

Лімонов здобув дві золотих нагороди, Олена Наліснікова виборола одну золоту та одну срібну медаль, а Володимир Лушніков одну срібну та одну бронзову медалі. На чемпіонаті України серед молоді наші тенісисти також показали гарний результат: Антон Лімонов одне золото та одне срібло, Дмитро Яремчук також одне золото та одне срібло, Володимир Лушніков одне золото та одна бронза, Вероніка Гуд одна золота нагорода і Ярослава Приходько одна бронзова нагорода. На кубку України, що відбувся з 28 лютого по 01 березня – Соломія Братейко в команді з Веронікою Гуд здобули золоті нагороди в командній першості, а Антон Лімонов срібну медаль в особистій першості.

Вся спортивно-масова робота в університеті підтримується та затверджується ректоратом, деканатом факультету фізичної культури та спортивним клубом.

Традиційно, у вересні-жовтні, за сприяння факультету фізичної культури в університеті проводиться «тиждень здорового способу життя», що включає в себе змагання з: футболу, паркового волейболу, настільного тенісу, стрітболу, пауерліфтингу, змагання з «веселих стартів» та легкоатлетичний пробіг «біг заради здоров'я».

24 вересня – вперше в університеті відбувся Кубок Ректора з дзюдо.

Традиційно, в нашому виші відбулися: в листопаді – «Кубок В.М. Корчагіна» з настільного тенісу, в грудні – обласний турнір серед жіночих команд пам'яті В.І. Білоуса з волейболу та в лютому – турнір пам'яті В.У. Дороша з волейболу.

З лютого стартувала Спартакіада факультету фізичної культури серед студентів всіх курсів та науково-педагогічних працівників факультету фізичної культури, до якої увійшли наступні види спорту: кульова стрільба, бадмінтон, стрітбол, пляжний гандбол та волейбол, боулінг, перетягування канату, туризм та «зимові забави». Нажаль, за об'єктивних причин змагання відбулися тільки з кульової стрільби та бадмінтону.

У вересні-жовтні були проведені «Олімпійські уроки» викладачами факультету фізичної культури у школах міста.

Цікавим видався брейн-ринг «інтелектуальний марафон», котрий було проведено в листопаді з метою популяризації спортивного та олімпійського руху, пропаганди гуманістичних ідей та цінностей у студентському середовищі, організації змістовного дозвілля студентів.

Також, на базі нашого вишу відбулися два Всеукраїнських спортивних семінари. З 22-30 листопада відбувся семінар для суддів I рівня ТООЕС з легкої атлетики під керівництвом офіційного лектора Федерації легкої атлетики України – Нищенка

В'ячеслава Андрійовича, а 22 лютого за підтримки Спортивного комітету України, Федерації пауерліфтингу України, ректорату університету та факультету фізичної культури відбувся Всеукраїнський тренерський семінар з пауерліфтингу за участі Дітмара Вольфа, члена тренерської комісії IPF, головного тренера збірної команди з пауерліфтингу Німеччини.

### **Список використаних джерел:**

1. URL: <https://www.facebook.com/kpnu.edu.ua>.
2. URL: <https://www.facebook.com/groups/fizcult.kpnu>.

This article analyzes the results of competitions of student-athletes of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ohienko National University at all-Ukrainian and international competitions in the 2019-2020 academic year. This article provides information about number of medals won at world championships, European and Ukrainian, the names of champions and winners of competitions.

**Key words:** world championship, European championship, competitions, medal.

*Отримано: 18.09.2020*

УДК 612.3:616

*Р. Б. Чаплінський, А. В. Чаплінська*

## **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ІЗ СПОРТИВНИМ СЕРЦЕМ**

У статті розглянуто причини розвитку хронічного перенапруження серця у юних спортсменів. Проаналізовано вплив фізичної активності на серцево-судинну систему у підлітків, методи профілактики хронічного перенапруження серця. Розглянуто схему використання відновних засобів в учбово-тренувальному процесі. Визначені шляхи фізичної реабілітації підлітків спортсменів із спортивним серцем.

**Ключові слова:** підлітки, фізична активність, перенапруження серця, профілактика, реабілітація.

**Постановка проблеми.** При нераціонально спланованих заняттях спортом у юних спортсменів досить часто розвивається спортивне серце.

