

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА



ЗБІРНИК

**МАТЕРІАЛІВ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
СТУДЕНТІВ ТА МАГІСТРАНТІВ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ВИПУСК 3

Кам'янець-Подільський
2011

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1Я431

3-41

Свідцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: Серія КВ № 14669-3640 ПР від 01.12.2008 р.

Друкуються згідно з рішенням вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 6 від 26 травня 2011 року.

Рецензенти:

М. Г. Чобітько, доктор педагогічних наук, професор;
Е. С. Вільчковський, доктор педагогічних наук, професор

Редакційна колегія:

М. С. Солопчук, кандидат педагогічних наук, професор (*відповідальний редактор*);

А. І. Шинкарьок, доктор психологічних наук, професор
(*заступник відповідального редактора*);

М. В. Зубаль, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, заступник декана з наукової роботи та
інформатизації освітнього процесу (*відповідальний секретар*);

Г. М. Арзютов, доктор педагогічних наук, професор;

М. Д. Зубалій, кандидат педагогічних наук, доцент;

С. І. Жевага, кандидат педагогічних наук, доцент;

Л. Д. Гурман, кандидат педагогічних наук, доцент;

А. В. Заїкін, кандидат педагогічних наук, доцент;

Б. М. Тимошенко, кандидат педагогічних наук, професор;

Д. Д. Совтисік, кандидат біологічних наук, професор;

О. П. Бодян, кандидат біологічних наук, доцент;

Е. О. Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент;

Р. Б. Чаплінський, кандидат медичних наук, доцент;

О. П. Петров, доцент; **В. В. Ліщук**, доцент;

О. П. Шишкін, доцент; **Г. В. Бесарабчук**, старший викладач

3-41 **Збірник матеріалів наукових досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури** / [редкол.: М. С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – Випуск 3. – 272 с.

У збірнику вміщено кращі доповіді та наукові повідомлення студентів та магістрантів факультету фізичної культури, виголошені на звітній науковій конференції за підсумками науково-дослідної роботи у 2010-2011 навчальному році. Адресується науковцям, учителям, магістрантам і студентам.

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1Я431

*О. І. Антонов,
магістрант факультету фізичної культури*

*В. В. Довганюк,
магістрант факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – Л. Д. Гурман,
кандидат педагогічних наук, доцент*

ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СТАНОВІЙ ТЯЗІ У ЮНАКІВ 15-16 РОКІВ (НА ПРИКЛАДІ СИЛОВОГО ТРИБОРСТВА)

У статті розкривається методика виховання силових здібностей у становій тязі юнаків 15-16 років, які мають спортивну кваліфікацію 1-2 юнацького розряду в силовому триборстві.

Ключові слова: *силове триборство, юнаки, штанга, обтяження, м'язи, сила.*

Актуальність. Вправи зі штангою та обтяженнями, як ефективний засіб розвитку силових можливостей, привертають багато молодих людей як чоловічої, так і жіночої статі, а також людей середньої та старшої вікової категорії. Вони дозволяють швидко збільшувати силу, рівномірно розвивати всі м'язові групи, виправляти окремі недоліки статури, а також сприяють зміцненню здоров'я. Спортивні досягнення та рекорди у видах спорту з обтяженнями, говорять про небачені фізичні можливості людини, де однією з найважливіших фізичних якостей є – сила. Розвитку сили, спортсмени приділяють найбільше уваги. Силова підготовка має особливе значення для успішного спортивного тренування силових триборців.

Силове триборство є видом спорту, який сприяє розвитку основних рухових здібностей спортсменів та підвищенню фізичної працездатності в цілому.

В силовому триборстві змагання проходять у трьох вправах – присідання зі штангою на спині, жим штанги лежачи та в становій тязі. Разом з тим, виявлено, що силові показники в становій тязі спричиняють істотний вплив на спортивні досягнення в силовому триборстві в цілому, оскільки ця вправа залучає до роботи найбільшу кількість різних м'язових груп.

Мета дослідження: розробити і перевірити методику виховання силових показників у становій тязі юнаків 15-16 років, які мають спортивну кваліфікацію 1-2 юнацького розряду в силовому триборстві.

Завдання дослідження:

1. Розробити методику для росту силових показників в становій тязі у юнаків – силових багатоборців 1-2 юнацького розряду.
2. Перевірити за наслідками проведення педагогічного експерименту ефективність запропонованої методики.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури по темі дослідження.
2. Педагогічні спостереження.
3. Тестування рівня підготовленості спортсменів-триборців.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилося в тренажерному залі на базі Волочиського центру оздоровлення і виховання дітей. Приймали участь 30 спортсменів (юнаки 15-16 років) 1-2 юнацького розряду із силового триборства, які мали стаж занять від 9 до 15 місяців.

На першому етапі вивчався стан проблеми дослідження за даними спеціальної науково-методичної літератури. Проводилося тестування спортсменів для визначення загальної та спеціальної силової підготовленості (тест на основі трьох вправ – підтягування (к-ть раз); підйоми тулуба із положення лежачи на спині (за 30 секунд); стрибок в довжину з місця (в сантиметрах).

На другому етапі проводився педагогічний експеримент, в якому застосовувалася методика виховання силових здібностей в становій тязі у юнаків 15-16 років розробленої на основі огляду методичної літератури (розрахована на 12-тижневий цикл).

Після закінчення 12-тижневого циклу тренувальних занять, по розробленій нами методиці, було проведене контрольне тестування рівня загальної та спеціальної підготовленості спортсменів.

На третьому етапі узагальнювалися й аналізувалися отримані дані експерименту.

Виконання силової (ліфтерської) тяги передбачає повне випрямлення ніг та спини, на відміну від важкоатлетичних рухів, ривка і підйому штанги на груди, де це положення є проміжним. У важкоатлетичному спорті прийнято поділяти тягу на два періоди, виділяючи в ній шість фаз. Враховуючи специфіку навчання «ліфтерській» тязі, була розроблена наступна методика її освоєння:

1. Підготовчі дії, які включають підхід до штанги, установку стоп на помості, захоплення штанги та психологічне налаштування. Деякі спортсмени, особливо колишні важкоатлети, встановлюють ступні на помості на ширині плечей та застосовують вузький, так званий «поштовховий» хват, тобто виконують звичайну поштовхову тягу. Інші – ставлять стопи на помості достатньо широко, приблизно на ширині ліктів витягнутих убік рук, та використовують середній хват.

Що ж до захоплення штанги, то для сучасних атлетів у цьому виді спорту оптимальним способом вважається різносторонній хват або «різнохват», при якому долоні обернуті в різні боки – одна кладеться на гриф спереду, інша – позаду, пальці зчеплені в «замок».

2. Динамічний апорт. У цю фазу включаються дії спортсмена, що дозволяють розтягнути крупні м'язи, які беруть участь в роботі, «пов'язати» їх в єдиний потужний ланцюг. Основна задача спортсмена в цій фазі – правильно розташувати важелі свого тіла. Робиться це таким чином: на підлогу кладеться два предмети прямокутної форми, на них зверху – металеві пластинки, на які стає спортсмен.

Бруски-підкладки повинні розташовуватися так, щоб точка стійкої рівноваги спортсмена проходила через їх середину. Товщина їх не повинна перевищувати 10 мм, щоб при виконанні вправи спортсмен, що порушив рівновагу, не отримав травми.

В результаті проведеного педагогічного експерименту, ми відзначили динаміку збільшення силових показників, як індивідуальних так і середньо-групових.

Так у підтяганні, результат збільшився в середньому у два рази (17%), в піднятті тулуба за 30с – в середньому у 6 разів (22,5%), в стрибку в довжину з місця – на 8 сантиметрів (2,4%). У змагальній вправі – становій тязі приріст склав в середньому 21,5 кг (16,5%).

Отримані результати підкреслюють правильність використаної методики, направленої на збільшення показників силової підготовленості, як в за-

гальній фізичній підготовленості спортсменів, які займаються силовим триборством, так і в спеціальній силовій підготовленості, а саме в становій тязі.

В середньому силові показники в становій тязі виросли на 21,5 кг (за період 12-тижневого циклу), а це близько 7,2 кг в місяць, що є хорошим показником в багатьох силових видах спорту.

Висновки

1. Випробувана методика тренування силових триборців (складена з врахуванням аналізу науково-методичної літератури), позитивно вплинула на результати силових показників у юнаків 15-16 років, що свідчить про її ефективність.
2. За наслідками проведеної роботи, можна рекомендувати дану методику для виховання рухових здібностей в становій тязі у юнаків 15-16 років, які мають спортивну кваліфікацію 1-2 юнацького розряду в силовому триборстві.

Список використаних джерел:

1. Артюшенко А. Ф. Основы методики силовой подготовки в процессе физического воспитания : учебно-методическое пособие / А. Ф. Артюшенко, А. И. Стеценко, Б. П. Пангелов. – Переяслав-Хмельницький, 1991. – 18 с.
2. Бельский И. В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров / И. В. Бельский // Теория и практика физической культуры. – Красноярск, 2000. – 315 с.
3. Дворкин Л. С. Возрастная динамика спортивных достижений молодых тяжелоатлетов / Л. С. Дворкин // Физическая культура. – М. : ФиС, 2001. – 109 с.
4. Рыбальский П. И. Становая тяга в пауэрлифтинге / П. И. Рыбальский // Теория и практика физической культуры. – К. : Венса, 1997. – 350 с.
5. Смоллов С. Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смоллов // Атлетизм. – Харьков : К-Центр, 1990. – 112 с.

The article exposes the methods of education power capabilities in the estate drawn boys 15-16 years with youth sport level 1-2 discharge in power triathlon.

Key words: *power triathlon, young men, barbell, encumbrances, muscle strength.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 372.71:796.011.1

С. О. Булатов,

студент 5-го курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – В. М. Мисів,

кандидат наук з фізичної культури та спорту, доцент

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

У статті проведено оцінювання стану здоров'я учнів старших класів у процесі навчальної діяльності. Подані критерії самооцінки та характеристики станів здоров'я учнів, що дозволяють студентів визначити певний рівень стану здоров'я (ідеальний, добрий, задовільний, поганий, дуже поганий).

Ключові слова: *учні, стан здоров'я, самооцінка здоров'я, критерії, рівень здоров'я.*

Постановка проблеми. У нинішніх умовах спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку учнівської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функ-

ціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо [4].

Тому розробка освітньо-виховних, здоров'язбережних та здоров'я формувальних технологій у фізичному вихованні учнів потребує оперативного оцінювання стану власного здоров'я кожним учнем для свідомого залучення до активної рухової діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Із середини 60-х років економічно розвинуті країни світу почали застосовувати для оцінювання здоров'я нації комплексний показник – коефіцієнт життєстійкості населення з урахуванням середньої очікуваної тривалості життя, смертності немовлят, якості продуктів харчування, бюджетних витрат на соціальні, медичні, екологічні програми тощо [3].

Дослідження [1; 3] довели, що між рівнем фізичної підготовленості та станом соматичного здоров'я існує прямопропорційна залежність. Це дозволяє стверджувати, що оцінка за виконання учнями нормативів з фізичної підготовки опосередковано розкриває стан здоров'я учня.

У дослідженнях визначають стан здоров'я такі інформативні показники як фізична витривалість, маса тіла, життєва ємність легенів, стаж занять фізичними вправами, систолічний артеріальний тиск тощо. Показники такого методу оцінювання стану здоров'я учнів мають нині практичне застосування в системі фізичного виховання.

Виходячи із вищезазначеного мета дослідження полягала у вивченні і розробці простих і доступних для учнів критеріїв оцінювання стану власного здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи дослідження про те, що дня кожного учня характерний свій рівень здоров'я, оптимальний діапазон фізичних навантажень, що підвищує цей рівень, будь-яке фізичне навантаження при групових заняттях може стабілізувати, підвищувати або знижувати рівень здоров'я. Тому для визначення найефективнішої величини фізичного навантаження в учнів із різним рівнем здоров'я необхідно, передусім, визначити структуру рівня здоров'я, виявити його компоненти, визначити характер їхнього зв'язку з фізичним навантаженням. У той самий час наявні методи оцінювання стану здоров'я недостатньо враховують ці особливості. Більшість із них трудомісткі, а низька вирішальна здатність простіших утрудняє їх практичне застосування в навчальному процесі з фізичного виховання.

Для оперативної корекції та управління навчальним процесом із фізичного виховання, визначення навантаження та застосування індивідуальних завдань повинні бути розроблені досить прості у використанні методики оцінювання стану здоров'я учнів, котрі не потребують математичної обробки отриманих даних, тривалих обстежень і мають бути доступними як для вчителів, так і учнів. Одним із таких шляхів є самооцінка учнів стану власного здоров'я.

При цьому слід врахувати, що тісний зв'язок між життєздатністю організму і суб'єктивно-емоційним станом людини породжує життєздатність у відчуття власного здоров'я. Стан внутрішнього середовища і суб'єктивне сприймання людиною свого організму можуть бути підставою для оцінювання власного здоров'я [2]. Це положення має не тільки теоретичний, а й практичний інтерес.

Для самооцінки здоров'я учнів були розроблені критерії, які оцінювалися за спрощеною 5-бальною системою:

- 1) рівень фізичного розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості;
- 2) відсутність спадкових, хронічних та інших захворювань;
- 3) відсутність болів голови, в суглобах, спині, внутрішніх органах;
- 4) робота аналізаторів (слух, зір, координація тощо);

- 5) апетит, сон, настрої, самопочуття, задоволення життям;
- 6) відсутність захворювань під час обстеження лікарем.

Учні, які отримали середній бал 5, мали згідно з опитувальником ідеальний стан здоров'я, менше ніж п'ять до 4 – добрий, менше ніж чотири до 3 – задовільний, менше ніж три до 2 – поганий, менше ніж два до 1 – дуже поганий.

Отримані показники за п'ятибальною системою і за індексом самооцінки здоров'я засвідчили, що існує суттєвий взаємозв'язок між цими методиками. Це дозволяє констатувати, що запропонована методика може дати достовірну оцінку стану здоров'я учня. Для швидшого і зручнішого використання в практичній діяльності з фізичного виховання ми подали характеристики станів здоров'я, що дозволяє учневі після їх вивчення легко визначити свій стан здоров'я.

Ідеальний стан здоров'я учнів характеризується високими показниками фізичного розвитку, відсутністю будь-яких вад (нормальний зріст, відповідність ваги тіла зростові, пропорційно-розвинені м'язи, правильна постава тощо), високою фізичною працездатністю, переважно відмінною і доброю фізичною підготовленістю, відсутністю хронічних захворювань, симптомів спадкових хвороб, болей голови, в суглобах, спині, внутрішніх органах тощо. Учні з ідеальним станом здоров'я мають нормальний зір, слух, пам'ять, апетит, сон, життєрадісні, задоволені своїм життям, комунікабельні, прекрасний настрої і самопочуття, наявні відчуття бадьорості й сили. При детальному обстеженні лікарі не знаходять відхилень від норми.

Добрий стан здоров'я учнів майже не відрізняється від ідеального. Переважно це незначна різниця в показниках фізичного розвитку (деякі відхилення ваги тіла від зросту і морфологічного статусу, що суттєво не впливають на рухову активність), працездатності, фізичної підготовленості (показники здебільшого добрі з перевагою до відмінних). У них також відсутні: вади статури, хронічні захворювання, наслідки перенесених травм і хвороб, болі в голові, суглобах, спині, внутрішніх органах тощо. Характеризуються хорошим апетитом, сном, бадьорі й життєрадісні. При обстеженні лікарів не мають суттєвих відхилень у стані здоров'я.

Задовільний стан здоров'я характерний для учнів, що мають добрий і середній рівень фізичного розвитку, працездатності й фізичної підготовленості. У деяких учнів наявна зайва вага тіла, незначні вади постави, непропорційність розвитку м'язової системи. Характеризуються зниженою руховою активністю, інколи мають симптоми втоми. Болі голови, в суглобах, органах, спині є досить рідкісним явищем. Особливих захворювань і порушень у стані здоров'я не мають, відзначаються нормальним апетитом і міцним сном. Психологічний стан нормальний. При обстеженні лікарів можуть бути виявлені несуттєві відхилення від норми.

Учні з поганим станом здоров'я характеризуються незадовільним фізичним розвитком (непропорційність між вагою і зростом, зайва або мала вага, слабо і непропорційно розвинена м'язова система тощо), низькою працездатністю та фізичною підготовленістю (показники задовільні і погані). Можуть мати хронічні захворювання, вроджені аномалії, частіше хворіють з втратою працездатності. У них нерідко трапляються болі голови, в спині, суглобах, внутрішніх органах. Можуть бути порушення зору, слуху, координація рухів. Рухова активність низька. Апетит, сон та психологічний стан нормальні, не завжди відчувають комфорт, менш життєрадісні. Мають відхилення у стані здоров'я.

Для учнів з дуже поганим рівнем здоров'я характерний низький фізичний розвиток (вади статури, постави, непропорційність розвитку м'язової системи тощо), дуже погана працездатність як фізична, так і розумова, фізична підготовленість переважно погана. Частіше ніж інші трапляються хронічні і спадкові захворювання, болі, життєвий дискомфорт. Рухова активність дуже

погана, а фізична здебільшого відсутня. Мають суттєві відхилення у стані здоров'я, які часто супроводжуються частковою втраатою працездатності.

