

- 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 Л. 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.
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, бажають 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-