Більшість дослідників дотримуються думки, що профілактичні заходи, направлені на попередження хронічного перенапруження серця, повинні базуватися на усуненні причин, що його викликають, використанні адекватних фізичних навантажень, оптимізації режимів праці та відпочинку [4, с.13-14].

**Метою статті** є аналіз та оцінка впливу фізичної активності на серцево-судинну систему у підлітків та основні шляхи реабілітації юних спортсменів із спортивним серцем.

**Обговорення результатів дослідження.** У профілактиці спортивного серця першорядне значення має коректна оцінка здоров'я підлітка, його адаптаційних і резервних можливостей з урахуванням ступеня біологічної зрілості організму, а також раціональна побудова учбово-тренувального процесу і своєчасне вживання відновних засобів протягом всього періоду занять спортом. У зв'язку з тим, що найбільш часто хронічне перенапруження серця у юних спортсменів діагностують на етапах попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації, тому стану здоров'я підлітків при відборі їх для занять різними видами спорту слід надавати особливу увагу.

Причиною розвитку хронічного перенапруження серця у юних спортсменів частіше за все є хронічний тонзиліт. У зв'язку з цим рання діагностика тонзиїту має першочергове значення. Діагноз хронічного тонзиїту ставлять лише в 17,6% випадків, тобто діагностична помилка рівна 25,2%. Це призводить до того, що надалі при постійній дії великих фізичних навантажень і ряду несприятливих чинників зовнішнього середовища (охолодження і ін.) у юних спортсменів відбувається генералізація запального процесу, в піднебінних мигдаликах і часто розвивається клінічна картина токсико-алергічної форми хронічного тонзиїту з одночасним ушкодженням основних функцій міокарду [2, с.201-202].

Істотне значення в профілактиці хронічного перенапруження серця, що виникло під впливом фізичного перенапруження, має широке використання в учбово-тренувальному процесі факторів педагогічної і медико-біологічної дії. Виходячи з сутності системного підходу в теорії і практиці спортивного тренування дані заходи повинні складати єдине ціле і плануватися як єдиний учбово-тренувальний процес. Для профілактики хронічного перенапруження серця відновні заходи доцільно широко застосовувати на етапі початкової спортивної спеціалізації і особливо на етапі поглибленого тренування у вибраному виді спорту, тобто в ті періоди, коли, з одного боку, завершується статева зрілість підлітка, а з іншого – широко використовуються засоби, які розвивають фізичну здатність, що становить основу спеціальної тренуваності спортсмена.

В табл. 1 приведена схема використання відновних засобів в учбово-тренувальному процесі у юних спортсменів залежно від спрямованості дії навантажень на етапі поглибленого тренування у вибраному виді спорту. При цьому слід підкреслити, що засоби

так званої загальнотонізуючої дії застосовують переважно в кінці мікроциклів тренування певної спрямованості [7, с.103-104].

Таблиця 1

*Схема використання відновних засобів  
в учбово-тренувальному процесі у юних спортсменів*

Спрямованість навантаження		Величина навантаження	Відновні засоби (фізичні)	
педагогічна	енергетична		загальнотонізуючі дії	вибіркові дії
Загальна виносливність	Аеробна	ВН  СН	Ручний масаж, пневмомасаж —	Контрастний душ, теплові, хвойні, морські, содові ванни Тонізуючі розтирання, інфрачервоне опромінювання, контрастний душ, теплові індиферентні ванни
Швидкісно-силова	Змішана (лактатно-алактатна)	ВН  СН	Ручний масаж, пневмомасаж, парильня, баня, сауна —	Баромасаж, локальна термокамера, соляні ванни, УФО Теплові, хвойні содові, морські ванни, кисневі коктейлі, баромасаж
Силова	Алактатна	ВН  СН	Сауна, ручний масаж —	Теплові і гарячі хвойні ванни, перлинні ванни, душ Шарко. Гарячий душ, УФО індиферентно-теплові ванни, циркулярний душ
Змагальна	Анаеробна	ВН	Сауна, ручний масаж	—

*Примітка:* ВН – велике навантаження; СН – середнє навантаження.

Найраціональнішою є тактика ранньої діагностики, поетапного лікування і подальшої фізичної реабілітації юних спортсменів, у яких хронічне перенапруження серця розвивається внаслідок токсико-алергічних впливів на міокард з вогнища хронічної інфекції (тонзиліт).

Їх застосування можливе в поєднанні з одним-двома засобами «вибіркової» дії.