Висновки. Проведені дослідження дозволили встановити:

- 1) пряму залежність між станом здоров'я і фізичною підготовленістю учнів;
- 2) кореляційний взаємозв'язок між показниками індексу самооцінки здоров'я та спрощеної п'ятибальної самооцінки;
- 3) характеристики станів здоров'я учнів і розробити критерії їх оцінювання.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розробку сучасних здоров'язбережних та здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні учнів на підставі стану їх здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Л. Г. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Л. Г. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – С. 124.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 424.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність учнів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – С. 594.
4. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками / Т. Ю. Круцевич // Наука в олимпийском спорте, 2002. – № 1. – С. 31-34.
5. Гіоташнюк Р. Напрями оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи учнівської та студентської молоді / Р. Гіоташнюк, І. Поташнюк, Г. Іванова // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. – № 5. – Ч. 3 (48) – С. 27-30.

The paper considers the problems of pupils health estimation under educational process conditions. The author suggests the criteria of self-appraisal and pupils health condition characteristics that makes it possible to determine the level of pupils health condition (excellent, good, satisfactory, poor or very bad).

Key words: *pupils, health condition, health condition self-appraisal, criteria, health level.*

Отримано: 24.04.2011

УДК 796.012-057.87:613

*М. М. Белінська,
студентка 3 курсу природничого факультету
Науковий керівник – Ю. В. Юрчишин, викладач*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розкрито значення рухової активності та здорового способу життя студентів та їх роль у збереженні і зміцненні здоров'я. Автором проаналізовано статистичні дані відношення студентів до занять фізичною культурою.

Ключові слова: *рухова активність, здоровий спосіб життя, фізична культура, студентська молодь.*

Постановка проблеми. Рухова активність – один з найбільш потужних і доступних компонентів гармонійного взаємозв'язку фізичного розвитку, розумової праці та профілактики захворювань у студентської молоді.

На сьогоднішній день, у зв'язку із постійним збільшенням навчального навантаження на студентів, у них відзначається недостатня рухова активність, що викликає постійну хворобливість, пасивність та ряд серйозних змін у організмі молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді завжди викликали інтерес у науковців [1; 3]. Досвід вітчизняних та зарубіжних вчених свідчить, що засоби рухової активності є основним чинником фізичної культури і вони дають багато можливостей для поліпшення стану здоров'я студентів [2; 4]. Як здоровий спосіб життя, так і шкідливі звички в певній мірі закладаються ще в дитячому віці, а тому змінити звичний спосіб життя з віком стає все складніше. Ця ситуація загострюється тим, що у дитячому, й особливо, у молодіжному середовищі з'являються нові, нефізичні види діяльності (комп'ютерні ігри), що негативно впливають на розвиток молодого організму та на рухову активність. Тому потрібно заохочувати студентську молодь до регулярного заняття спортом та фізичними вправами, цим самим можна сформувати основу для її активного майбутнього життя після закінчення вищого навчального закладу [2].

Аналіз літературних джерел (3; 4; 6) свідчить, що сучасні умови життя студентської молоді вимагають від вищих навчальних закладів пошуку оптимальних шляхів підготовки високо кваліфікованих фахівців з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У зв'язку із цим молоді фахівці мають пристосовуватись до нових умов життя та праці, покращувати власний професійний рівень, розвивати високу працездатність, берегти та зміцнювати власне здоров'я.

Накопичені протягом останніх років дані вітчизняних науковців (С.М. Канішевського, Т.Ю. Круцевич, М.В. Дутчака, І.В. Огірка та ін.) свідчать про низький рівень «фізкультурної освіченості» студентів, які не хочуть визнавати такі поняття, як «сутність здоров'я», «здоровий спосіб життя», «роль рухової активності» у формуванні здорового способу життя.

У свідомості переважної більшості студентської молоді рухова активність не є важливим чинником здорового способу життя, що включає інші важливі чинники – харчування, раціональний графік праці і відпочинку, гігієну, тощо. Це пов'язано із низькою мотивацією студентів до занять фізичною культурою, дотримання здорового способу життя і недостатньою ефективністю організації сучасного фізичного виховання молоді. Все це не забезпечує розвиваючий вплив на життя та здоров'я студентів.

Мета дослідження – вивчити вплив рухової активності оздоровчої спрямованості на життя студентської молоді в сучасних умовах навчання та проживання.

Поставлена мета передбачає виконання наступних завдань:

1. Проведення дослідження для виявлення ролі рухової активності у житті студентів.
2. Аналіз компонентів гармонійного взаємозв'язку фізичного розвитку, розумової праці та профілактики захворювань у студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вивчення ролі рухової активності у житті сучасної студентської молоді нами було проведено дослідження, яке дозволило виявити види рухової активності, яким студенти надають перевагу, роль їх у збереженні та зміцненні здоров'я, у формуванні здорового способу життя. На момент проведення анкетування 40% студентів (48% хлопців та 35% дівчат) дали позитивну відповідь на запитання: «Чи займаються вони фізичною культурою?».

Більшість студентів – 55% (67% дівчат та 30% хлопців) письмово підтвердили, що не систематично відвідують заняття з фізкультури. Близько 5%

студентів відповіли, що не займаються фізичною культурою взагалі. Звичайно одержані дані опитування студентської молоді є суб'єктивними, але з їх допомогою можна зробити певні висновки про присутність та участь студентів на заняттях фізичною культурою й про участь у руховій активності.

Нами було з'ясовано, що переважна більшість студентів – 45% (47% дівчат та 36% хлопців) витрачають мало часу на заняття фізичною культурою. 30% вважають, що вони виділяють достатню кількість часу на заняття фізичною культурою. 7% студентів вважають, що вони витрачають надмірну кількість часу на заняття фізкультурою. Якщо звернути увагу на ці дані, то разом ми отримуємо 37% (30% + 7%) студентів, що відвідують заняття фізичної культури. Але ці дані не співставляються із раніше одержаними даними, згідно яких лише 15% студентів постійно, систематично, без пропусків відвідують заняття з фізичної культури.

Причиною такого негативного ставлення до занять переважно є небажання зрозуміти важливість фізичної культури та рухової активності, що складає 12-14 годин на тиждень (Л.Я. Іваненко, 1989). На сьогоднішній день, згідно із навчальним навантаженнями, для студентів відводиться 4 години занять з фізичної культури на тиждень.

Зараз дуже важливо донести до студентської молоді важливість рухової активності, адже це, перш за все, потреба молодого організму для його злагодженої діяльності. Важливо, щоб організм одержував достатню кількість навантаження, не нижче встановленої норми.

Тому переважна більшість студентів 55% (50% дівчата і 47% хлопці) відповіли, що відчують потребу у руховій активності і виявили бажання займатись фізичною культурою. 15% студентів не відчують такої потреби.

Ще близько 20% студентів вагалися із відповіддю, чим вони продемонстрували низьку поінформованість про значення рухової активності.

Важливим є також те, що 40% студентів (45% дівчат та 30% хлопців) не відвідували заняття з фізичної культури, не займались видами рухової активності до початку навчання в університеті. Студенти називають наступні причини, через які не відвідували систематично заняття з фізичної культури: недостатність вільного часу, це свідчить про те, що рухова активність не стала важливою частиною діяльності студентів в університеті, а відіграє додаткову роль; відсутність сили волі; низький рівень здоров'я; недостатнє спортивне оснащення для занять.

Ці причини варто враховувати при індивідуальній роботі із студентами, а особливо з тими, які не бажають відвідувати заняття з фізичної культури. Під час дослідження також виявлені значні резерви для поповнення дозвілля студентів різними видами рухової активності.

У вільний час студенти надають перевагу пасивним видам відпочинку: прослуховуванню музики, читанню художньої та іншої літератури, зустрічам із друзями.

Висновки. Одержані дані є свідченням того, що можливо створити та втілити у навчальний процес ефективну систему фізичного виховання, яка б дозволила доцільно вибирати засоби фізичного виховання, які також враховували б індивідуальні особливості студентів. Важливо також формувати у студентів мотивацію до занять фізичною культурою, а також впровадження у свій розпорядок дня рухової активності.

Саме такий предмет як фізичне виховання має формувати у майбутніх фахівців навик збереження високої фізичної та творчої активності на довгі роки, а також використовувати різноманітні види рухової активності під час навчання у вузі.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем, що негативно впливають на рухову активність та на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів.

Список використаних джерел:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – С. 166.
2. Валеологія. – К. : Знання України. – 1996. – С. 336.
3. Євстратов П. І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. – Чернівці, 2005. – С. 209-211.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета. – 4 грудня, 2003.

The article explores the importance of physical activity and healthy lifestyles of students and their role in preserving and strengthening the health. The author analyzed the statistical data relevant to modern students of physical education.

Key words: *physical activity, healthy lifestyles, physical education, students.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 613–053.5

І. О. Баценко,
студент 5 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – Г. Д. Дейбук,
кандидат медичних наук, старший викладач

ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРОБЛЕМИ І ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

В статті висвітлено особливості формування здоров'я дітей шкільного віку у загальноосвітніх навчальних закладах. Обґрунтовано здоров'язберігаючі принципи освіти.

Ключові слова: *здоров'я, оздоровча робота, освіта.*

Стан здоров'я дітей є одним з провідних медико – соціальних критеріїв оцінки екологічної ситуації і умов життя у цілому [1-3; 6]. У даний час виявляються чіткі негативні тенденції у стані здоров'я дітей. Результати багаторічних наукових досліджень свідчать, що найбільш інтенсивне зростання поширеності функціональних порушень і хронічних захворювань, відхилення фізичного розвитку у дітей відбувається під час навчання в школі [2, с.340-341]. Це зумовлено як формуванням специфічного середовища виховання, так й інтенсивним ростом і розвитком організму дитини.

Мета роботи – висвітлити особливості формування здоров'я дітей шкільного віку у загальноосвітніх навчальних закладах та обґрунтувати здоров'язберігаючі принципи освіти.

Методи дослідження – теоретичне вивчення, аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, системний підхід.

Нині особливої гостроти набуває проблема погіршення стану здоров'я підростаючого покоління, оскільки здоров'я дітей і підлітків визначає майбутнє країни, її економічний і науковий потенціал, генофонд нації. Реформування у галузі освіти передбачає виховання покоління людей, здатного ефективно працювати і навчатися протягом життя [6, с.12]. Однак незважаючи на пріоритетні напрямки державної по-

літики щодо розвитку освіти, які ґрунтуються на особистісній орієнтації освіти, пропаганді здорового способу життя, моніторингу освітнього процесу, залишаються високими показники патологічної враженості дитячого населення.

У дітей молодшого шкільного віку негативні зрушення здоров'я в перші роки їх навчання в школі визначаються, здебільшого, захворюваннями органів травлення (ротової порожнини та функціональні розлади жовчного міхура, шлунково-кишкового тракту) та дихання (переважно ЛОР-захворювання) [1, с.193-194]. Наприкінці початкової школи частота виявлення означених порушень дещо зменшується, але зростає кількість ендокринних розладів, особливо у дівчат.

У школярів середнього шкільного віку продовжується зростання негативних змін ендокринної системи, причому у хлопців у цей віковий період їх рівень максимальний [3]. Також, незалежно від статі, істотно зростає кількість розладів психіки і поведінки. При високих рівнях поширеності захворювань органів травлення і дихання у період адаптації до основної школи відбувається їх зниження після її закінчення [5, с.102].

У старшому шкільному віці зростають статеві відмінності у стані здоров'я. Негативні зміни у дівчат відбуваються переважно у психічному здоров'ї, у стані органів зору, сечостатевої системи, шкіри та підшкірної клітковини, позитивні – в органах дихання та кровообігу [6, с.12].

Погіршення стану здоров'я хлопців також зумовлене переважно психічними розладами та патологією органів зору, але, що особливо турбує, зростає кількість випадків морфофункціональних порушень серцево-судинної системи. Найбільша частота реєстрації підвищеного артеріального тиску (10,7%) спостерігається у хлопців 14-16 років [2, с.340].

Таким чином, слід визнати, що переважна більшість школярів сьогодні мають 2 і більше захворювань, що негативно впливає на подальший розвиток дитячого організму, характер адаптації до соціуму. Зміни стану здоров'я школярів зумовлені їх віком і статтю.

Одним із найбільш наочних індикаторів здоров'я дитячого організму є фізичний розвиток. Визначення гармонійності фізичного розвитку є важливим скринінг-тестом для ранньої діагностики хронічних захворювань. Дисгармонійний фізичний розвиток протягом останнього десятиріччя визначається у 38% школярів. Відносний ризик виявлення порушень здоров'я зростає в них у 2,6-4,8 рази, а формування хронічної ендокринної та гастроентерологічної патології – в 1,8 раз [4, с.10].

Залишається актуальною різниця фізичного розвитку школярів міста та сільської місцевості: зріст і маса тіла школярів міста більші, ніж у їх сільських однолітків; значення показників спірографії в більшості вікових груп нижче, а м'язової сили кистей рук вище у сільських дітей [6, с.13].

Темп фізичного розвитку у значній мірі залежить від характеру організації навчально-виховного процесу в школі. Засмучує той факт, що, незважаючи на біологічні закономірності розвитку дитячого організму, протягом навчального року стан здоров'я школярів (за значеннями фізіометричних показників) здебільшого погіршується.

Рівень впливу умов загальноосвітнього навчального закладу залежить від віку учнів. Якщо у початковій школі вплив шкільного середовища на зріст та масу тіла не має принципового значення, то у період препубертату він вже істотний. Для фізіометричних показників вплив навчального закладу є вирішальним в усіх вікових групах.

Сьогодні ми мусимо визнати, що погіршення стану здоров'я дітей шкільного віку зумовлене до певної міри недосконалістю системи ранньої діагностики, низьким рівнем впровадження технологій моніторингу їх здоров'я в умовах навчального закладу, деструктивними процесами у системі шкільної меди-

чини [5; 6]. Головними проблемами постають такі: відсутність цілісного підходу до оцінки здоров'я школярів у його єдності з оточуючим середовищем, спрямованість профілактичних програм на об'єкт (а не на суб'єкт) впливу, відсутність зацікавленості дітей у високому рівні власного здоров'я.

На жаль, ціною ефективною навчальною діяльністю дітей в сучасній школі залишається погіршення здоров'я. Так, ми маємо визнати, що навчання дітей за профільними програмами сприяє формуванню в них високої самооцінки, почуття впевненості в собі, у своїх силах, підвищує їхню психоемоційну стійкість. Але в умовах надвисокої мотивації школярів на соціальну успішність при невирішених гігієнічних проблемах організації навчальної діяльності більш стрімко зростає питома вага морфофункціональних порушень і погіршується перебіг хронічних захворювань [1; 3]. Глобальне впровадження нових форм навчання, підвищення вимог до знань і умінь учнів зумовлюють якісне й кількісне зростання інформаційного навантаження на школярів, що потребує своєчасного проведення гігієнічної експертизи, поточного контролю та розробки медико-профілактичних заходів з урахуванням специфіки діяльності кожного навчального закладу.

Для компенсації виявлених несприятливих тенденцій у стані здоров'я дітей шкільного віку необхідна система здоров'яформуючих впливів, що розбудовується за принципом "доповнення" від учня і навчального колективу до навчальних закладів і регіональних програм. Збереження, зміцнення і, особливо, формування здоров'я постають головними стратегіями активно-конструктивної профілактики, де школяр має розглядатися як суб'єкт впливу, який спроможний до активної зміни оточуючого середовища більше, ніж до пасивної реакції на нього.

Для ефективного функціонування навчального закладу як цілісної системи збереження, зміцнення та формування здоров'я школярів особливе значення набуває сприяння спроможності школяра, колективу класу та загальноосвітнього навчального закладу контролювати детермінанти здоров'я, інші впливові чинники (рис. 1). Необхідне створення та підтримка внутрішньошкільного середовища, що забезпечить досягнення мети, позитивне використання цінностей, механізмів, детермінант здорового способу життя.

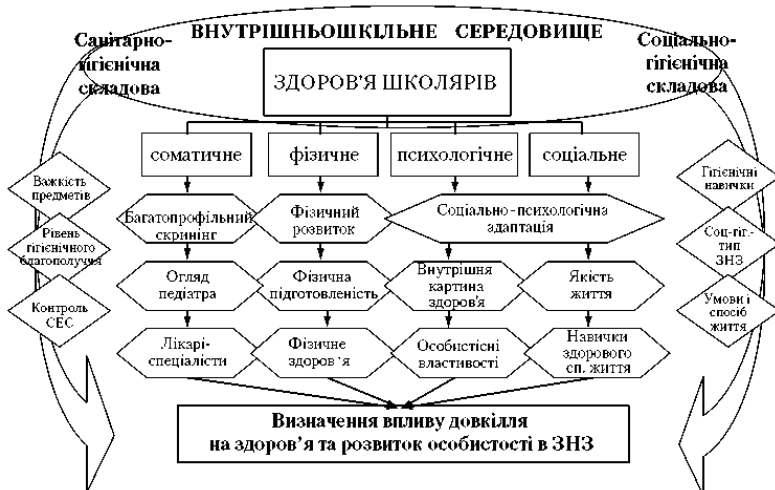


Рис. 1. Комплексна скринінг-оцінка здоров'я школярів

Таким чином, свідомо оцінка власної успішності, компетентний вибір і визначення особистістю, яка розвивається, цілей життєдіяльності є підґрунтям активно-конструктивної профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку. Формування здоров'я постає як стратегія гармонізації фізичного та психічного розвитку особистості для забезпечення їх самореалізації та ефективної адаптації до навколишнього середовища шляхом набуття необхідних валеологічних знань та закріплення навичок здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Берзін В. І. Концептуальні питання гігієнічного забезпечення організації навчального процесу у сучасній школі / В. І. Берзін, Р. Т. Бевз, Стасюк та ін. // Журн. АМН України. – 2004. – Т. 10. – № 1. – С. 193-199.
2. Даниленко Г. М. Соціально-гігієнічні особливості адаптації дітей до основної школи / Г. М. Даниленко, Л. І. Пономарьов, Т. В. Пересипкіна // Гігієна населених місць. – 2007. – Вип. 49. – С. 339-342.
3. Дудіна О. О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні. Ч. II. Забезпечення принципу соціальної справедливості відносно здоров'я дітей і підлітків / О. О. Дудіна, Г. О. Слабкий, Р. О. Моїсенко та ін. // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2008. – № 2. – С. 8-16.
4. Лук'янова О. М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень / О. М. Лук'янова // Мистецтво лікування. – 2005. – № 2. – С. 6-15.
5. Полька Н. С. Гігієна дитинства: невідкладні організаційні заходи / Н. С. Полька, Н. Я. Яцковська, Г. М. Єременко // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України (треті марзєвські читання) : зб. тез доповідей наук.-практ. конф. – К., 2007. – Вип. 7. – С. 102-103.
6. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори “ризик” шкільного середовища / І. Є. Сапуга // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 9. – С. 12-14.