Засоби так званої вибіркової дії використовують щодня в різних поєднаннях залежно від фізичного навантаження, але не більше двох в одному поєднанні, часто під час тренувань (оперативне відновлення).

В тих випадках, коли використовується системний підхід до планування учбово-тренувального процесу, що включає

і застосування медикаментозних засобів відновлення, хронічне перенапруження серця у юних спортсменів розвивається рідко [4, с.65].

Для реабілітації спортсменів з хронічним перенапруженням серця використовують загальні лікувальні заходи (збагачену білком дієту, вітамінізацію, регламентацію тренувального і учбового режиму, нормалізацію психічного статусу, санацію вогнищ інфекції, гіпербаричну оксигенацію, бальнеологічні і фізіотерапевтичні дії, санаторно-курортну терапію) і спеціальні медичні дії [1, с.78-79].

Слід зазначити, що ефективність реабілітації спортсменів з хронічним перенапруженням серця значною мірою залежить від встановлення типу розвитку даного патологічного процесу і правильної оцінки функціонального стану міокарда.

У спортсменів з «гіперадренергічним» типом хронічного перенапруження серця при значному фізичному перенапруженні, наростанні переднавантаження на лівий шлуночок і збільшенні споживання кисню міокардом може розвинутися його вогнищевий некроз. Тому такі спортсмени повинні знаходитися під диспансерним наглядом, їх необхідно періодично направляти на санаторно-курортне лікування, а у разі відсутності протягом 1-1,5 року стійкого терапевтичного ефекту – усувати від занять спортом.

Роль кисню в забезпеченні енергетичних і пластичних процесів в організмі визначила його широке використання в клінічній і спортивній практиці. Проте можливості нормобаричної оксигенотерапії відносно невеликі, оскільки киснева ємкість гемоглобіну обмежена, а розчинність кисню в плазмі крові при цьому практично не збільшується. В основі ефективності гіпербаричної оксигенації лежить значне збільшення кисневої ємкості плазми крові та інших рідких середовищ організму. Однією з головних причин позитивного впливу гіпербаричної оксигенації при порушеннях процесу реполяризації міокарду внаслідок його постійного фізичного перенапруження є оптимізація кисневого режиму в серцевому м'язі. Стимуляція регенеративних та інших відновних процесів у вогнищі ураження, що відбувається при цьому, не залежить від етіопатогенетичних особливостей його виникнення. Саме тому гіпербарична оксигенація являється ефективною при будь-яких формах перенапруження міокарду у спортсменів [3, с.47-48].

Останніми роками для лікування і реабілітації хворих спортсменів все ширше використовують фізичні і курортні чинники. І якщо санаторно-курортне лікування застосовують для реабілітації спортсменів із за давним хронічним перенапру-



женням серця, то місцеві фізичні і санаторні фактори для цих цілей, на жаль, використовують ще недостатньо. В той же час відомо, що такі широко доступні для реабілітації юних спортсменів з хронічним перенапруженням серця бальнеологічні засоби, як штучні хвойні, вуглекислі, кисневі, сольові ванни, не говорячи вже про природні мінеральні ванни (при наявності місцевих мінеральних джерел), володіють вираженою реабілітаційною дією на організм при їх поєднанні з раціональною патогенетичною терапією і режимом фізичного тренування [5, с.221-222].

Реабілітація спортсменів з хронічним перенапруженням серця, крім вживання лікарських засобів, фізіотерапевтичних і бальнеологічних методів лікування, вимагає суворої регламентації тренувального режиму. Раціонально побудоване тренування аеробної спрямованості, виконуване спортсменами від 4 до 6 разів на тиждень з інтенсивністю нижче за поріг анаеробного обміну, є ефективним засобом реабілітації, підтримки і навіть підвищення аеробної продуктивності [6, с.196].

**Висновки.** Таким чином, зміни процесу реполяризації міокарда в юних спортсменів із вогнищами хронічної інфекції вимагають в основному радикальної їх санації, оскільки навіть комплексна консервативна терапія є тільки умовно ефективною. Кожне подальше загострення запального процесу погіршує обмінні процеси в міокарді. Для профілактики спортивного серця при використанні в тренувальному процесі великих за об'ємом і інтенсивністю фізичних навантажень (особливо на етапі поглибленого тренування) у юних спортсменів істотне значення має застосування системи збалансованих по спрямованості дії відновних фізичних і медикаментозних засобів. Застосування режиму фізичного тренування в аеробній зоні інтенсивності (нижче порогу анаеробного обміну), забезпечує ефективну реабілітацію у більшості юних спортсменів. Гіпербарична оксигенація є ефективним засобом реабілітації юних спортсменів при будь-якій стадії хронічного перенапруження серця незалежно від патогенезу захворювання.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бутченко Л.А., Кушаковский М.С., Журавлева Н.Б. Дистрофия миокарда у спортсменов. М.: Медицина, 1980. 223 с.
2. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. Ленинград: Медицина, Ленингр. отд-ние, 1984. 303 с.
3. Долецкий А.А., Свет А.В. Кардиореабилитация. М.: Медицинское информационное агентство, 2016. 240 с.
4. Душанин С.А., Шигалевский В.В. Функция сердца у юных спортсменов. Киев: Здоров'я, 1988. 168 с.

5. Калюжная Р.А. Физиология и патология сердечно-сосудистой системы у детей и подростков. М.: Медицина, 1973. 328 с.
6. Кардиореабилитация / [под ред. Г.П. Арутюнова]. М.: МЕДпресс-информ, 2014. 336 с.
7. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоров'я, 1980. 334 с.

The article considers the reasons for the development of chronic heart failure in young athletes. The influence of physical activity on the cardiovascular system in adolescents, methods of prevention of chronic heart overload are analyzed. The scheme of using restorative means in the educational and training process is considered. Ways of physical rehabilitation of teenage athletes with a sports heart are determined.

**Key words:** adolescents, physical activity, heart overstrain, prevention, rehabilitation.

*Отримано: 15.09.2020*

УДК 378.091:212

**Ю. В. Юрчишин, В. М. Мисів, В. В. Рибій**

## **АНАЛІТИЧНИЙ АСПЕКТ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРА І СПОРТУ В УМОВАХ РИНКУ**

Проаналізовано сучасний стан розвитку фізичної культури і спорту в умовах ринку. Виокремлено шляхи розвитку сфери фізичної культури і спорту, встановлено мету відновлення та реформування сфери фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** фізична культура та спорт; розвиток спортивної інфраструктури; ринкові умови.

Фізична культура виникла одночасно із загальною культурою на ранніх ступенях розвитку цивілізації. На перших порах засоби фізичної культури відображали матеріальний рівень життя людини, випливали, як правило, з природних форм руху (ходьби, бігу по пересіченій місцевості, кидання каменя і палиць, стрибків, плавання тощо) і використовувалися, головним чином, для підготовки людей до існування.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальним є всебічне підтримання сфери фізичної культури та спорту з боку держави. Тільки за умови оптимального поєднання дій усіх зацікавлених суб'єктів управління стане реальним забезпечення людини оптимальною руховою активністю протягом усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, упровадження тра-

дицій здорового способу життя, сприяння її соціальному, біологічному та психічному благополуччю.

Окремі адміністративно-правові аспекти означеної проблеми досліджували такі вітчизняні та зарубіжні фахівці: В.Б. Авер'янов, С.В. Алексеєв, О.Ф. Андрійко, І.В. Арістова, А.В. Арістова, Р.Г. Гостев, С.І. Гуськов, В.І. Курило, Ю.П. Мічуда, В.П. Платонов, С.І. Хом'яченко, С.П. Шпілько та ін.

Так, А.П. Сущенко розглядає питання щодо професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в зарубіжних країнах, Е.С. Вільчковський, А.В. Волков, Т.Ю. Круцевич, І.К. Попеску, А.П. Сергієнко, Б.М. Шиян – зарубіжний досвід та поодинокі дисертаційні дослідження останнього десятиріччя, Г.І. Арделеан – систему фізичного виховання школярів Румунії, О.В. Віндюк – організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей 5-7 років у спортивно-оздоровчих установах США, Т.Ю. Осадча – професійну підготовку викладачів фізичного виховання в університетах США, І.Х. Турчик – організацію фізичного виховання у школах Великобританії.

Відповідно до ст.1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [1], фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Цим Законом передбачено, що держава забезпечує підготовку та перепідготовку кадрів у сфері фізичної культури і спорту, приділяє особливу увагу їх підготовці для роботи в сільській місцевості. Законодавцем надано виключне право вести педагогічну, навчально-тренувальну та оздоровчу роботу громадянам, які мають спеціальну освіту або підготовку, підтверджені дипломом, посвідченням (сертифікатом), що видані акредитованими навчальними закладами.