The article highlights the features of the health of school children in secondary schools. School health education grounded principles.

Key words: health, health-improving work, education.

Отримано: 18.04.2011

УДК 796.433.015

А. Ю. Вітровчак,
студент 3 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – О. М. Вергуш, викладач

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ТА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ МЕТАЛЬНИКА ДИСКА

У статті розглянуті особливості техніки та силової підготовки металника диска.

Ключові слова: металник диска, техніка, силова підготовка.

Постановка проблеми. Специфіка тренувального процесу в різних видах спорту визначається характером змагальної рухової діяльності.

Спеціалістами виділена група так званих “швидкісно-силових видів” легкої атлетики, в яких від спортсменів вимагається прояв значних зусиль у короткі проміжки часу. Однак і в даній групі видів легкої атлетики характер

рухової діяльності значно відрізняється. Так у стрибках та спринтерському бігу спрямованість швидкісно-силової підготовки визначає характер взаємодії спортсмена з опорою, про що докладно описаний у багатьох дослідженнях. Відомості подібного характеру дозволили розробити відповідні розділи підготовки спринтерів та стрибунів, обґрунтувати спрямованість їх швидкісно-силової підготовки.

Метання диска відноситься до видів спорту з яскраво вираженим проявом швидкісно-силових здібностей, тому швидкісно-силова підготовка є одним з найважливіших розділів підготовки. У той же час, ефективність метання диска (як і інших снарядів) у більшій мірі залежить від характеру взаємодії спортсмена зі снарядом. При цьому, по-перше, величина зусиль, яка проявляється металником, набагато менша, ніж при взаємодії з опорою в спринті та стрибках; по-друге, основне навантаження припадає на плечовий пояс, третє, миттєвість опорно-рухового апарату спортсмена, його анатомічні, морфологічні особливості, велика амплітуда руху, безсумнівно, визначають специфіку швидкісно-силових здібностей, необхідних для металника.

Однак характер взаємодії «метальник-снаряд» є менш вивченим, ніж взаємодія з опорою в стрибках та спринті. Це не дозволяє науково обґрунтувати спрямованість швидкісно-силової підготовки у метанні диска, відбирати і розробляти найбільш ефективні методи розвитку швидкісно-силових здібностей. Все це обумовлює проблему дослідження та дозволяє вважати актуальним вивчення особливостей прояву сили в метанні диска кваліфікованими металниками.

Мета дослідження – вивчення та оцінка особливостей взаємодії в системі «метальник-снаряд» при виконанні фінального зусилля в метанні диска.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення мети використовувалась відеокамера, на яку фільмувалася імітація метання диска з повороту спортсменів. Потім за допомогою комп'ютера оброблялось відео і на сповільненому повторі було чітко зазначені помилки у техніці металника та окремих її ланках. За допомогою відеокамери можна детально проаналізувати техніку метання диска як в цілому так і в окремих її елементах: вхід в поворот, обгін снаряда, фінальне зусилля, утримування рівноваги. Зазначалась швидкість на кожній ділянці під час виконання повороту.

Силова підготовка є теж важливою ланкою в підготовці металника. Основними засобами силової підготовки металника диска є вправи з важкої атлетики: присід, жим різними хватками під різним кутом, напівприсід з різною вагою та різною швидкістю, ривок, поштовх, та різні вправи які по своїй структурі руху та напрямку схожі до основної вправи.

Висновки. Таким чином, встановлено, що в метанні диска максимальне прискорення снаряду досягається під час випуску снаряда.

Відмітимо, що згідно з другим законом Ньютона сила прямо пропорційна прискоренню тіла, до якого вона прикладена.

Однак, метанню диска притаманна (хоча і в меншій мірі, ніж, наприклад, метання списа) хлестооподібність. Зміна прискорення снаряда у фінальному зусиллі може бути пов'язано не тільки зі зміною сили, що прикладається до нього, але й тим, що розгін снаряда здійснюється за рахунок перенесення енергії, яка продукується великими сегментами тіла (ноги, тулубу), на більш дрібні сегменти (плече, передпліччя і кисть). Іншими словами, маса тіла, до якого прикладається сила, не є постійною.

Список використаних джерел:

1. Берестовская А. Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Л. Берестовская. – М., 1992. – 24 с.
2. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. – М. : ООО “Издательство Астрель”, 2003. – 259 с.
3. Бондарчук А. И штанга, и прыжки, и метание: Комбинированный метод развития скоростно-силовых способностей метателей / А. Бондарчук // Легкая атлетика. – 1995. – С. 1.
4. Доронин А. М. Физические упражнения как результат интеграции активности двигательного аппарата в качестве анализатора, двигателя и рекуператора энергии : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. М. Доронин. – Майкоп, 1999. – 48 с.
5. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учеб. для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.

The article describes the characteristic features of qualified discus throwers' technique and suggests certain recommendations on improving their strength training.

Key words: *qualified discus throwers, technique, strength training.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 796.422.12.015.1

С. М. Войтюк,
студент 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – В. А. Мазур, викладач

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

У статті розглядається особливості фізичної підготовки юних бігунів на короткі дистанції. Автор розглядає засоби та методи для розвитку швидкості, а також, сприятливі періоди для розвитку швидкісних здібностей.

Ключові слова: *фізична підготовка, швидкість реакції, початкова підготовка, спортивне удосконалення, здібність, система тренування.*

Високі вимоги, до різносторонньої фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції, вимагають на початкових етапах підготовки необхідності створення бази загального фізичного розвитку.

На етапі поглибленого тренування у вибраному виді спорту на перше місце виходить різностороння підготовленість, а на етапі спортивного удосконалення – спеціальна і технічна підготовленість. Для кожного виду спорту необхідно вибрати ті фактори, вплив котрих оптимальний. Для спринтерського бігу це: 1) швидкість реакції на старті, 2) здатність до прискорення, 3) максимальна швидкість бігу, 4) швидкісна витривалість, 5) технічна майстерність.

Всі перераховані фактори, мають вплив на результат в спринтерському бігові і мають різну важливість. І все ж таки головним з них – максимальна швидкість бігу і швидкісна витривалість. Відповідно удосконалення швидкості і швидкісної витривалості в тренувальному процесі спринтера необхідно приділяти більше уваги, ніж іншим факторам.

Багато досліджень показало, що тренування в молодшому шкільному віці – важливий етап в багаторічній підготовці спринтерів. Цей період

сприятливий для розвитку рухових здібностей, а саме швидкості, гнучкості, швидкісно-силових і координаційних здібностей, тому що створюються сприятливі умови для розвитку цих рухових здібностей. При більш пізньому початку спортивної підготовки ці сприятливі можливості втрачаються.

Метою дослідження є виявлення оптимальних методів і засобів для розвитку та удосконалення фізичної підготовки юних бігунів на короткі дистанції.

Методи дослідження: аналіз науково методичної літератури.

Результати дослідження. В науковій і методичній літературі відмічається, що початкова підготовка бігунів на короткі дистанції здійснюється з 9-10 до 11-12 років. Вона покликана забезпечувати всесторонню фізичну і технічну підготовленість дітей. Основними завданнями етапу початкової підготовки являється: зміцнення здоров'я дітей, покращення різносторонньої рухової підготовленості, оволодіння руховими навиками, виховання морально-вольових якостей. Відмічається також важливість спеціальної підготовки і вказується, що тільки уміле співвідношення цих важливих компонентів в процесі багаторічної підготовки юних спортсменів дозволяє досягти великого успіху в спорті.

В процесі фізичної підготовки юних бігунів на короткі дистанції використовуються три основних методи виконання вправ: метод суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний, а також їх варіанти.

Основними засобами розвитку швидкості вважаються вправи з максимальною чи майже максимальною швидкістю. Для бігунів на короткі дистанції це повторне виконання бігу на коротких відрізках (до 6 секунд), біг з старту, з ходу, естафетний біг і т. д.

Однак, багато спеціалістів вважають, що використовувати такі засоби в підготовці юних спринтерів можна, але дуже обмежено, так як вони по затратах фізичної і нервової енергії, являються важкими вправами, тобто можливе виникнення порушень нервової м'язової координації. Для розвитку швидкісних здібностей можна також використовувати загальнопідготовчі і спеціально-підготовчі вправи.

Є думка, що розвивати швидкість у дітей 9-12 років потрібно переважно за рахунок рухливих і спортивних ігор, а ігровий метод вважати головним в розвитку не тільки швидкості, але і інших рухових здібностей.

Експериментальні дослідження показали, що найбільш успішних результатів в роботі з дітьми над якостями швидкості можна досягнути, поєднуючи спеціальну швидкісну роботу з роботою над швидкісною силою. Відомо, що в багато в чому рухи в спринті визначаються високим рівнем розвитку сили. При цьому сила повинна проявлятися в мінімальний проміжок часу, тим самим забезпечуючи можливість виконання рухів.

В підготовці юних спортсменів для розвитку загальної сили використовуються вправи, різноманітні по координації і зусиллям (в основному загальнорозвиваючі). Для розвитку спеціальної сили – вправи, відповідаючі специфіці спринтерського бігу. При цьому особливу увагу приділяють підготовці тих м'язових груп, котрі несуть основне навантаження в швидкісному бігові: згиначі і розгиначі стегна, згиначі гомілки і згиначі стопи. Важливо в процесі тренування забезпечити оптимальний розвиток сили різних м'язових груп, так як кожна з приймаючих участь в бігові м'язова група при недостатній функціональній підготовці може стати негативним фактором, затримуючим ріст спортивних результатів.

В.Г. Алабін вважає, що вправи локального характеру на тренажерах близькі по структурі до спринтерського бігу і рекомендує їх використовувати для розвитку сили.

Для підвищення швидкісно-силових здібностей у тренуванні юних спортсменів широко використовують вправи, в котрих разом з силою потрібна висока швидкість рухів. Багато спеціалістів вважають, що ефективним засобом швидкісно-силової підготовки являються різноманітні стрибкові вправи, а також стрибки в глибину. Дані педагогічних і фізіологічних досліджень показали, що поєднання бігу з стрибковими вправами сприяють хорошій адаптації до швидкісного бігу.

На початкових етапах спортивної підготовки швидкість і сила розвивається одночасно, що в подальшому, при надмірному розвитку цих якостей, вони подавляють одна одну, тому їх прояв йде однаково. Дане явище пов'язано з різними фізіологічними механізмами, обумовлюючими ці прояви.

Висновки

1. Тренування в молодшому шкільному віці є важливим етапом в багаторічній підготовці спринтерів. Тобто, у молодшому шкільному віці є сприятливі періоди для кращого розвитку швидкості, гнучкості, сили, координації, швидкісно-силових здібностей.
2. Сучасна система спортивного тренування, направлена на досягнення високих спортивних результатів, допускає застосування різноманітних вправ, які виконуються в різних режимах, сполученнях, кількостях. Це створює найбільш сприятливі умови для кращого використання потенційних можливостей спортсменів, сприяє різносторонньому розвитку, забезпечує, в кінцевому рахунку, успіх в конкретному виді рухової діяльності. Спеціальна науково-методична література, глибоко розкриваючи причини і можливість такого підходу, разом з тим підкреслює необхідність більш ретельнішого обліку впливу тренувальних режимів на формування ефективної технічної структури рухів.

Список використаних джерел:

1. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов. / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин. – Харків : Основа, 1993. – 243 с.
2. Алабин В. Г. Тренировочные устройства и приспособления для тренировки бегунов / В. Г. Алабин, М. П. Кривоносов // Тренажеры и специальные упражнения // Физкультура и спорт. – 1982. – № 2. – С. 18-19.
3. Коренберг В. Б. Проблема физических и двигательных качеств / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 2-5.
4. Монагаров В. Д. Утомление и адаптация к высоким тренировочным нагрузкам / В. Д. Монагаров // Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. – К., 1999. – С. 99-108.
5. Набатникова М. Я. О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов / М. Я. Набатникова // Особенности построения тренировки юных спортсменов. – М., 1983. – С. 17-27.
6. Никитушкин В. Г. Подготовка юных бегунов / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Максименко, Ф. П. Суслов. – К. : Здоровье, 1988. – 112 с.
7. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 225 с.

The article examines peculiarities of physical training of young sprinters. The author examines means and methods for speed development as well as favorable periods for the development of velocity abilities.

Key words: *physical training, reaction speed, initial training, sport improvement, ability, training system.*

Отримано: 18.04.2011

*М. С. Войцехівська,
студентка 2 курсу економічного факультету
Науковий керівник – Ю. В. Юрчишин, викладач*

ЗНАЧЕННЯ ОСВІТИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті розкривається значення освіти у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Проаналізований стан, визначенні методи поліпшення роботи з студентською молоддю у концепції здорового способу життя.

Ключові слова: *здоров'я, здоровий спосіб життя, освіта, студентська молодь.*

Постановка проблеми. Сучасний розвиток України пов'язаний з модернізацією в сфері освіти, яка, в першу чергу, зачіпає проблеми формування людини і громадянина, інтегрованого в сучасне суспільство. Успішним в різних галузях життєдіяльності може бути людина, що орієнтована на здоровий спосіб життя. Однак, як свідчить аналіз досліджень у цій галузі, у більшості українців, особливо молодого покоління країни, цінності, які зумовлюють здоровий спосіб життя, не є пріоритетними. В документах про освіту особлива увага приділяється проблемам здоров'я та ЗСЖ учнівської та студентської молоді. Вища школа включається у вирішення проблеми формування ЗСЖ студентів за допомогою оновлення відповідних педагогічних форм, методів і засобів. Нині в соціологічних, медико-біологічних, психологічних, педагогічних дослідженнях закладені теоретичні передумови вирішення даної проблеми [1; 2; 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичну основу дослідження становлять основні положення загальної, вікової, соціальної педагогіки і психології, фізичного виховання, теорії і методики професійної освіти, їх обґрунтовано в працях вітчизняних і зарубіжних учених: Є. Бондаревського, В. Білінова, Р. Вейнберга, В. Мисіва, М. Віленського, Д. Гоулда, В. Запорожанова, В. Заціорського, І. Зязюна, В. Моляко, Н. Ничкало, Б. Шияна та інших [3].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні формування культури здоров'я студентів у навчальному процесі університету, узагальненні досвіду роботи викладачів щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз стану здоров'я молоді, що вступає до ВНЗ, свідчить про те, що мало хто починає своє студентське життя абсолютно здоровим. Рівень здоров'я молоді багато в чому обумовлений відсутністю у студентів цільового інтересу здорового способу життя взагалі і до культури здоров'я зокрема [1; 3].

Фізична культура має відігравати важливу роль у житті і діяльності студентів [4]. Але формування культури здоров'я особистості пояснюється рядом суперечностей, особливо між потребою суспільства у здорових громадянах і неухильним погіршенням їх здоров'я; між потребами виробництва у здорових фахівців і відсутністю методик їх; між природним бажанням людини бути здоровою і її знаннями про здоров'я та вміння його зберігати і зміцнювати.

Проблема формування здорового способу життя серед студентів вищих навчальних закладів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення, в том числі засобами освіти; для вирішення даної проблеми необхідно залу-

чати якомога більше фахівців, виділяти більше часу навчального процесу. Ця проблема повинна цікавити і турбувати не тільки викладачів, але й самого студента в першу чергу. Виходячи з цього, нами вбачається доцільним формування здорового способу життя студентів проводити через реалізацію педагогічної стратегії, яка буде орієнтована на здоровий спосіб життя [4].

Дана стратегія як діяльнісно-орієнтована компонента вищого навчально-го закладу передбачає і забезпечує свідомий вибір ціннісних орієнтацій студента на здоров'я, спрямованість і становлення особистості на здоровий спосіб життя, самореалізацію в політичному, економічному, професійному та культурному житті (рис. 1).

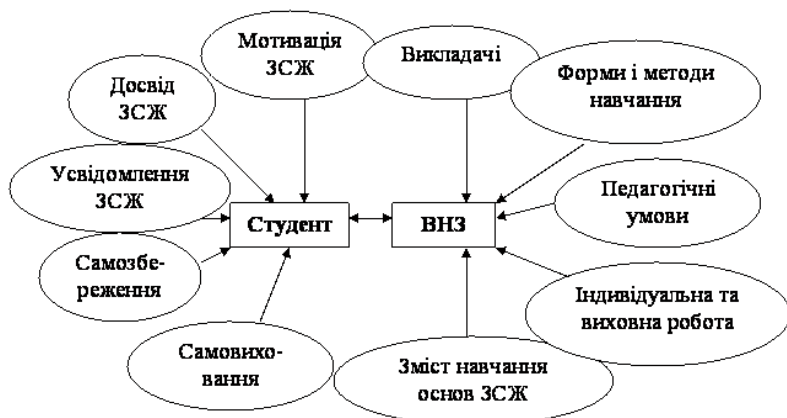


Рис. 1. Взаємозв'язок студента і вищої школи у контексті здорового способу життя

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який гартує і, в той же час, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Рухова активність оздоровчої спрямованості має велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів. До 17-18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату.