Сфера фізичної культури та спорту, як галузь виробництва фізкультурно-спортивних послуг, є середовищем, у якому створюється життєвий простір реалізації спеціально-прикладних знань її працівниками з метою задоволення різноманітних потреб фізкультурно-оздоровчого, спортивного характеру соціуму, держави, певних верств суспільства, окремого індивіда. Надзвичайно широкий спектр суспільних потреб і високі вимоги до кількісно-якісних характеристик створюваного продукту галузі є тими факторами, що зумовлюють цільове спрямування діяльності системи галузі «Фізична культура і спорт», з виокремленням її підсистем із специфічними, лише їм притаманними завданнями, що дає змогу систематизувати й класифікувати профільний кадровий корпус, який забезпечує функціонування галузі в цілому, а також окремих її підсистем [2].

Як свідчить світовий досвід, засоби фізичної культури і спорту володіють універсальною здатністю в комплексі розв'язувати проблеми підвищення рівня здоров'я населення та формування здорового морально-психологічного клімату в колективах і в суспільстві в цілому. Розуміння того, що майбутнє будь-якої країни пов'язано зі здоров'ям членів суспільства, зумовило посилення ролі фізичної культури і спорту в діяльності зі зміцнення держави й суспільства, активного використання засобів фізичної культури і спорту в підтриманні та зміцненні здоров'я населення.

Розв'язання проблем адміністративно-правового регулювання фізичної культури та спорту й чіткої правової регламентації, підвищення ефективності діяльності органів публічної влади зі здійснення контролю у сфері фізичної культури і спорту, чітке розмежування повноважень органів публічної влади й органів місцевого самоврядування, розроблення шляхів оптимізації державного регулювання фізичної культури і спорту є визначальними чинниками поліпшення якості цього регулювання.

На сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту існує потреба у визначенні подальшої стратегії дій на основі узагальнення вітчизняної практики з урахуванням положень Конституції України, законодавчих та нормативних актів, декларацій Організації Об'єднаних Націй та інших авторитетних світових інституцій, Міжнародної хартії фізичного виховання і спорту ЮНЕСКО, Спортивної хартії Європи та адаптації національного законодавства у сфері фізичної культури і спорту до трансформаційних процесів у державі та світових тенденцій.

Метою прийняття нової редакції Закону України «Про фізичну культуру і спорт» за сучасних умов стає необхідність унормувати існуючі розбіжності з практики регулювання відносин фізичної культури і спорту із Бюджетним кодексом України, законами України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», «Про плату за землю», «Про оподаткування прибутку підприємств», «Про пенсійне забезпечення» тощо. Крім того, існує нагальна потреба в здійсненні заходів щодо адаптування чинних законодавчих та нормативно-правових актів сфери фізичної культури і спорту до європейського законодавства.

Стратегічною метою відновлення та реформування сфери фізичної культури і спорту є: підвищення якості життя та рівня здоров'я населення; підтримання високого рівня працездатності людей; профілактика негативних соціальних явищ з боку незайманої молоді; розвиток спортивної інфраструктури. Однак необхідно чітко виокремити роль і місце держави в цій галузі спортивного підприємництва, інвестицій та благодійності. Усі ці напрями розвитку фізичної культури та спорту існують, але чіткі межі їх втручання та ефективності досі не визначено.

На думку Н. Ярової, для економічних методів у сфері державного регулювання в галузі фізичної культури та спорту характерні такі ознаки:

- регулювання здійснюється з урахуванням матеріальних інтересів, шляхом створення ситуацій, що стимулюють необхідну поведінку виконавців. Це положення регламентує Закон України «Про фізичну культуру і спорт», у якому зазначено, що держава стимулює розвиток фізкультури й спорту шляхом розширення матеріально-технічної бази, надання пільг щодо оподаткування та кредитування, а також морального й матеріального заохочення спортсменів, фахівців галузі, інших суб'єктів фізкультурно-спортивної індустрії;
- органами місцевого самоврядування встановлюються пільгові тарифи на оплату комунальних послуг й енергопостачання;
- громадські організації фізкультурної спрямованості користуються матеріальною та фінансовою підтримкою держави;
- суб'єктам підприємницької діяльності, які зайняті в цієї галузі, може надаватися пільговий режим кредитування й оподаткування;
- правовими нормами закріплено механізм стимулювання (отримання прибутку, пільг та ін.) [3].