Висновок. У студентів, які активно й систематично відвідують заняття з фізичного виховання, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість та стійкість поведінки та рівень дотримання норм здорового способу життя.

Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного роз-

виту студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Список використаних джерел:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – С. 166.
2. Гавенко В. Л. Проявление нарушения психического здоровья студентов: концептуально-психологический подход / В. Л. Гавенко // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов. – Новосибирск, 2008. – С. 44-45.
3. Євстратов П. І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. – Чернівці, 2005. – С. 209-211.
4. Завидівська Н. Н. Значення рухової активності для студентів економічних спеціальностей вузів / Н. Н. Завидівська. – К. : Рідна школа, 2001. – № 1. – С. 59-61.
5. Завидівська Н. Н. Формування потреби здорового способу життя / Н. Н. Завидівська. – К. : Рідна школа, 2001. – № 10. – С. 54-55.

The article reveals the importance of education in building a healthy lifestyle for students. Assayed the stage, determining methods of improving the performance of students in the concept of healthy living.

Key words: *health, healthy way of life, education, college students.*

Отримано: 30.04.2011

УДК 796-055.2(477.43)“1900/1939”

О. О. Волков,

студент 5 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – Г. П. Ковальчук,

кандидат педагогічних наук, старший викладач

ЖІНОЧИЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИЙ РУХ НА ПОДІЛЛІ (1900-1939 РОКАХ)

У статті аналізується розвиток жіночого спорту на Поділлі, його роль в історії нашого краю.

Ключові слова: *фізкультурно-спортивний рух, фізична культура, спортивний гурток, секції, спортивне життя.*

Сучасна українська освіта стоїть на шляху інтеграції до Європейського освітнього простору, тому перед суспільством постала низка питань щодо висвітлення фізкультурно-спортивного руху в Україні, зокрема і на Поділлі. В таких умовах виникла необхідність радикального реформування впровадження ефективної моделі фізичної культури і спорту на демократичних і гуманістичних засадах. Зокрема в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту наголошується «... на вдосконаленні системи масового залучення дітей та молоді до занять фізичною культурою підвищенням їх майстерності, підготовки до високо продуктивної праці, забезпечення творчого дозволіття, організації змістовного дозвілля і здорового способу життя» [3, с.23]. У справі формування молодого покоління до життя і праці, її гармонійного розвитку, велике значення мають творчі здобутки минулого нашого краю, зокрема жіночого фізкультурно-спортивного на Поділлі.

Дослідження й практичний розвиток даної проблеми на Поділлі набуває подальшої актуальності. Фізична культура – фундаментальна складова наці-

ональної культури. Вона розкриває психологічні характеристики українського народу, його світовідчуття, спосіб життя. Зокрема, прагнення подолати статево-ролеві стереотипи про “обмежені можливості слабкої статі”, серйозно коректувати свій соціальний статус у кінці XIX – на початку XX ст. відбулося в активній зацікавленості жінок в участі в різних видах тілесно-рухової практики. У цей період часу в руслі загальносвітових тенденцій зміни соціальної значущості жінки трансформується тілесний імідж жінки в цілому, відповідно і ставлення до її потенційної участі в міжнародному спортивному й олімпійському русі. Процес інтеграції жінок у міжнародний фізкультурно-спортивний рух був повільним і важким. Спортсменки змагалися в нечисленних “традиційно жіночих видах” в рамках офіційної олімпійської програми. При цьому контингент учасниць повністю відображав тенденції диференціації: всі спортсменки походили з привілейованих прошарків суспільства і були представниками європейської раси.

Широке висвітлення цього питання посіло в наукових дослідженнях науковців (Алексеев О.О., Киреленко О.В., Райторовська І.В., Солопчук М.С., Федірко А.О., Цьось А.В., Шишкін О.П. та ін.) При цьому метою нашої статті є дослідження розвитку жіночого руху на Поділлі в першій третині XX ст. Методи дослідження носять історико-порівняльний характер і базуються на всебічному аналізі розвитку сучасного міжнародного спортивного і олімпійського рухів.

На початку XX ст. жінки приклали максимум зусиль для того, щоб зайняти гідне місце на міжнародній спортивній і олімпійській арені: організували власні спортивні товариства і федерації, брали участь у різних змаганнях, намагалися знайти оригінальні методи фізичного виховання. Але чимало сторінок історії розвитку жіночого вітчизняного спорту залишаються не висвітленими серед фахівців.

В умовах незалежності держави, коли відкрився доступ до раніше закритих джерел інформації, коли розширилися можливості міжнародних контактів, ми з інтересом сприймаємо повідомлення про спортивне життя на початку минулого століття. Історія спортивного руху на Поділлі потребує подальшого дослідження щодо даної проблеми.

Становлення фізкультурно-спортивного руху на Поділлі розпочалося в кінці XX століття. Саме тоді виникає перший спортивний клуб, відбуваються перші змагання, з’являються перші чемпіони.

Почалося все з гімнастики. З 1890 року її вводять як обов’язковий предмет у всіх гімназіях Російської імперії, а згодом в училищах та школах. Одночасно це відбувається і у військових частинах, яких було багато на прикордонному Поділлі. У підготовці солдатів застосовувалася, так звана, “військова гімнастика”.

Так, до революції, лише в губернському місті Кам’янці-Подільському існував єдиний на Поділлі спортивний клуб “Сокіл”, у якому нараховувалося 50 чоловік серед них були і жінки. Ініціатором створення клубу був місцевий громадський діяч М. Алмазов. В основному, це були представники інтелігенції. Розташовувався клуб у фойє міського театру. Діяльність клубу, його внутрішній устрій і заняття будувалися за принципом широко розповсюдженої в ті роки “сокольської гімнастики”, створеної в кінці XIX століття чехом Тиршем, який на основі німецької та шведської систем розробив свою, нову систему, яка стала відома як “сокольська гімнастика”. Заняття проводилися з гімнастики, фехтування, важкої атлетики, тенісу. Товариство мало свій статут, форму й емблему зображення сокола, що тримає в кігтях гірцю [2].

У Кам’янці-Подільському в 1908 році був організований гурток гімнастичного товариства “Сокіл” (перший спортгурток на Поділлі). Було оголошено про набір бажаючих відвідувати тренування з гімнастики, легкої атлетики, фехтування

і тенісу, які проводилися в орендованому фойє міського театру. Лише кілька юних кам'ячанок виявили бажання займатися тенісом. Але в цьому нічого дивного, бо в ті роки для жінок навіть одягати спортивну форму вважалося непристойним. Тому дівчатам доводилося тренуватися в довгих рейтузах або шароварах, сорочки носили поперх і обов'язково одягали панчохи. Така мода для спортсменок трималася майже до початку 1930-их років. Не сприяла розвитку жіночого спорту громадська думка того часу. Так в газеті "Подільнин" за 1909 рік: "Возмущает легкомысленное отношение родителей, позволяющих своим дочерям заниматься спортивными упражнениями в многолюдных местах..." [2].

На Поділлі з'являється перша спортивна "зіронька". В 1913 р. п'ятнадцятирічна Марія Ковач подалася з рідного Поділля на заробітки до Одеси. Незважаючи на юний вік дівчина мала неабияку силу в руках, отже вона влаштувалася вантажницею в торговельний порт. Через деякий час, з рекомендаційним листом на ім'я директора борцівського чемпіонату О. Мюллера М. Ковач виїхала в м. Петербург. Після короткого перегляду вона підписала контракт: "Я, Ковач Марія Якимівна, погоджуюсь виступати борцем у жіночому чемпіонаті... Zobov'язуюсь виступати в цирках, театрах, садах, вар'єте, кінематографі... За виконання контракту – оклад 40 крб на місяць" [7].

Юна "силачка" пройшла курс прийомів французької боротьби. Мюллер придумав їй нове ім'я – Лілі, згодом і розпочалися нескінченні гастролі. В Петербурзі, Києві, Мінську, Лодзі переможеними летіли на килим тодішні знаменитості з Болгарії, з Румунії, з Шотландії. В циркових виступах, крім боротьби, Марія зубами гнула залізо, лягала під поміст, по якому проїздив автомобіль, була гладіатором проти андалузського бика [1].

Вершиною успіху став цирковий чемпіонат світу в кінці 1914 року в Києві. Спочатку жінки-силачки виборювали першість "за красоту сложения тела", в якій перший приз отримала М. Ковач. В борцівських поєдинках звання чемпіонки світу і всі почесті дісталися також "непереможній Лілі". 1920 р. став в історії жіночого спортивного руху тим рубежем, коли протистояння досягло критичної межі. Найбільш чітко це ілюструє історія визнання жіночої легкої атлетики. Основним аргументом противників жіночих змагань у цьому виді спорту вважали характерну – потенційну загрозу легкої атлетики для жіночого організму. Але незважаючи на це, у всьому світі неухильно зростала популярність жіночої легкої атлетики. Жіночий рух з особливою силою розгорнувся на початку ХХ століття, він виражався, зокрема, в тому, що жінки прагнули освоїти види спорту, які до цього вважалися цілком чоловічим привілеєм, продемонструвавши і підтвердивши цим свою правоту.

Перша світова та громадянська війна перервали діяльність клубу. Але, як тільки на Поділлі настає мирне життя, "Сокіл" відновлює свою діяльність. Так 5 травня 1921 року товариство знову розпочинає свою діяльність. Крім спортивних тренувань при "сокольні" (так називали клуб кам'ячанки) відкривається бібліотека і читальня, починає діяти хор та оркестр.

У кінці 20-х років ХХ ст. у нашій країні створюються навчальні й наукові заклади, які готують кадри, розробляють й обґрунтовують методику занять та тренувань з різних видів спорту. Але єдиних правил змагань ще не було. До легкої атлетики, наприклад, включали стрибки з місця в довжину і висоту, до важкої – ривок та поштовх штанги однією рукою тощо. Таблиці оцінок складалі самі судді. Згодом подільнянки почали оволодівати іншими видами спорту. В м. Кам'янці-Подільському в 1925 р. відродили і організували міську тенісну секцію. Через два роки в ній було вже 24 тенісиста, при цьому постійно про-

ходили окружні змагання, а кращі спортсменки Людмила Ляпустіна і Галина Буш неодноразово перемагали на обласних чемпіонатах [5].

На великих підприємствах виникають різні спортивні гуртки, секції з легкої атлетики, футболу, які функціювали на Понінківській паперовій фабриці, на цукрових заводах Антонін і Сатанова, на Шепетівському залізничному вузлі, Дунаєвській суконній фабриці. При цьому жінки приймали активну участь у спортивних заходах.

Певний перелом на користь жіночого спорту настав лише в другій половині 20-х років минулого століття. В Подільській губернії, яка існувала до 1925 року (3 1919 року губернським центром була Вінниця) в липні 1923 року була створена Подільська рада фізкультури. І вже в серпні 1923 року була проведена Подільська олімпіада. Після олімпіади на Поділлі були створені осередки спортивного товариства “Спартак”. Вони були створені у м. Кам’янці-Подільському, у м. Проскурові. В лютому 1924 року було організовано окружні ради фізкультури в м. Кам’янці-Подільському, м. Проскурові, м. Шепетівці. Навесні 1924 року на підприємствах і в школах було створено понад 100 спортивних осередків. Партійними та комсомольськими органами була широко розгорнута агітаційно-політична робота, повсюди створюються агітбригади, в склад яких входили гуртки політичної сатири і пропаганди “Синя блуза” і “Жива газета”. В програмі виступу цих гуртків обов’язковими були спортивні номери у виконанні груп партерної гімнастики, які на сценах клубів і будинків культури створювали різні акробатичні піраміди і композиції. Більшість таких груп були жіночими і організовувалися при фізкультурних гуртках або навчальних закладах [8]. Так, в м. Кам’янці-Подільському, кращі партерні гімнастки були в колективі робітників освіти “Робос”. У м. Проскурові сильною вважалася група педтехнікуму, де серед активісток визначалися Антоніна Якимчук, Ніна Ляхова, Зоя Калачинська, Катерина Рудько. Звичайно, партерна гімнастика була далекою від справжнього спорту, але дала повшток для розвитку спортивної гімнастики.

У середині 20-х рр. у розвитку жіночого спорту виникають нові суперечності. Незважаючи на законодавчі можливості спортивним асоціаціям, у яких правління складалося виключно з чоловіків, жіночий спортивний рух (і це найбільш яскраво ілюструє приклад легкої атлетики) втрачає свою самостійність, відвойовані позиції. Поступово жіноча проблематика відходить на другий план. Важлива роль при цьому відводилась історичній Постанові ЦК РКП(б) від 13 липня 1925 року яка прийняла розгорнуту програму розвитку радянського фізкультурного руху.

Особливо посилювався фізкультурний рух на Поділлі після створення комсомолу і піонерії. У 1927-1928 роках у загальноосвітніх школах фізична культура вводиться як педагогічна дисципліна, дві години на тиждень. Із введенням фізичної культури в школах значно покращився юнацький спорт. З 1930 року утворюються ради фізкультури, які теж сприяють активізації фізкультурно-масової роботи серед жінок.

Зокрема у Вінницькій обласній раді фізкультури було організовано в містах області семінари з підготовки інструкторів для шкіл і підприємств, в м.Проскурова було підготовлено 40 чоловіків і жінок. З 1935 року на Хмельниччині відбуваються перші спартакіади учнівської молоді, де юні дівчата приймали участь. У 1936 році Проскурівська окружна рада фізкультури організувала кілька змагань з легкої атлетики, спортивних ігор. Виникають нові спортивні товариства “Спартак”, “Темп”, “Схід”, “Знання”, які разом з існуючим на той час “Динамо” і “Локомотивом” значно сприяли розвитку

спортивного руху на Поділлі. Такі ж товариства створювались у м. Кам'янці-Подільському та м. Шепетівці. На стадіонах влаштовувалися масові гімнастичні виступи. З 1939 року паради і виступи почали проводитися у Всесоюзний день фізкультурника. У містах області будуються стадіони, спортивні майданчики, де складалися норми ГПО, відбувалися спортивні змагання [8].

З початку 1930-х років серед наших землячок особливою популярністю став користуватися волейбол. В цьому виді спорту майже кожне товариство, навчальний заклад або підприємство мало свою жіночу команду. Одночасно, в спортгуртках і клубах м. Проскурова, м. Шепетівки, м. Кам'янця-Подільського, м. Славути появились жіночі легкоатлетичні, ковзанярські, лижні секції.

Отже, період після громадянської війни в історії розвитку жіночого спорту на Поділлі характеризується подальшим розвитком системи фізичного культури і спорту, переходом до нових організаційних форм. Початок широкої діяльності характеризується все більшим залученням жінок у галузі фізичної культури, активізації ролі комсомольських і спортивних організацій, встановлювалися міжнародні спортивні зв'язки. На підприємствах, в установах та навчальних закладах Поділля створюються нові гуртки, розгортається секційна робота з різних видів спорту в клубах і особливо в навчальних закладах. У трудових школах та технікумах вводились уроки фізичної культури за програмами Наркомосу. Проблема кадрів вирішувалась через систему семінарів і короткотермінових курсів. У повоєнні роки перед фізкультурними організаціями області постали нові завдання. Насамперед передбачалося відновити зруйноване війною спортивне господарство, перебудувати роботу всіх ланок фізкультурного руху, зокрема жіночого, відповідно до потреб мирного часу.

Список використаних джерел:

1. Єсюнін С. “Динамо” Проскурів-перші кроки / С. Єсюнін // Хмельницька обласна спортивна газета “Поділля-спорт”. – 11.01.1999. – С. 4.
2. Єсюнін С. “Сокольська гімнастика”: 3 історії першого спортивного товариства на Поділлі / С. Єсюнін // Подільські Вісті. – 2000. – 21 березня. – № 33.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Щотижневий збірник актів законодавства. – К.: Офіційний вісник України, 2004. – № 39. – С. 23-34.
4. Кириленко С. В. Традиції фізичної культури в Україні: зб. наук, статей / С. В. Кириленко, В. А. Старков, А. В. Цьось. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
5. Назаренко С. Подільські Олімпіади / С. Назаренко // Хмельницька обласна спортивна газета “Поділля-спорт”. – 12.02.1999. – С. 4.
6. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту: навчальний посібник / М. С. Солопчук. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 236 с.
7. Цердя К. Зростання гуртків і секцій: з історії спорту на Поділлі / К. Цердя // Радянське Поділля. – 1972. – 9 липня.
8. Цердя К. Перші паростки: 3 історії розвитку спорту на Поділлі / К. Цердя // Корчагінець. – 1972. – 12 травня.

The article analyzes the development of women's sport at the tail, its role in the history of our region.

Key words: *Athletic and sporting movement, physical culture, sports group, section, sporting life.*

Отримано: 18.04.2011

Б. В. Грінченко,
студент 5 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – Г. М. Арзютов,
доктор педагогічних наук, професор

ВИВЧЕННЯ СТРУКТУРИ МОТИВІВ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Встановлено, що студенти вищих навчальних закладів в основній масі свідомо ставляться до занять фізичними вправами, як засобу зміцнення свого здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення фізичного розвитку і визначають оздоровчу спрямованість занять як пріоритетну.