З метою розвитку сфери фізичною культури та спорту в умовах ринкової економіки необхідним є вжиття таких заходів:

- забезпечення додаткового інвестування соціального сектора як сфери відтворення людського капіталу;
- розвиток концепції та механізмів взаємодії влади, бізнесу та суспільних організацій;
- розроблення законодавчого забезпечення механізмів державно-приватного партнерства;
- розроблення методів оцінювання стану сфери фізичної культури та спорту, реалізація яких сприятиме підвищенню ефективності та соціальної орієнтованості цієї сфери.

Для реалізації цієї мети необхідно створити належні умови для активізації всіх учасників галузі спортивного виховання та спорту.

Водночас існує низка об'єктивних і суб'єктивних факторів, які гальмують подальший розвиток сфери фізичної культури та спорту. Це, насамперед, методологічні й правові чинники обґрунтування державної політики розвитку сфери фізичної культури та спорту. У свою чергу, це стримує формування прозорого сектора спортивних послуг та його інноваційний розвиток.

У ринкових умовах головними компонентами соціально-економічного розвитку спортивної галузі є: системна організа-

ція та перерозподіл сфери впливу на компоненти галузі спорту, управління, стратегічне планування.

Можна стверджувати, що сфера фізичної культури та спорту зазнає фінансової, інформаційної, інституційної, інфраструктурної та системної кризи.

Розвитку соціального та справедливого масового й професійного спорту перешкоджають такі чинники:

- відсутність чітко сформульованої системи правових актів державної політики у сфері розвитку масового спорту;
- адміністративні бар'єри (ліцензування, реєстрація системи контролю, регулювання орендних відносин тощо) і, як наслідок, корупція;
- відсутність дієвих механізмів фінансово-кредитної підтримки спортивного бізнесу;
- невпевненість підприємців у стабільності умов ведення бізнесу;
- монополізація окремих видів спорту.

Умовами цього процесу є впровадження дієвих механізмів взаємодії органів влади з громадськими організаціями на основі соціального партнерства, розроблення програм взаємодії бізнесу та сфери фізичної культури і спорту, спонсорства.

На нашу думку, необхідно сформулювати методологічні основи розвитку сфери фізичної культури та спорту, а саме:

- розроблення і впровадження законодавчої бази регулювання сфери фізичної культури та спорту (законів, постанов, кодексу), у яких необхідно чітко сформулювати роль держави та приватного сектора;
- передбачити пільги та преференції для приватного сектора, який надає фізкультурні та спортивні послуги та здійснює спонсорство розвитку цієї сфери;
- відокремити особливості надання спортивних послуг; розробити заходи мотивації серед населення занять спортом, у тому числі професійним;
- розробити методику оцінювання конкурентоспроможності спортивної послуги та механізм її підвищення;
- запровадити заходи щодо регулювання надання послуг у вигляді спортивних видовищ за рівнями значимості.

Для прискорення процесу соціально-економічного розвитку сфери фізичної культури та спорту доцільно вживати такі заходи: по-перше, створити загальнодержавний реєстр підприємств, що задіяні в розвитку спортивної індустрії, який повинен ґрунтуватися на науковій основі, у контексті їх поділу на державні, монопольні та ринкові; по-друге, необхідно задіяти процес приватизації державних спортивних споруд та приміщень на кон-

курсній основі з урахуванням умов їх використання, зокрема, необхідно активізувати державні інститути щодо регулювання цінової та соціальної політики створених об'єктів, що включає перевірку виконання обов'язків та інвестиційних зобов'язань.

Зміни, що відбуваються у сфері фізичної культури і спорту, зумовлені такими чинниками [4]:

- невідповідність нормативно-правової бази сучасним вимогам;
- недосконалість інфраструктури у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сферах;
- недосконалість системи централізованої підготовки національних збірних команд, низький рівень фінансового та матеріально-технічного забезпечення дитячо-юнацького й резервного спорту;
- незадовільний стан матеріально-технічної бази (понад 80% спортивних майданчиків не відповідають сучасним вимогам);
- недостатнє бюджетне фінансування (з державного бюджету виділяється в середньому 0,5%, з місцевих бюджетів – 2% їх видатків), неефективне залучення коштів з інших джерел, незначний обсяг інвестицій;
- не провадиться діяльність з випуску та проведення державних спортивних лотерей, які є одним з основних джерел фінансування спорту в багатьох країнах Європи;
- низький рівень заробітної плати, недостатня кількість інструкторів з фізкультурно-оздоровчої діяльності, розбалансованість системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців;
- низький рівень наукового забезпечення розвитку фізичної культури та спорту, недостатнє фінансування наукових досліджень (менше 0,5% видатків державного бюджету спрямовується на сферу фізичної культури та спорту);
- недостатнє пропагування серед широких верств населення здорового способу життя.

Слід також уважати негативним чинником непослідовну політику держави стосовно виконання норм законів, які регламентували ті або інші елементи системи державного регулювання ринкових відносин у сфері фізичної культури та спорту. Наприклад, Верховною Радою України через кілька місяців після ухвалення Закону України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні» [5], було призупинено на рік дію пунктів 3 і 5 ст. 3, якими надавалися податкові пільги суб'єктам господарської діяльності, що забезпечували процес олімпійської підготовки в країні.

Таким чином, запропоновані заходи та рекомендації нададуть можливість вплинути на вирішення водночас низки

соціально- економічних проблем, а саме: проблеми оздоровлення нації, проблеми шкідливих звичок тощо.

Фізична культура – це сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого вдосконалення людини. Головними показниками розвитку фізичної культури на нинішньому етапі розвитку нашої держави є рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення.

### **Список використаних джерел:**

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. Вип. 85 «Спортивна діяльність». URL: [http://zakon.nau.ua/doc/?doc\\_id=277112](http://zakon.nau.ua/doc/?doc_id=277112).
3. Ярова Н. Методи адміністративно-правового регулювання у галузі фізичної культури та спорту. *Адміністративне право*. 2008. №11. С. 75-78.
4. Дутчак М.В. Окремі технології управлінського контролю за фізичною активністю населення в європейських країнах. *Молода спортивна наука України: зб. наук. ст.* Львів: ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С. 75-77.
5. Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні: Закон України. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1954-14>.

The article analyzes the trends of development of physical culture and sports in market conditions. Solved measures the development of physical culture and sports, and defined the purpose of restoration and reformation of physical culture and sports.

**Key words:** physical culture and sports; development of sports infrastructure; market conditions.

*Отримано: 18.09.2020*



## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Авінов В. А.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Алексєєв О. О.**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Бутов Р. С.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичної реабілітації та медико біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Бутова Ю. В.**, вихователь групи вільного розвитку особистості на основі педагогічної системи М. Монтесорі ЗДО №15 м. Кам'янець-Подільський.

**Воронєцький В. Б.**, заслужений тренер України з паверліфтингу, кандидат наук з фізичного виховання та спорту кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**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.

**Горбата Р. М.**, асистент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Гурман А. Д.**, кандидат педагогічних наук, професор кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Гуска М. Б.**, 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.

**Гуска М. В.**, викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Жигульова Е. О.**, кандидат біологічних наук, доцент, лауреат Державної премії для молодих вчених у галузі науки і техніки, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Заїкін А. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**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.

**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.

**Клюс О. А.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Козак Є. П.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Кужель М. М.**, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Ладиняк А. Б.**, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Лішук В. В.**, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Мазур В. А.**, старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Мазур В. Й.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Мисів В. М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Молев 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.

**Одайник В. В.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Петров А. О.**, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Плахтій П. Д.**, кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології та методики її викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Погребняк Т. М.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Потапчук С. М.**, асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Прозар М. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач 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.

**Рибій В. В.**, викладач фізичної культури Хмельницького професійного ліцею, м. Хмельницький.

**Ротар О. В.**, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Саражинський А. В.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Скавронський О. П.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Совтисік Д. Д.**, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Стасюк В. А.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Стасюк І. І.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Христич Т. М.**, доктор медичних наук, професор фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Чаплінська Л. В.**, лікар комунального некомерційного підприємства «Лікувального діагностично-консультативного центру» Кам'янець-Подільської міської ради, м. Кам'янець-Подільський.