Ключові слова: мотивація, мотиви, фізична культура і спорт.

Актуальність. В останні роки в Україні на фоні інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах відзначається тенденція до зменшення обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості і функціональному стані. У зв'язку із чим, особливу соціальну значимість здобувають питання збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Система освіти та виховання в Україні не сприяє формуванню в студентів належної мотивації до здорового способу життя. Студентській молоді властивий досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я і особистий рівень фізичної культури. Однак не можна не бачити протиріччя між уявним станом здоров'я та фізичною підготовленістю, і їхніми реальними показниками. Аналіз результатів спеціального опитування свідчить, що менш ніж 10% населення України старше 16 років регулярно займаються фізично-оздоровчими заняттями і спортивною діяльністю. Фізична пасивність характерна для більшості юнаків та дівчат.

За останні 5-6 років більш ніж у три рази збільшилася кількість студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Більше того, у багатьох студентів, що займаються в основній групі, відзначені початкові стадії захворювань. Як правило, за період навчання у ВНЗ стан здоров'я погіршується. З кожним роком збільшується кількість студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи.

Студенти оцінюють заняття фізичним вихованням не як можливість поліпшення здоров'я, а як змушену необхідність. У вищому навчальному закладі 80% студентів не відвідували б занять, якщо вони не були б обов'язковими. Організовані заняття з фізичного виховання у вищому навчальному закладі не сприяють ефективному вирішенню проблеми зменшення дефіциту рухової активності молоді, що є однією з причин різних відхилень у стані здоров'я. На думку дослідників, дефіцит фізичної активності в студентів становить 30-40%. Організовані заняття фізичною культурою, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30% загальної добової потреби студентів. Положення поглиблюється відсутністю в більшості з них необхідного інтересу до занять фізичним вихованням. Підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від застосування популярних видів спорту. Особливу роль у цій проблемі займає аспект організації рухового режиму протягом навчального року, коли загальний обсяг рухової активності молоді знижується за рахунок збільшення навчального навантаження, виконання домашнього завдання і т.п. Хронічний дефіцит фізичної активності в режимі життя студентів стає загрозою

їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Ситуація ускладнюється у зв'язку із входженням України до системи єдиної європейської освіти та згідно до Болонського процесу, та переведення дисципліни «Фізичне виховання» до категорії «дисципліна за вибором». В умовах несформованої мотивації до занять це може спричинити зниження рухової активності молоді в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Установлення для всіх однакових вимог у період здачі залікових нормативів знайшло своє відображення в дослідженнях М. Курочкина, 2000; А. Магльованого, 1997 та ін., неефективність форм організації занять в працях В. Пандалова, 1997; В. Зайцева, 2000; Є. Котова, 2003, низька відвідуваність [М. Бубенко, 2004; М. Наумова, 2000], авторитарний підхід при складанні програм із фізичного виховання з обов'язковим переліком видів рухової активності без урахування потреб, мотивів студентів висвітлений у дослідженнях А. Домашенко, 2003; Т. Круцевич, 2000, спричиняють необхідність удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді.

Дослідження та розробки, спрямовані на вдосконалення навчально-тренувального процесу з фізичного виховання в навчальних закладах знайшли відображення в ряді робіт [В. Бальсевич, 1988; В. Барков, 1997; В. Столяров, 1998]. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, що стосується проблеми організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю показав, що на теперішній час розроблено структурно-функціональну модель теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [В. Більгур, 2002]; розроблено організаційні моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі змін в організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі [В. Базильчук, 2004].

Мета дослідження. Вивчити структуру мотивів студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою і спортом.

Обговорення результатів дослідження. Для розуміння причин, що спонукають діяльність конкретної людини в сфері фізичного виховання доцільно звернутися до аналізу стимулів, нахилів, установок, які можуть знайти задоволення в руховій активності. Інтереси, потреби, мотиви служать основою будь-якої активності людини, обумовлюють її спрямованість, зміст та засоби, що використовуються для досягнення поставлених цілей.

Формування мотивів та потреб знаходиться під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. В якості перших, виступають умови (ситуація), у якій перебуває людина. В якості других, виступають бажання, потяг, інтереси, переконання особистості. Вивчення мотивів до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю різних вікових груп населення, факторів і методів, що сприяють їхньому формуванню, впливає на залучення людей до систематичних занять з фізичного виховання і спорту, на керування процесом фізичного виховання.

Для визначення інтересів студентів та їхньої динаміки протягом двох десятиліть, ми поставили запитання: «Ваше захоплення у вільний час?», і зрівняли дані з тими, що були отримані раніше іншими дослідниками. Помітно знижене прагнення до читання – з 47,5% до 21,2%. Але підвищився інтерес до перегляду телевізійних передач – з 3,8% до 50,2% (деякі відповіді деталізуються: переглядом відеозаписів фільмів), прогулянкам із друзями – 57,2% проти 23% і просто відпочинку – 13,6% проти 1,3%. У той же час з'явився такий вид захоплення, як заняття з комп'ютером, чого не було раніше.

Аналізуючи наведені факти, можна сказати, що зміни протягом двох десятиліть соціально-економічних умов життя людей безпосередньо позначилися

на формуванні їхнього загальнокультурного рівня, що проявляється в зниженні інтересу до художньої літератури, до занять у гуртках технічної та художньої творчості, збільшенням числа людей, які у вільний час дивляться телепередачі і відеомагнітофон та просто гуляють по вулицях.

На запитання: «Чи займаєтесь Ви фізичною культурою?» впевнено відповіли 87,2% респондентів, що збігається з кількістю, віднесеною до основної і підготовчої медичних груп. На питання: «Чи займаєтесь Ви спортом?» впевнено відповіли 20,7% респондентів. Однак в анкеті були поставлені контрольні (детекторні) питання, що дозволяють з'ясувати об'єктивність та уточнити понятійне розуміння терміна «займатися спортом».

На момент проведення анкетування 10% студентів (7% жінок і 14% чоловіків) відповіли впевнено на питання про свої заняття фізичною культурою та спортом. Більшість же студентів – 85% (86% жінок і 82% чоловіків) декларативно відзначили про нерегулярні заняття. Незначна кількість студентів відповіла, що зовсім не займаються фізичною культурою.

Наведені дані опитування студентів носять суб'єктивний характер, однак, дозволяють намітити загальні контури ступеня залученості студентів до занять фізичною культурою.

Студенти реально оцінюють достатність часу, що приділяється заняттям фізичною культурою. Установлено, що більшість студентів – 39% (41% жінок і 47% чоловіків) приділяють недостатньо часу заняттям фізичною культурою. 26,2% вважають, що витрачають достатню кількість часу на заняття. Якщо врахувати, що 5% студентів оцінюють своє відношення до витрачаємого на заняття фізичною культурою часу як більш ніж достатнє, то в сумі ми одержимо 31,2% (26,2% + 5%). Даний показник не сходиться з отриманими раніше відомостями про те, що тільки 10% молоді регулярно займаються фізичною культурою. Причина цього криється, швидше за все, у недооцінці належного обсягу рухової активності, що становить 12-14 годин занять на тиждень. У свідомості студентів обсяг рухової активності необхідний для раціонального функціонування організму, значно нижче встановлених норм.

У зв'язку із цим, більшість студентів – 57% відповіли, що відчувають необхідність займатися фізичною культурою. У той же час 18% студентів такої необхідності не відчувають. Звертає на себе увагу той факт, що 27% студентам важко відповісти на це питання, що демонструє тим самим низьку поінформованість молоді про норми рухової активності.

Цікавими є відповіді студентів про їхні цільові настанови на заняття фізичною культурою.

На перше місце студенти у своїх відповідях ставлять підтримку і підвищення фізичної підготовленості, що асоціюється з поняттям «оздоровчий фітнес». Цей показник цільової спрямованості – 40% відповідей складається з 24% відповідей жінок та 54% відповідей чоловіків. У жінок абсолютну перевагу має фактор зовнішньої форми (постави, фігури тіла, ходи) – 37% жінок ставлять цей фактор на перше місце, у чоловіків цей фактор оцінений тільки 13%.

Значно поступаються зазначеним цільовим настановам такі фактори, як поліпшення настрою в результаті занять (10%), гармонійний фізичний розвиток (9%), бажання виглядати привабливим для іншої статі (6%).

Для реалізації цих цільових настанов студенти бажали б займатися різними видами рухової активності, що свідчить про широке коло фізкультурно-спортивних інтересів студентів.

Так, на перше місце студенти поставили волейбол, плавання, ранкову гімнастику (18, 17, і 17% відповідно). У жінок перевагу мають такі види рухо-

вої активності, як ранкова гімнастика (21%), катання на велосипеді (18%), плавання (15%), волейбол (16%), ритмічна гімнастика (аеробіка) (9%). У чоловіків перевага надається грі у волейбол (21%), плаванню (19%), футболу (17%).

Виявлені фізкультурно-спортивні пріоритети студентів повинні враховуватися при розробці змісту процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Велике значення має той факт, що в середньому 38% студентів (48% жінок та 29% чоловіків) не були залучені до регулярних занять тим або іншим видом рухової активності до вступу у ВНЗ.

Серед причин, що перешкоджають регулярним заняттям з фізичного виховання, студенти в абсолютній більшості (52%, з них 44% жінок і 59% чоловіків) називають дефіцит вільного часу. Це підтверджує той факт, що рухова активність студентів не ввійшла до режиму основної діяльності та відіграє роль додаткового компоненту їхньої життєдіяльності стосовно навчання, побуту, розваг.

Серед інших, менш значимих причин, що перешкоджають заняттям з фізичного виховання студенти відзначають внутрішню неорганізованість (11% – у середньому, 17% – жінки), відсутність сили волі (8%), низький рівень здоров'я (9%), недостатня кількість спортивних споруд для занять (7%).

Слід зазначити широкий спектр причин, що перешкоджає заняттям з фізичного виховання, який повинен знайти своє відображення в індивідуальній роботі з кожним студентом, спрямованої на залучення його до регулярних занять фізичною культурою.

Виявлено значні резерви для змістовного наповнення дозвілля студентів засобами рухової активності. Так, отримано дані, що свідчать, що у вільний час студенти хоч і залучені до широкого кола різноманітних занять, але в кількісному відношенні, ступінь захоплення незначна.

Студенти у вільний час зайняті пасивними видами рекреації: прослуховуванням музики – 38%, читанням художньої літератури – 15% (23% жінок та 8% чоловіків). Третє місце в структурі вільного часу студентів займають зустрічі із друзями (представниками протилежної статі) – 15% (6% жінок, 23% чоловіків).

Інші заняття, зазначені в анкеті як передбачувані відповіді, у кількісному відношенні не набирають навіть 5% кожне. Це стосується таких занять, активних у руховому відношенні, як заняття спортом (4%), праця на присадибній ділянці (3%) та ін.

Отримані дані свідчать про те, що шляхом раціонального вибору засобів фізичного виховання, що враховують фізкультурно-спортивні інтереси студентів, можлива побудова ефективно діючої системи фізичного виховання.

Висновки. Таким чином, виявлено недостатній рівень «фізкультурної освіченості» студентів, що проявляється в нечітких уявленнях про сутність здоров'я та здорового способу життя, про роль рухової активності у формуванні здорового способу життя. Встановлено цілі, які ставлять студенти перед заняттями з фізичного виховання, а також їхня неповна реалізація на заняттях, що є резервом для подальшого вдосконалювання організації та змісту фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоровье, 1987. – 224 с.
2. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

Found that students of higher educational institutions in large, conscious of physical exercises as a means of strengthening their health, increasing physical readiness, improve physical development and determine the health-oriented activities as a priority.

Key words: *motivation, motives, physical culture and sports.*

Отримано: 28.04.2011

УДК 37.018.1:796

С. С. Грабчук,
студент 2 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. І. Колісник, викладач

РОЛЬ СІМ'Ї В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядається проблема виховання дітей в сім'ї та роль сім'ї в системі фізичного виховання. Час повернути дітей сім'ям, а сім'ї дітям, час припинити конфронтації між школою і сім'єю. Батьки повинні відповідати перед власною совістю, суспільством, державою за виховання власних дітей. Сім'я – це народ, нація в мініатюрі.

Ключові слова: *фізичне виховання, сім'я, рівень культури, функції, вчителі фізичної культури.*

Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Батьки – найперші вихователі. Сім'я – це народ, нація в мініатюрі. Від рівня її культури залежить і рівень культури вихованості дітей. Саме тут формуються людяність, духовність, гідність, а також культ матері і батька, бабусі і дідуся, культ роду і народу.

Мета – сформувати інтерес у дітей та їх батьків до фізичного виховання. Створити атмосферу ділових, товариських стосунків між сім'єю і школою, об'єднати зусилля для досягнення спільної мети.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Першими вчителями маленької дитини стають її батьки, але часто процес навчання розпочинається раніше, ніж вони встигають усвідомити цей факт.

Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження та визначається життєва позиція підростаючого покоління. Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті – для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля. Аналізуючи ступені освітньо-виховної системи, першим завданням дошкільного виховання Г. Ващенко визначає фізичний розвиток дитини. Природною вихователькою малої дитини є мати.

У вихованні дітей дошкільного віку може дати співпраця родини і дитячого садочка. Це дозволяє дотриматись єдності у напрямках і методах виховання. Зв'язок мусить існувати і між школою та родинами. Школа мусить виховувати в дітях пошану до батьків, батьки – створювати умови для виконання шкільних завдань.

На жаль, за даними найоптимістичніших наукових досліджень, сьогодні фізичним вихованням дітей цікавиться не більше 20% батьків. Учителі повинні прагнути зробити батьків кожного школяра прихильниками фізичної культури, а отже, своїми співниками. Для успішного залучення всіх учнів до занять фізичними вправами необхідно, передусім, переконати батьків в оздоровчій ролі фізич-

ної культури, показати їм, що в коло завдань фізичного виховання входить і формування звички до праці, зокрема навчальної. Для забезпечення ефективності фізичного виховання батьки повинні знати, який виховний вплив на дітей здійснюється на уроках і в позаурочний час. Такі знання необхідні для дотримання наступності і забезпечення єдиної педагогічної лінії в пред'явлені вимог до дитини. Між сім'єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських стосунків. Водночас варто враховувати умови і можливості сім'ї та школи.

Рухових дій переважно навчає школа. Для оздоровчо – загартовуючого впливу на організм, формування постави, виховання гігієнічних навичок кращі умови має сім'я. Мати не вчить свою дитину техніки стрибка, але її виховний вплив не припиняється і тоді, коли дитина сидить за обідом, грається або відпочиває. Робота над поставою, культурою, позі манер (хода, жестикуляція, міміка) відбувається паралельно з навчанням дітей спілкування з людьми, повагою ставитися до них. Особлива роль жінці-матері у фізичному вихованні дітей відводиться Оксаною Суховерською: “Через жінку можна оздоровити цілий народ. Жінка й мати може привести на світ здорове покоління, як вихователька – може покерувати дальшим здоров'ям дітей, виховати в них переконання, що здоров'я – це скарб, що є власністю не лише даної одиниці, але цілого народу”. Отже, замінити сімейне виховання неспроможна жодна інституція. Сім'я завжди була й залишається природним середовищем первинної соціалізації дитини.

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Озброїти батьків знаннями і практичними вміннями допоможуть виступити лікарів і вчителів на підприємствах і за місцем проживання. Тут можна також організувати постійно діючі консультаційні пункти, влаштувати вечори запитань і відповідей, зустрічі з цікавими людьми, що пропагують фізичну культуру і спорт як засіб оздоровлення і профілактики захворювань. Дієвою формою поширення відповідних знань серед батьків є тематичні виставки. Вони наочно показують користь занять фізичними вправами, популяризують методику самостійних занять. Тематика виставок може бути найрізноманітнішою, наприклад, "Постава дітей і методи її формування". На малюнках і схемах можна показати види порушення постави і пояснити причини їх виникнення, розповісти про можливі негативні наслідки порушення постави (короткозорість, порушення пропорцій розвитку тіла, відхилення у функціонуванні органів і систем), про заходи профілактики.

Водночас пам'ятайте, що один формальний, незмістовний захід може перекреслити всю роботу, як вашу, так і класного керівника, поставити під сумнів ваш авторитет і авторитет предмета.

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

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

Висновки. Отже, успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів можливе лише за умови спільних, погоджених дій школи сім'ї (при цьому сім'я – це не тільки батько й мати, а й дідусь і бабуся, брат і сестра). Школа

навчає дітей виконувати фізичні вправи, дає знання, інструктує, консультує. Оздоровлення і загартування дітей, формування поведінки, розвиток рухових і виховання моральних та волевих якостей засобами фізичної культури здійснюють школа і сім'я разом. Щодо формування у дітей звички розумно проводити дозвілля, гігієнічних навичок, тут головну роль відіграє сім'я. Умовний розподіл обов'язків свідчить про те, що ані школа без сім'ї, ані сама сім'я без школи не зможуть успішно гартувати молоде покоління.

Список використаних джерел:

1. Борисенко А. Ф. Педагогічний контроль за фізичним вихованням шестирічних першокласників / А. Ф. Борисенко // ФВ в школі. – 1996. – № 2. – С. 3-7.
2. Медведев Ф. В. Основы планирования уроков физической культуры в школе / Ф. В. Медведев. – Харьков, 1997. – 46 с.
3. Сермеев Б. В. Физическое воспитание в семье / Б. В. Сермеев. – К. : Здоровье, 1996.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – С. 152-179.