**Чаплінський Р. Б.**, кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

**Юрчишин Ю. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський.

## ЗМІСТ

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ .....	3
<i>Авінов В. Л.</i>	
Вплив тренера на психічний стан футболіста.....	4
<i>Бутов Р. С., Бутова Ю. В.</i>	
Фізичне виховання як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку .....	8
<i>Воронецький В. Б., Гурман А. Д.</i>	
Аспекти впливу рухової активності на спосіб життя студентської молоді.....	11
<i>Горбата Р. М.</i>	
Вплив дихальної методики за О. Стрельнікової на зниження рівня захворюваності у студентів.....	17
<i>Гуска М. Б., Гуска М. В., Мазур В. Й.</i>	
Функціональні особливості роботи пальців рук у єдиноборців і їх масаж.....	21
<i>Жигульова Е. О., Христич Т. М.</i>	
Культура сексуальних відносин і репродуктивні установки дівчат-підлітків.....	28
<i>Заїкін А. В.</i>	
Вплив тілобудови та індивідуально-типологічних властивостей ВНД на ставлення студенток закладу вищої освіти до рухової діяльності.....	34
<i>Зданюк В. В., Стасюк І. І.</i>	
Аналіз рухової активності студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» .....	38
<i>Зубаль М. В., Мазур В. Й., Гуска М. Б.</i>	
Основні функції педагогічного управління в контексті валеологічної освіти.....	44
<i>Зубаль М. В., Райтаровська І. В.</i>	
Контроль за тренуванням у спортивному плаванні .....	47
<i>Клюс О. А., Гуска М. В.</i>	
Особливості організації оздоровчих занять для людей літнього віку .....	51

<i>Клюс О. А., Кужель М. М.</i> Використання метод аутотренінг в процесі спортивного тренування .....	55
<i>Клюс О. А., Скавронський О. П.</i> Аналіз сучасних оздоровчих технологій, які можа використовувати в процесі фізичного виховання у ЗВО .....	59
<i>Ліщук В. В., Ладиняк А. Б., Гоншовський В. М.</i> Методологічні основи занять з оздоровчого легкоатлетичного бігу .....	63
<i>Мазур В. А., Ротар О. В.</i> Дослідження сучасних підходів до оцінки рівня фізичного здоров'я учнів у системі фізичного виховання .....	66
<i>Молев В. П.</i> Реабілітація пацієнтів з пневоніями, асоційованими з коронавірусною інфекцією.....	70
<i>Одайник В. В., Алексеев О. О.</i> Формування здорового способу життя підлітків в умовах сучасної системи освіти .....	74
<i>Плахтій П. Д., Козак Є. П.</i> Вміст жиру і фізична працездатність спортсменів різних спеціалізацій.....	78
<i>Погребняк Т. М.</i> Організація тренувального процесу з оздоровчої аеробіки .....	83
<i>Потапчук С. М.</i> Рухова активність як складова здоров'я та психофізичної підготовленості.....	88
<i>Прозар М. В., Саражинський А. В.</i> Педагогічні умови формування конкурентоздатності фахівців в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка на прикладі факультету фізичної культури.....	91
<i>Ротар О. В., Мазур В. А.</i> Характерні особливості фізичного виховання підлітків з порушенням зору у формуванні здорового способу життя.....	97
<i>Совтисік Д. Д.</i> Стереотипізація думок студентів про здоровий спосіб життя .....	102

<i>Стасюк В. А., Петров А. О.</i> Вплив лазні на оздоровлення та прискорення процесів відновлення в організмі футболістів .....	107
<i>Стасюк І. І., Воронецький В. Б.</i> Спортивні здобутки студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та спортивно-масова робота у 2019-2020 навчальному році .....	112
<i>Чаплінський Р. Б., Чаплінська Л. В.</i> Фізична терапія юних спортсменів із спортивним серцем ....	117
<i>Юрчишин Ю. В., Мисів В. М., Рибій В. В.</i> Аналітичний аспект розвитку фізичної культура і спорту в умовах ринку .....	122
Відомості про авторів .....	129

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 10**

Статті подані у авторській редакції. Автори несуть повну відповідальність за якість та достовірність опублікованих матеріалів.

---

---

Підписано до друку 16.06.2021 р. Гарнітура «Книжник».  
Папір офсетний. Друк різнографічний. Формат 60x84/16.  
Умовн. друк. арк. 7,9. Обл.-вид. арк. 8,1.  
Тираж 50. Зам. № 935.

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.