Role of family in the system of physical education. The important role in physical training of children the family will play. Parents – the first tutors. The family is people, the nation in a miniature. The level of culture, good breeding of children depends on a level of its(her) culture also. Humanity, spirituality, advantage, and also a cult of mother and the father, the grandmother and the grandfather, a cult of a sort and people here are formed. The first teachers of the small child become his (its) parents, but frequently process of training begins earlier, than they have time to realize this fact.

Key words: *physical training, family, children, parents, first teachers.*

Отримано: 19.04.2011

УДК 796.325.015-055.2

А. В. Гук,
студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – М. С. Солончук,
кандидат педагогічних наук, професор

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

У статті розкривається методика підвищення рівня фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу засобами волейболу.

Ключові слова: *фізична культура, волейбол, фізична вправа.*

Актуальність. На сучасному етапі розвитку нашої держави та відродження її національної освіти питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою. Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, оборонно-спортивний потенціал країни, генофонд нації.

За свідченням багатьох дослідників сучасна студентська молодь добре поінформована про роль і значення фізичної культури в збереженні і зміцненні здоров'я, забезпеченні тривалого активного довголіття, підвищенні працездатності, однак більшість студентів мають низький рівень фізичної підготовленості.

Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що існуючі методи організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах не достатньо ефективні для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами.

Проблема вдосконалення фізичного виховання вже давно є предметом уваги багатьох дослідників, що цікавляться особистістю студента, вивченню спортивних інтересів і мотивів фізичного вдосконалення студентської молоді. Багаточисельність форм фізичного виховання потребує відмови від надмірної уніфікації і стандартизації змісту процесу виховання, створення програм, що враховують національні, культурно-історичні традиції, матеріально-технічне забезпечення конкретних навчальних закладів, з врахуванням особливостей та інтересів студентів і професійних особливостей педагогічних колективів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування методики фізичної підготовки студенток засобами волейболу в процесі фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Організація дослідження. В ході дослідження було впроваджено методику фізичної підготовки студенток вищого навчального закладу засобами волейболу, яка передбачала можливість займатись обраним видом спорту в процесі обов'язкових занять з фізичного виховання за розкладом. Заняття з волейболу, які включені в загальний розклад, розглядалися нами не як навчальне навантаження, а як засіб активного переходу та відновлення сил після напруженої розумової роботи з інших дисциплін і підготовки до наступних занять.

Особливістю розробленої методики з фізичного виховання для студенток вищого навчального закладу є проведення занять з волейболу з використанням найбільш енергетично вигідних засобів цієї гри на першому занятті тижня та виконання комплексів фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей на другому занятті тижня. При розробці цієї методики мною були проаналізовані засоби волейболу за критерієм найбільшої енергетичної цінності. З них було відібрано 60 засобів найбільш енергетично цінних на нашу думку. Крім того, були розроблені комплекси вправ для концентрованого розвитку фізичних якостей студенток. Особлива увага акцентувалась на розвитку відстаючих фізичних якостей.

Специфіка авторської програми полягала в наступному:

Поетапна побудова.

Навчальний рік складався з послідовного застосування 5 етапів різної спрямованості різної тривалості.

Послідовність використання етапів з пріоритетним розвитком загальної витривалості, силової витривалості, гнучкості, швидкісної витривалості, спритності.

Концентроване використання засобів фізичного виховання. На першому занятті тижня в основній його частині були використані переважно найбільш енергетично вигідні засоби волейболу, на другому занятті тижня в основній частині переважно застосовувались засоби для пріоритетного розвитку фізичних якостей.

Урізноманітнення процесу фізичного виховання засобами, нетрадиційними методиками, способами організації і проведення занять, збагачення цікавими фактами з основ фізіології, медицини, гігієни, теорії і методики фізичного виховання, професійного і олімпійського спорту тощо з метою викликати цікавість до фізичного виховання.

Самостійна робота студенток передбачала виконання додаткових (самостійних) завдань згідно розділів програми, розробленою за кредитно-модульною системою.

Запровадження регулярного контролю рівня фізичної підготовленості. Тестування студенток проводилися в кінці кожного змістового модуля навчальної програми та в кінці навчального року.

Обговорення результатів дослідження.

Дослідження способу життя студенток, проведені у вищих навчальних закладах різних регіонів України [1; 2; 3], свідчать про зниження рухової активності, що веде до ослаблення організму.

Напрацьовано багато рекомендацій вчених з питань формування здорового способу життя, проте в практичній діяльності ці рекомендації часто не реалізуються через відсутність сформованої мотивації, яка забезпечує рівень здоров'я. Молодь не завжди має необхідні знання та переконання, щоб свідомо вибрати правильний спосіб життя. За даними досліджень, студентки у вільний час зайняті пасивними видами діяльності: заняття за комп'ютером, перегляд телепередач, зустрічі з друзями, читання літератури, азартні ігри. Заняття спортом у вільний час становить лише 8,3%.

Наукові дослідження і практика роботи вищих закладів освіти свідчать про невисокий рівень інтересу студентів до фізичної культури. Результати наших досліджень показали, що рівень інтересу студенток до фізичного виховання і спорту невисокий: 51,1% студенток ставляться до обов'язкових занять байдуже і лише 29,8% – позитивно, 18,6% опитаних висловили негативне ставлення до цих занять.

В сучасних наукових дослідженнях подаються різні дані стосовно здоров'я студентів. Серед науковців склалась думка щодо характеру і динаміки захворювань у процесі навчання студентів. У процесі навчання у вищих закладах освіти зменшується кількість студентів основної групи, а збільшується кількість студентів підготовчої і спеціальної груп. Результати наших досліджень підтверджують ці дані. Пропуски занять через хворобу у студенток становили переважно понад 9 днів на рік. Протягом навчання у студенток змінюється і самооцінка свого здоров'я. Якщо на першому курсі тільки 20% студенток вважають рівень свого здоров'я задовільним та незадовільним, то на другому таких студенток – 40%, на третьому – 49%, на четвертому 68% студенток вважають рівень свого здоров'я задовільним і незадовільним. За самооцінкою студенток зростає також і ризик розвитку серцево-судинної системи. Якщо на першому курсі з явним та максимальним ризиком розвитку захворювань серцево-судинної системи 12% студенток, на другому курсі – 20,5%, на третьому – 30%, а на четвертому – вже 35%.

Результати наших досліджень показують, що заняття традиційного змісту подобаються лише 20% студенток, майже 50% опитаних заняття подобаються частково і більше 30% вони не подобаються. Виявлено, що тільки 18% та 9,4% студенток оцінюють зміст занять за традиційною системою на „добре” та „відмінно”. Інші студентки оцінюють їх як „задовільно” та „незадовільно”. В результаті дослідження майже 90% студенток не висловили в ході опитування бажання займатись на заняттях з фізичного виховання загальною фізичною підготовкою за традиційною програмою.

Найбільш суттєві заходи, яких необхідно, на думку студенток, вжити для того, щоб покращити навчальний процес з фізичного виховання в вищому педагогічному навчальному закладі – це змінити зміст занять та запровадити заняття за вибором. 43,8% студенток доцільним змістом занять зазначили заняття одним улюбленим видом спорту.

По завершенню педагогічного експерименту у студенток експериментальної групи виявлено достатньо високий рівень розвитку фізичних якостей, а саме: силових якостей черевних м'язів і м'язів спини, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості.

Студентки експериментальної групи за час експерименту значно покращили свій рівень фізичної підготовленості. Кількість студенток збільшилась на 11,1%, з вищим за середній – на 14,7%, а з середнім та нижчим за середній кількість студенток зменшилась на 11,2% та 14,8% відповідно.

За час педагогічного експерименту у членів експериментальної групи відбулись достовірні зміни показників фізичного здоров'я за силовим індексом, життєвим індексом, індексом Робінсона, якістю процесів відновлення після фізичного навантаження та індексом Руф'є.

Дівчата експериментальної групи суттєво покращили свій рівень фізичного здоров'я. Кількість студенток з вищим за середній рівень фізичного здоров'я зросла на 66,6%, а з низьким рівнем відповідно зменшилась на 50%.

В експериментальній групі виявлено втричі більше студенток, які не пропускають заняття через хворобу. Майже в чотири рази більше студенток контрольної групи, порівняно з експериментальною, пропустили через хворобу більше 9 днів занять протягом навчального року. Також більшою є кількість студенток контрольної групи, які через хворобу пропускають від 7 до 9 днів.

Встановлено, що у більшості студенток експериментальної групи мотивом до систематичного відвідування занять з фізичного виховання є зміцнення та збереження здоров'я, в контрольній групі основним мотивом відвідування занять було отримання залікової оцінки.

Виявлено, що зацікавленість до занять в експериментальній групі значно вища, ніж у контрольній. Понад 90% студенток експериментальної групи мають високий та середній рівні інтересу до занять фізичним вихованням. У контрольній групі зазначені рівні декларували менше третини опитаних.

Під впливом експериментальної програми обсяг загальної рухової активності у студенток експериментальної групи за період експерименту збільшився на 32,6%. Обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток експериментальної групи збільшився на 42,6%, в контрольній групі, навпаки, обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності зменшився на 6,6%.

Встановлено, що показники розумової працездатності у студенток експериментальної групи за навчальний рік значно зросли: кількість переглянутих знаків – на 9,6 знаків, коефіцієнт точності виконаної роботи на 0,12 ум. од., коефіцієнт продуктивності роботи на 6,2%. В контрольній групі показники розумової працездатності практично залишилися на вихідному рівні, а в деяких випадках навіть знизили свої результати (в кількості переглянутих знаків на – 0,9 знака, в коефіцієнті точності роботи – на 0,01 ум. од.).

Показник фізичної працездатності у студенток експериментальної групи покращився на 12,1%.

Таким чином, можна констатувати, що експериментальна методика фізичної підготовки студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами волейболу позитивно вплинула на рівень фізичної підготовленості та рівень фізичного здоров'я студенток. Позитивно вплинула експериментальна методика на рівень рухової активності, розумову та фізичну працездатність студенток, їх ставлення до занять з фізичного виховання.

Проведене дисертаційне дослідження не претендує на вичерпне вивчення всіх аспектів фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. Ми пропонуємо один із багатьох шляхів оптимізації процесу фізичного виховання студенток. Подальшого дослідження, на нашу думку, потребує вплив таких методик на стан здоров'я студентів, які дозволять встановити взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я, соціальної активності, відродження українських народних традицій фізичної культури.

Висновок. Впровадження в навчальний процес з фізичного виховання вищого навчального закладу експериментальної методики фізичної підготовки студенток засобами волейболу підтвердило її ефективність. У студенток підвищились показники фізичної підготовленості, рухової активності, фізичного здоров'я, розу-

мової та фізичної працездатності, зросла мотивація до занять фізичним вихованням, що позитивно вплинуло на спосіб життя і стан здоров'я студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. Завацький В. І. Інститут Здоров'я та фізичної культури молоді Волинського державного університету імені Лесі Українки / В. І. Завацький // Матеріали II-ї Всеукр. конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". – Луцьк : Вежа, 1996. – С. 37-50.
2. Канишевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канишевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
3. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дисс. ... докт. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 22 с.

The article exposes the methods of improving the physical readiness of students of higher education volleyball means.

Key words: *physical education, volleyball, exercise.*

Отримано: 21.04.2011

УДК 613-057.87:796.011.3

К. М. Горбацька,

студентка 2 курсу природничого факультету

Науковий керівник – Ю. В. Юрчишин, викладач

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Формування здорового способу життя повинно відбуватись згідно основних принципів педагогічної освіти і бути невід'ємним компонентом фізичної культури студентської молоді. Найважливішим результатом повноцінного використання засобів фізичного виховання сучасними студентами є виховання в них готовності взяти відповідальність за власний фізичний стан і здоров'я. Найвірніший та ефективніший шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичного вдосконалення і дозволиття є висока фізична активність у режимі кожного дня.

Ключові слова: *студентська молодь, фізична культура, здоров'я, спосіб життя, життєдіяльність.*

Постановка проблеми. Проблеми оптимізації та формування здорового способу життя студентів у нових соціально-економічних умовах в Україні набувають особливої актуальності. Перш за все, це пов'язане з несприятливими екологічними обставинами, неправильним способом життя, постійними стресами та іншими факторами. Рівень освіти багатьох розвинених країн світу підтверджує, що одним із важливих факторів, який значно впливає на показники здоров'я є фізична культура і спорт. Тобто, система освіти і виховання може суттєво впливати на спосіб життя та стан здоров'я молодої людини. В практичній діяльності вітчизняних вищих навчальних закладів ключову роль у розвитку негативних тенденцій зниження рівня здоров'я молоді відіграє відсутність культури, недооцінка цінності здоров'я та ведення здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Автори багатьох публікацій та наукових праць Б.А. Ашмарін, А.П. Лаптев, Г.В. Презлята, М.В. Дутчак звер-

таються до проблеми вирішення оптимізації здорового способу життя студентської молоді методами фізичного виховання. Дослідники розглядають дану проблему як власну проблему навчальних закладів. Допускаючи, що зниження рівня рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, є результатом значних недоліків у створенні певних педагогічних умов управління фізичним вихованням у вищих навчальних закладах. Інший же підхід (авторів В.І. Глухова, М.Д. Зубалія) звертає увагу на те, що важливим і основним в оптимізації здорового способу життя студентської молоді є саме власне прагнення студентів до покращення свого фізичного розвитку та способу життя. Дане ж дослідження спрямоване на пробудження самосвідомості студентів у напрямку оптимізації здорового способу життя та подення цього прагнення у комплексний і організований педагогічний процес.

Мета статті передбачає дослідження ролі здорового способу життя у студентів та розвиток основних засобів та шляхів для його впровадження, оптимізації та формування.

Результати дослідження та їх обговорення. В основу дослідницької роботи покладено ідеї комплексності виховання здорового способу життя у вищих навчальних закладах та формування свідомого і цілісного підходів студентської молоді до оптимізації фізичного виховання. Дотримання принципів гуманізації, активності, доступності, індивідуалізації, системності в формуванні цілісного педагогічного процесу. Результати досліджень показали, що здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості у напрямі формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, вільніше долає труднощі та стресові ситуації. Проте серед студентської молоді досить не завжди поширені традиції здорового способу життя [5].

Фізичне виховання в вузах здійснюється в наступних формах: 1) навчальне заняття як обов'язкова форма фізичного виховання, передбачені навчальним планом вузу; 2) самостійні заняття студентів в позаурочний час; 3) фізичні вправи в режимі дня: ранкова гімнастика, фізкультурні паузи; 4) масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи, проведені в вільний від навчання час [1].

В результаті дослідження було виявлено, що більшість студентів (47% респондентів) оцінюють здоров'я як найголовніше в житті. Вони вважають, що усі важливі рішення повинні прийматися так, щоб не зашкодити здоров'ю, 37% опитаних вважають, що "здоров'я, звичайно, важливе, але іноді можна забути про нього заради кар'єри, додаткового заробітку або розваги", 17% відмічають, що здоров'я важливе разом з навчанням, роботою, сім'єю, розвагами, але не більше 3% (навіть якщо це шкодить здоров'ю) вважають за краще жити так, як їм це подобається, ні в чому себе не обмежуючи, з ризиком і гострими відчуттями. Незважаючи на це усі студенти вважають здоров'я головною умовою життєдіяльності. В якості основних мотивів необхідності наявності хорошого здоров'я відмічають успішну кар'єру і досягнення високих спортивних результатів, власний спокій і ведення повноцінного способу життя. Практично усі студенти (94% опитаних) ведуть певний контроль за своїм здоров'ям. Можливо, це обумовлено щорічним обстеженням в лікарсько-фізкультурному диспансері. Вважають такий контроль потрібним 98% респондентів. Проте подібні твердження, на наш погляд, досить суперечливі, оскільки на цьому ж контингенті опитуваних одно-

часно встановлено, що постійно піклуються про своє здоров'я лише 32% студентів, проявляють таку турботу час від часу 68%, взагалі затрудняються відповісти на це питання 4%. Більш детальний розгляд питання показав, що 31% вважають, що сам по собі спосіб життя сучасних студентів не може бути раціональним і здоровим. Це підтверджується оцінкою суб'єктивного психосоматичного стану у кінці робочого дня. Досить високий відсоток опитаних кілька разів на тиждень (чи на місяць) у кінці робочого дня переживають такі негативні відчуття, як втому, млявість, сонливість, знесилення і поганий настрій.

Висновки

- Практика свідчить, що фізична культура об'єднує багато компонентів рухової активності. Про фізичну культуру слід вести розмову в першу чергу саме в цьому розумінні. Тоді стає очевидним, що вона є основною рушійною силою формування здорового способу життя.
- Суттєвим компонентом здорового способу життя сучасної студентської молоді є організація рухової активності. Найвірніший та ефективніший шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичного вдосконалення і довголіття – висока фізична активність у режимі кожного дня.
- Рухова активність оздоровчої спрямованості може служити унікальним засобом боротьби зі стресами, зниженням стану депресії та занепокоєння, оскільки наукові висновки, зроблені в цій галузі, повинні увійти до повсякденної свідомості і стати однією з норм ведення здорового способу життя. Головним завданням цього напрямку виховання є не тільки забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості студентів, але й виховання усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні на все життя.
- Щоб зберегти і зміцнити здоров'я за час навчання у вищому навчальному закладі студентам необхідно постійно бути зорієнтованими на ведення здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1989. – С. 360.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 64.
3. Бойко Г. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / Г. В. Бойко. – М. : Медицина, 2002. – С. 101.
4. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 424.
5. Дубровский В. И. Движения для здоровья / В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – № 2. – С. 25.

The forming healthy way of life has to be due to the main principles of pedagogical education and becomes the necessary component of student youth' physical culture. The most important results of complex usage the means of physical training education is the formation of readiness of taking responsibility for their own physical state and health. The most valid and effective path to high work capacity, creative activity, physical improvement and longevity-high physical activity in a regime of each day.

Key words: student youth, physical training culture, health, life style, vital functions.

Отримано: 28.04.2011

*В. А. Дереневський,
магістрант факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – Д. М. Солончук,
кандидат педагогічних наук, доцент*

ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО РІЗНИХ ФОРМ І ВИДІВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У статті викладено результати дослідження ставлення студентів до різних форм і видів фізкультурно-оздоровчих занять. Визначені найбільш популярні серед студентів види занять, групи мотивів, що спонукають їх до систематичних занять, а також фактори, які перешикоджають їм регулярно займатися фізичною культурою.

Ключові слова: *заняття, фізичні вправи, мотивація, мотиви.*

Актуальність. В останні роки на фоні інтенсифікації навчального процесу у ВНЗ відмічається тенденція зниження обсягу рухової активності студенток, що негативно позначається на показник їх фізичного стану (Ю. Фурман, 2003; О. Фанигіна, 2005 та ін.), у зв'язку з чим особливого значення набувають питання формування, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді. Визначну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури у повсякденному житті, в тому числі до занять з фізичного виховання як академічним, так і самостійним.

Фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, низький рівень фізичної підготовленості і фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації потребно-мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останніх років багато дослідників зверталися до потреби ставлення студентів до різних форм і видів занять фізичними вправами, підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю. Сьогодні запропоновані підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, що орієнтуються на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів фізичної культури (І. Павлова, 1999; В. Садовнікова, 2005; Т. Антонова, 2005); запропоновані моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі корекції організації процесу фізичного виховання у ВНЗ (О. Драчук, 2001; С. Канішевський, 2007); розроблена структурно-функціональна модель теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання студентів ВНЗ (В. Білогур, 2002); обгрунтована методика нормування навантажень різної направленості на основі врахування індивідуальних інтересів і рівня фізичного стану студенток, що займаються аеробікою (С. Добровольська, 2005); запропонований новий підхід до розподілення студентів на групи для занять фізичним вихованням на основі розроблених модельних характеристик різних видів фізичного здоров'я (Л. Долженко, 2007).

Мета дослідження. Визначення ставлення студентів до різних форм і видів занять фізичними вправами.

При виборі методів дослідження керувалися поставленими завданнями й вимогами, які необхідні для проведення дослідження.

Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування, анкетування та методи математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. У результаті проведеного опитування було виявлено, що 28,5% студентів відвідували спортивні секції і фізкультурно-оздоровчі заняття, але більша частина ніколи не займалася фізкультурно-оздоровчими заняттями (71,5%). Однак більш як 50% тих, хто не займався мають бажання відвідувати будь-які фізкультурно-оздоровчі заняття.

Найбільш популярним серед студентів є заняття оздоровчими видами гімнастики (49,2%), оздоровче плавання (37,2%), спортивні ігри (23,6%), нетрадиційні види фізичних вправ (йога, ушу – 24,3%), зимові види відпочинку (гірські лижи, сноуборд – 17,7%), туризм (15,7%). Менш популярні серед студентів є оздоровчі види легкої атлетики (2,8%).

Аналіз даних свідчить про різнонаправлені інтереси, тому втілення нових технологій в заняття фізичними вправами дозволить розширити діапазон засобів рухової активності і тим самим збільшити кількість студентів, які займаються фізичною культурою.

Переважає більшість студентів надають перевагу груповим формам занять (67,3%), у меншій мірі – індивідуальним (23,7%) та самостійним формам занять (9%).

У результаті анкетування були визначені наступні групи мотивів, які спонукають студентів до занять фізичними вправами:

- соціальні – 18,2% (спілкування з друзями, нові знайомства);
- спортивні – 5,8% (досягти певного результату в обраному виді спорту);
- естетичні – 30% (навчитися гарно рухатися, покращити поставу, зовнішній вигляд, усунути дефекти фігури);
- розважальні – 2,9% (отримати позитивні емоції);
- оздоровчі – 39,5% (покращення стану здоров'я, схуднути);
- особистісні – 18,1% (підняти свій престиж, досягти як можна більшого самоствердження у своєму оточенні);
- обов'язковості – 57,4% (необхідність відвідування занять з фізичного виховання, виконати вимоги навчальної програми);
- наслідування – 7,4% (бажання бути схожим на того, хто досяг певних успіхів в спорті);
- інші – 1,5%.

Основними причинами, що спонукають до занять є наступні: знання про користь фізичних вправ (37,2%), телепередачі (28,4%), поради друзів (17,1%). Такі фактори, як поради батьків (4,7%) і викладачів(7,2%) не є значимими для студентів.

Вияв авторитету дорослих зменшується з віком, теж саме стосується і сімейних традицій виховання. Характерно те, що не становлення мотивів суттєве значення здійснює мікросередовище (друзі). З віком збільшується значення освітнього рівня студентів і їх знання про вияв фізичних вправ не організм людини. Студенти відзначають, що знання вони отримують при вивченні дисциплін біологічного циклу, викладання фізичного виховання та при перегляді телепередач.

Аналіз результатів анкетування виявив низьку інформаційну значущість телепередач: тільки 19% студентів відзначають їх вплив на формування бажання систематичного займання фізичною культурою і спортом.

Нами були виявлені фактори, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами. Серед них головними є:

- особливості вольової сфери;
- відсутність відповідальності за своє здоров'я;
- низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами;
- переоцінка значення звичної рухової активності для здоров'я;
- незадоволеність професійним та культурним рівнем викладачів;
- нерациональне використання вільного часу;
- наявність шкідливих звичок;
- незадоволення матеріально-технічним забезпеченням занять;
- дискомфорт місць проведення занять.

Також студенти відзначають відсутність вільного часу (65,5%), високу вартість у групах аеробіки (17,7%), відсутність у місті груп з виду рухової активності, що цікавить (13,7%), відсутність компанії з боку друзів (7,7%).

У вільний час більшість студентів спілкуються з друзями (70,4%), відвідують дискотеки (32%), читають, грають в комп'ютерні ігри (37,2% і 19,4% відповідно) і тільки 24,7% у вільний час надають перевагу заняттям фізичною культурою і спортом.

Більшість студентів (52,7%) відзначають, що їм подобаються заняття фізичними вправами у навчальному закладі, 31,9% негативно відповідають на це питання, 15,4% студентів індивідуально відносяться до занять фізичною культурою.

48% студентів оцінюють своє здоров'я як «добре», 45% – «не дуже добре», «погане» – 7%. У той же час рівень фізичної підготовленості як «добро» оцінюють лише 28% результатів, «задовільну» – 57%, «погану» – 15%.

На питання про пропуски навчальних занять думка студентів розподілилася таким чином: регулярно пропускають заняття – 16,2%, роблять спробу не пропускати – 41,7%, пропускають за поважними причинами – 8%, ніколи не пропускають – 7,7%, інколи – 26,4%.

На питання, що не влаштовує на заняттях фізичним вихованням відповіді розподілилися наступним чином: великі навантаження (10%), відсутність музичного супроводу (16%), заняття проходять нецікаво (27,9%).

Більшість студентів не виконують домашніх завдань з фізичного виховання (67%), виконують рідко – 20% і тільки 13% виконують регулярно.

Тільки 27% студентів можуть розробити програму самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання. Причини наступні: відсутність знань про структуру занять (39%), відсутність знань про власний рівень фізичної підготовленості (17%), відсутність знань про вплив фізичних вправ на показники фізичного розвитку (19%), відсутність знань про критерії ефективності заняття (9%), відсутність бажання (16%).

Висновки. Таким чином, проведені дослідження визначили структуру зовнішніх та внутрішніх факторів, що впливають на формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами, а також закономірності їх впливу на рівень рухової активності студентів і стан здоров'я, що дозволило виявити їх мотиви до фізичного вдосконалення у системі організованих та самостійних занять в процесі фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Долженко Л. П. Оптимизация физического воспитания в вузе на основе учета уровня физического здоровья / Л. П. Долженко // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : IV Міжнар. конгрес. – К., 2000. – С. 362.

2. Дудіцька С. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / С. Дудіцька, О. Зендик // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2-3. – С. 81-82.

The article presents the results of the attitude of students to different forms and types of sports and recreational activities. The most popular types of student activities, motives that induce them to regular employment, and factors that prevent them regularly engage in physical culture.

Key words: *classes, exercise, motivation, motives.*

Отримано: 21.04.2011

УДК 796.077.5.42

С. О. Дейнега,
студентка 3 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – Б. І. Ладиняк, старший викладач

СУЧАСНА СИСТЕМА ВІДБОРУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У СЕКЦІЇ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

В статті розглядаються, теоретичні та нормативно – оцінні аспекти спортивного відбору до занять легкою атлетикою з метою досягнення високих результатів.

Ключові слова: *спортивний відбір, система відбору, задатки, кондиційні здібності.*

Проблема відбору була і залишається однією з найважливіших для кожного виду спорту. Правильне рішення забезпечує розвиток виду спорту (легкої атлетики) і успіхи спортсменів. Проте досягнення значного успіху на міжнародній арені в даний час вимагає інтенсивного і багаторічного періоду тренування. Таке тренування пов'язане із значними фінансовими витратами. Звідси правильне рішення проблеми відбору приносить численні вигоди: а) усуває фінансові витрати, пов'язані з багаторічним тренуванням безперспективних спортсменів; б) оберігає тих, що тренуються від втрати часу, невиконання очікувань, погіршення здоров'я внаслідок не відповідних можливостям спортсмена тренувальних навантажень, не відлякує від занять спортом, необхідних для здоров'я; в) позбавляє тренерів від непотрібної втрати часу; г) забезпечує якісні резерви для збірних команд різного рівня. Процес відбору стосується дуже молодого людини, охочої займатися легкою атлетикою. Тому слід виключати моменти, які принижували б його гідність або відштовхнули від прояву рухової активності. Процес відбору включає наступні аспекти: біологічний, медичний, суспільний, педагогічний, психологічний, моральний (етичний). Цей процес є виключно важким, багатокомпонентним і не простим для його правильної реалізації. [2; 3; 4]

Високі результати в професійному спорті вимагають участі все більш всесторонньо підготовлених і виключно талановитих спортсменів, спортсменів, що мають дуже високий рівень координаційних здібностей (КС). В даний час тільки такі можуть досягти значних результатів на міжнародній арені. Не дивлячись на велику кількість публікацій що відносяться до різних питань обширної проблеми відбору кандидатів для занять спортом, все ж таки не вистачає правильної системи, відповідаючої сучасним вимогам [1].

Мета дослідження: обґрунтування сучасної системи (моделі) відбору дітей для занять легкою атлетикою.

Завдання дослідження: визначити основні показники сучасної системи відбору дітей в секції з легкої атлетики.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, досвіду тренерів з даної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Питання про відбір для занять різними видами легкої атлетики важливе тому, що подальші результати багато в чому будуть залежати від задатків спортсмена, рівня розвитку рухових здібностей і рис характеру.

Структура спортивної діяльності вельми складна і багатогранна, тому при відборі необхідне комплексне вивчення всіх істотних чинників від яких буде залежати успішний прояв цієї діяльності в майбутньому. До таких чинників перш за все відносяться: 1) фізіологічні показники (стан здоров'я), 2) фізичні показники (кондиційні здібності), 3) координаційні здібності, 4) психічні показники (якості), 5) типи вищої нервової діяльності (тип темпераменту), 6) рухова обдарованість [3; 4].

Із фізіологічних показників при відборі слід користуватись показниками, що визначатимуть можливість успішних занять спортом, – це параметри, які характеризують стан здоров'я спортсмена, а для представників різних видів легкої атлетики - особливості в розвитку і стані окремих функцій організму. Так, наприклад, бігуни на короткі дистанції характеризуються відносно великою частотою скорочень серцевого м'яза у спокої, ніж бігуни на середні і довгі дистанції. При напружених фізичних навантаженнях, що вимагають прояву різних видів витривалості, провідними функціями є забезпечення дихального гомеостазу, очищення організму від продуктів розпаду, що виникає під час інтенсивної м'язової роботи. Тому для прогнозування можливостей успішних занять бігом на середні і довгі дистанції використовуються тести, які базуються на оцінці аеробних можливостей спортсмена. До них відносяться показники швидкості споживання, кисню в тканинах, стани кислотно-лужної рівноваги, здібність до тривалої затримки дихання [2].

Високі показники місткості легенів і швидкості відновлення частоти пульсу після навантажень дають підстави для оптимістичних прогнозів, перш за все, щодо представників усіх циклічних видів легкої атлетики.

При перевірці рівня розвитку рухових здібностей ставиться акцент на схильність дитини до того чи іншого виду рухової діяльності (спринт, біг на середні дистанції, біг на довгі дистанції, метання, стрибки). Прояв силових, швидкісних, швидко-силових здібностей, витривалості, тобто задатки для виконання різних видів робіт (силової, швидкісної на витривалість і т.д.).

Рівень прояву координаційних здібностей і успішність оволодіння технікою стрибків, метань і ряду інших видів легкої атлетики пов'язана з деякими особливостями зорового аналізатора, тактильної і м'язово-суглобової чутливості, оцінкою просторових відносин та інтервалів часу.

Задатками для оволодіння складно-координаційними видами легкої атлетики, досягнення високих результатів у цих видах є здатність запам'ятовувати образ руху самим руховим апаратом.

Із психічних показників властивості такі, як цілеспрямованість, готовність витримувати великі фізичні зусилля і психологічні напруження, здатність долати зовнішні і внутрішні труднощі – факторів, що зумовлюють успішність вирішення навчально-тренувальних завдань, досягнення спортсменом високих ре-

зультатів. Для тренера безпомилковим критерієм для оцінки психічних якостей спортсмена є його здатність досягати на відкритих змаганнях, у фінальних стартах вищих результатів, ніж: на закритих змаганнях, у попередніх стартах.

Що стосується типів вищої нервової діяльності, то перевага в досягненні високих спортивних результатів у складно координаційних видах легкої атлетики мають особи, які відносяться до сильного; урівноваженого, рухомого типу вищої нервової діяльності.

Сильні, неуврівноважені типи швидко засвоюють техніку стрибків, метань і бігу з бар'єрами, але повільно закріплюють її [2; 3].

Типи із слабкою, неуврівноваженою і малорухливою нервовою системою повільніше опановують складними за технікою видами легкої атлетики.

Рухова обдарованість спортсмена певною мірою залежить від генетичної схильності. Діти видатних спортсменів у 50% випадків також досягають; високих результатів у якому-небудь виді спорту, найчастіше не схожому на обраний вид легкої атлетики їх батьками.

На основі вище сказаного пропонуємо орієнтовні нормативи комплексного оцінювання для визначення спортивної працездатності дітей до занять легкою атлетикою (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень значимості показників антропометричних даних, функціональних можливостей і фізичних здібностей при відборі в різних видах легкої атлетики

Види легкої атлетики	Показники										
	ріст	вага	р/в індекс	ЖЄЛ	МСК	нерв. сист.	швидкість	сила	витривалість	спритність	гнучкість
Спринт	2-4	3-4	4-5	3	3	4	5	4	3	4	3
Середні та довгі дистанції	2-4	1-3	4	5	5	4-5	4	4	5	3	3
Стрибки	4-5	3-4	3	3	—	3	4	5	2	4	4
Метання	5	4-5	4-5	3	—	3	4	5	2	4	4

Висновки

1. Усе викладене з приводу визначення ознак, за якими можна прогнозувати можливості для занять різними видами легкої атлетики (тобто здійснити відбір), має відношення до тих випадків, коли необхідно встановити дані спортсмена, який починає тренуватися.
2. Відбір дітей до занять різними видами легкої атлетики повинен здійснюватися з урахуванням факторів, які характеризують рухові, функціональні та психічні показники і найбільшою мірою впливають на результат у вибраному виді спорту.

Список використаних джерел:

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
2. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физической культуры / В. П. Губа. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 208 с.

3. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашу, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.
4. Сирис П. З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П. З. Сирис, П. М. Гайдарская, К. И. Рачев. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.

In the article examined, theoretical and normatively are evaluation aspects of sporting selection to reading track-and-field with the purpose of achievement of high results.

Key words: *sporting selection, system of selection, making, standard capabilities.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 796.012:613-057.87

В. В. Долішняк,
студентка 2 курсу природничого факультету
Науковий керівник – Ю. В. Юрчишин, викладач

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

У статті розглядаються питання впливу рухової активності на здоров'я студентів.

Ключові слова: *рухова активність, здоров'я, студентська молодь.*

Постановка проблеми. Проведені дослідження у сфері медицини і соціології дають нам можливість зробити висновки, що в останні роки ХХ – початку ХХІ сторіччя в Україні існує тенденція різкого погіршення здоров'я людей і особливо молоді. Усе це обумовлюється багатьма причинами: зниження рухової активності населення й особливо молоді, поширення шкідливих звичок серед молоді, різке погіршення екологічного середовища.

За даними статистичних досліджень виявлено, що найбільша кількість захворювань виникає в юнацькому віці. Якщо вчасно не почати лікування виниклих захворювань, то з часом хвороба розвивається, що погіршує функціональний і фізіологічний стан людини у цілому. Часто одне запущене захворювання викликає вторинні відхилення у здоров'ї людей.

Неправильне відношення до свого здоров'я, яке формується у молоді роки, зберігається надовго, що збільшує процеси виникнення і розвитку захворювання організму в цілому.

Найбільш розповсюджені захворювання, що зустрічаються при недостатній руховій активності, це захворювання серцево-судинної системи, які, як правило, пов'язані з ожирінням організму людини. При недостатній фізичній активності погіршується пристосованість серцево-судинної системи навіть до легких навантажень.

Свідоме відношення до здорового й активного способу життя, до збереження свого здоров'я й усунення передумов до захворювань повинне формуватися саме у студентському віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням фізичного виховання студентської молоді, підвищення рівня здоров'я студентів, рухової активності, вихованням, формуванням позитивного морального і психофізичного клімату в суспільстві займалися Дутчак М.В., Ільїн В.І., Матвеев Л.П., Головін В.А., Маслякова В.А., Коробкова А.В., Барчуков І.С., Вайнбаум Я.С., Попов С.Н., Васильєва В.Е., Дубровський В.І., Дударєв І.І. і т.д.

Автори звертають увагу на особливості проведення навчальних занять з фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення у розвитку. Дають рекомендації до занять фізичним вихованням, показують засоби і методи, що поліпшують рухову активність людини, дають систематизовані знання з питань психофізіологічної і психофізичної підготовки, розвитку базових фізичних якостей, практичних умінь і навичок, необхідних для продуктивної роботи в обраній ними професії [2].

Мета дослідження. Визначити вплив рухової активності на здоров'я студентів у період навчання у вищому навчальному закладі.

Результати дослідження та їх обговорення. Вирішення основних завдань дослідження, що ставилися на навчальних заняттях, було спрямоване на підвищення психофізичної і психофізіологічної підготовки за допомогою занять циклічними видами спорту, що використовуються у програмі фізичного виховання. Особлива роль у підвищенні рухової активності приділялася спортивним і рухливим іграм, легкій атлетиці і заняттям у парку (весна, осінь), запланованим у програмі з фізичного виховання.

При цьому велика увага приділялась програмам проведення самостійних занять циклічними видами спорту в спортивних залах, а по можливості – на свіжому повітрі, що необхідні студентам як основних, так і спеціальних медичних груп для підтримки необхідного рівня здоров'я, високої працездатності і продуктивності на навчальних заняттях.

В результаті проведених досліджень була отримана наступна інформація: виявлені цільові мотиви, причини і механізми, необхідні для реалізації потреби до самостійних занять за індивідуальними програмами фізичної підготовки; установлені критерії оцінки ефективності навчальної, фізкультурної та оздоровчої роботи по програмі з фізичного виховання.

За допомогою статистичної обробки отриманих даних про захворюваність у спеціальних медичних групах студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка було визначено, що кількість захворювань у студентів з кожним роком зростає.

В рамках дослідження впливу рухової активності на здоров'я студентів в спеціальних медичних групах для профілактики серцево-судинних, захворювань опорно-рухового апарату використовувались спортивні і рухливі ігри, легка атлетика, заняття у парку (весна, осінь) тощо. Такі заняття помітно підвищили психофізичну і психофізіологічну підготовку студентів із захворюваннями, що визначалась за допомогою тестування на початку і наприкінці навчального року.

Висновки. Аналіз показників змін, що відбулися у стані здоров'я студентів на основі реалізації програми з фізичного виховання у період навчання на 2, 3, 4 курсах вказує на те, що дана програма занять з фізичного виховання сприяла зниженню захворювань серцево-судинної системи (на 2 курсі – 23%, 3 курсі – 23%, 4 курсі – 22%), опорно-рухового апарату (на 2 курсі – 20%, 3 курсі – 39%, 4 курсі – 30,6%).

Список використаних джерел:

1. Віленський М. Я. Професійна направленість фізичного виховання студентів педагогічних вузів / М. Я. Віленський, Р. С. Сафін // Навч.-метод. посібн. – М., 1980. – С. 103.
2. Конох А. П. Особливості фізичної працездатності студентів в процесі їх навчання в вузі / А. П. Конох, Н. В. Маліков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. – № 6. – С. 93-100.
3. Масляков В. А. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / В. А. Масляков ; под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – С. 240.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Знания, 1991. – С. 67.

In clause questions of professionally applied physical preparation of students of the future engineers having a deviation in a state of health are considered.

Key words: *professionally applied physical preparation, specially medical branch.*

Отримано: 17.04.2011

УДК 796.011.1:17.022.1–057.87

*А. В. Дзюбинська,
студентка III курсу факультету іноземної філології*

Науковий керівник – В. Г. Підлісна, викладач

ВПЛИВ СПОРТУ НА ВИХОВАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ І МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

У даній статті розглядається вплив спорту на виховання інтелектуальних і моральних якостей студентів, його функції.

Ключові слова: *спорт, фізичне виховання, функції.*

Актуальність. Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання студентів у сучасному суспільстві.

Методи дослідження. Педагогічні спостереження, бесіда, анкетування, інтерв'ю.

Результати дослідження. Спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини, зокрема студента. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утверджуючи в її свідомості вирішальне значення розумової і фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях спортом, готовності до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідними гігієнічними навиками, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті спорту, його соціального значення і місця в суспільстві.

Визначальною функцією спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності в спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодій учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань.

Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з другого – сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект. Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;

- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;
- розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається и духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання.

Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалити її фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

Оздоровча і рекреаційно-культурна функції спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці через згуртування виробничих колективів, встановлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя.

Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах.

Видовищна функція, з одного боку, задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі вболівальників, з другого – створює прекрасні умови для просвітницької роботи з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять фізичними вправами.

Фізкультурно-спортивна діяльність студентів, має чимале духовне навантаження. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благородства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються морально-вольові якості людини.

В результаті роботи зі студентами навчальних закладів та аналізу особистісного становлення, фізичного вдосконалення та їх духовного розвитку, сформувались певні наукові припущення, що полягає в наступному:

1. Внутрішня структура індивідуально-психологічних властивостей особистості студента визначає вибір виду спорту;
2. Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відображається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей;
3. З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості спортсменів, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально – психологічних властивостей.

Також, в результаті використання таких методів, як педагогічне спостереження, бесіди, та інтерв'ювання, бачимо, що приймаючи участь у змаганнях одні студенти ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення власної значущості, інші – ідентифікують себе, виходячи з тих цінностей, які переживають у групі. А ще ряд студентів беруть участь у змаганнях і досягають непоганих результатів, усвідомлюючи свій професійний обов'язок по відношенню до майбутньої професії.

Аналізуючи дані групи мотивів участі у змаганнях можна зробити певні висновки щодо рівня сформованості деяких особистісних якостей студентів, що спеціалізуються з окремих видів спорту.

Так, бажання підняти свій престиж, досягнути власної вигоди переважає у більшості студентів, які займаються індивідуальними видами спорту. Це приводить до формування впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвитку егоїзму, замкнутості.

Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу і підтримку, на співвідношення свого внутрішнього «Я», своїх власних потреб з навколишнім середовищем і оточуючими людьми. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних цілей.

Висновки. Дуже важливо вивчати динаміку розвитку особистісних якостей студентів в залежності від обраного виду спорту. Це дає змогу розробити ряд педагогічних рекомендацій педагогам та тренерам з організації виховної роботи зі студентами, і виховати в них найважливіші моральні та інтелектуальні цінності. Адже студенти - це молоде покоління, в руках якого наше майбутнє, тому на плечах педагогів та викладачів висить велика відповідальна місія.

Список використаних джерел:

1. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г. С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. – № 4. – 1997. – С. 41.
2. Кузь В. І. Основи національного виховання / В. І. Кузь. – К. : ІВЦ «Київ», 1993.
3. Власов А. А. Турист / А. А. Власов. – М. : Фізкультура і спорт. – 1974. – С. 19.
4. Вишневецький О. Сучасне українське виховання / О. Вишневецький // Педагогічні нариси. – Львів, 1996.

Sport's influence on the education of intellectual and moral qualities of students is examined in this article, also functions of sport are determined.

Key words: *sport, physical training, functions.*

Отримано: 17.04.2011

УДК 37.037:372.4

*А. Ф. Дячук,
магістрант факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – А. В. Заїкін,
кандидат педагогічних наук, доцент*

РОЛЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті розглядаються проблеми формування здорового способу життя молодших школярів, аналізуються аспекти здорового способу життя та критерії здоров'я для учнів початкової школи.

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

Постановка проблеми. Питання здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. Широкий суспільний резонанс отримує розуміння того, що серед проблем, вирішення яких не повинне

залежати від суспільно-політичних колізій, центральне місце займає проблема здоров'я дітей, без вирішення якої у країні немає майбутнього.

За даними Міністерства охорони здоров'я, близько 60-70% школярів до випускного класу мають порушення органів зору, 30% – хронічні захворювання. Стан здоров'я дітей і підлітків неухильно погіршується. Частка здорових дітей до кінця навчання в школі не перевищує 20-25%.

Дані про захворюваність дітей є одним з основних критеріїв у оцінці стану здоров'я дітей і ефективності заходів щодо його охорони і покращення. Очевидним є також твердження про те, що в складній системі чинників, які впливають на стан здоров'я, істотну роль грає оптимальний рівень рухової активності, а також стиль життя сучасних школярів [2; 3].

Метою роботи є вивчення впливу занять фізичними вправами як визначального компоненту формування здорового способу життя на стан здоров'я школярів загальноосвітньої школи.

Методи дослідження. Відповідно до мети нами був використаний метод збору інформації із застосуванням логічних методів, підходів і операцій, а саме: аналізу і синтезу, узагальнення, індукції і дедукції.

Результати дослідження. Структура ЗСЖ людини реалізується в змісті уявлень про ЗСЖ молодших школярів з урахуванням особливостей їх розвитку.

Необхідність розробки сукупності уявлень про ЗСЖ людини обумовлена тим, що кожний компонент здоров'я має різне значення для людини. Відповідно до цього формуються свої способи життя, і чим різноманітніші і багатші знання про способи ведення ЗСЖ, тим ефективнішим є шлях людини до свого здоров'я і благополуччя [1].

Дана схема відображає загальні уявлення молодших школярів про ЗСЖ. Кожний з цих компонентів має ще більш точні характеристики, які враховують характерні особливості сприйняття цих уявлень школярами. Розглянемо ці уявлення.

Фізичне здоров'я.

1. Раціональний режим праці і відпочинку – не лягати надто пізно, рано вставати, не лежати довго в ліжку, відпочивати вдень, вивчати уроки вдень, а не увечері або вночі, приймати їжу в певний час, не гратись або бігати перед сном, після обіду.
2. Безпека життєдіяльності – обережно поводитися з небезпечними предметами, не торкатися гарячого або вогню, не вживати ліків самостійно, бути дисциплінованим у школі, зокрема на уроці фізичної культури.
3. Трудова діяльність – брати участь у всіх доступних видах суспільно корисної і домашньої праці.
4. Заняття фізичною культурою і спортом – грати, бігати, ставати сильними, стрункими, красивими.
5. Загартування–обливатися водою, спати з відкритою кватиркою, «моржувати»
6. Гігієна – мити руки, стежити за чистотою одягу, ходити в душ.
7. Раціональне харчування – не їсти багато, не їсти солодкого, вживати фрукти і овочі, не їсти на ніч, не їсти перед заняттями фізичною культурою або спортом [5].

Психосоціальне здоров'я.

Соціальна активність школяра – брати участь в організації і проведенні змагань, свят.

Міжособистісні відносини школяра з оточуючими – бути дисциплінованим, не сваритися з однокласниками або суперниками по іграх, бути поступливим.

Відсутність шкідливих звичок – з урахуванням особливостей дітей молодшого шкільного віку ми звертаємо увагу на такі шкідливі звички, як переїдання, тривалий перегляд телевізора, комп'ютерні ігри, коли діти гризуть нігті і олівці. Питання про куріння, алкоголь і наркотичні речовини як шкідливі звички розглядається з дітьми, але менш активно.

Медична активність – відвідувати медогляди, повідомляти про погане самопочуття дорослим, правильно оцінювати своє самопочуття.

Психофізична регуляція – володіти елементарними способами саморегуляції, уміти відволікатися від неприємностей, переживань.

Здоровий стиль життя – займатися спортом, фізичними вправами, гуляти, обмежувати перегляд телевізора і занять на комп'ютері, їсти здорову їжу, загартовуватися, не вживати лайливих слів, мати гарний настрій, усміхатися, добре одягатися [5].

Духовне здоров'я.

- Уявлення про основні етичні і естетичні категорії – робити добро оточуючим.
- Переважання позитивних емоцій, гарного настрою – радість по відношенню до навколишнього світу, радість від маленького успіху (потрапив в кільце м'ячем, виграв своїй команді очко і т.д.), радість по відношенню до щастя або успіху іншої людини, відчуття радості від того, що допоміг іншому.
- Уявлення про чесноти – милосердя, співчуття, безкорисливість.
- Наявність етичного і естетичного ідеалу – уявлення про реальну людину, яку можна віднести до цієї категорії [5].

Названі компоненти ЗСЖ молодшого школяра взаємозв'язані і взаємообумовлені, утворюють цілісну систему, і відображають зміст ЗСЖ молодшого школяра. Грунтуючись на аналізі структури ЗСЖ людини і враховуючи особливості змісту ЗСЖ для дітей молодшого шкільного віку, нами було запропоновано таке визначення: здоровий спосіб життя молодших школярів – це сукупність знань, практичних умінь, навичок, ціннісно-смыслових орієнтацій і поведінки, відповідної їх віку і рівню розвитку, що виявляються в специфічних видах активності і життєдіяльності, спрямованої на збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я інших людей [4].

Таким чином, процес формування ЗСЖ молодших школярів – це процес засвоєння необхідних знань, умінь і ціннісного відношення до здорового способу життя людини і відповідної поведінки. Тільки через взаємозв'язок цих структур можливо формування основ культури здорового способу життя.

Весь експериментальний матеріал, включений в роботу був одержаний на базі Хмельницького ліцею № 17. В дослідженні взяли участь школярі 3 «А» класу. Експеримент проводився в лютому-квітні 2009 року. В ньому взяли участь 26 практично здорових випробовуваних (17 хлопчик і 9 дівчаток).

Було проведено анонімне анкетування з метою виявлення індивідуального способу життя учнів та їх відношення до свого здоров'я.

Для визначення впливу фізичного навантаження на організм випробовуваних ми провели дослідження реакції ЧСС школярів на 20 присідань.

Анкетування проводилося з метою визначення індивідуального стилю життя школярів і їх відношення до формування і набуття основ здорового способу життя.

Оцінка індивідуального способу життя і відношення до свого здоров'я проводилася за 4-ри бальною шкалою. Використання шкали з 3 відповідями, яким надавалися бали від 4 до 0 широко розповсюджений метод в соціальних дослідженнях.

Так при аналізі анкети ми встановили, що у 57% випробовуваних був встановлений середній рівень оцінки здорового способу життя. Він указує на те, що дана група школярів, знайома з основами здорового способу життя, але не завжди їх дотримується в своїй життєдіяльності.

При цьому низький рівень оцінки здорового способу життя спостерігався у 31% випробовуваних, і лише 12% школярів дотримуються основ здорового способу життя в процесі свого розвитку. При цьому, не дивлячись на те, що 42% опитаних школярів регулярно займаються спортом і відвідують спортивні секції, тільки 19% постійно роблять ранкову зарядку. Ці дані свідчать про те, що серед учнів 3 класу є великий відсоток школярів, що ведуть нездоровий спосіб життя. Одержані дані в результаті анкетування підтверджуються показниками функціональної проби.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Результати нашого дослідження підтверджують думки сучасних авторів про те, що в сучасному суспільстві спостерігається тенденція втрати здоров'я школярів. Навчально-виховний процес з великим об'ємом навантаження, особливо в області сенсорного і розумового розвитку несприятливо позначається на стані здоров'я дітей.

Тому на наступному етапі нашого дослідження, а саме при написанні дипломної роботи, ми плануємо розробити та впровадити у навчальний процес технологію для покращення формування здорового способу життя молодших школярів у процесі фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики / А. С. Белкин. – М. : Академия. 2000. – 416 с.
2. Гальперин С. И. Физиологические особенности детей / С. И. Гальперин. – М. : Просвещение, 1964. – 243 с.
3. Дорошина Н. В. Физическая подготовка школьников 1-го - 6-го клас сов на основе учета полового диморфизма : дис. канд. пед. наук / Н. В. Дорошина. – Майкоп, 2001. – 150 с.
4. Заїкін А. В. Проблематика гендерного підходу в навчанні та вихованні школярів / А. В. Заїкін, М. С. Солопчук, В. В. Полторацька ; за заг. редакцією академіка І. Ф. Прокопенка, чл.-кор. В. І. Лозової // Педагогіка та психологія : збірник наукових праць. – Харків : 2006. – Вип. 29. – С. 55-60.
5. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 544 с.

In the article the problems forming healthy way of life of junior schoolboys are examined, the aspects healthy way of life and criteria health for the students of primary school are analysed.

Key words: *health, school, healthy way of life, education.*

Отримано: 22.04.2011

О. Б. Журинська,

студентка 3 курсу природничого факультету

Науковий керівник – Ю. В. Юрчишин, викладач

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСТВА ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ

У дослідженні висвітлені проблеми формування здорового способу життя молоді та перспективи їх вирішення на сучасному етапі.

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

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій [3].

Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням фізичного виховання студентської молоді, здорового способу життя, рухової активності займалися М.В. Дутчак, В.І. Ільїн, Л.П. Матвеев, В.А. Головін, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова, І.С. Барчуков, Я.С. Вайнбаум, С.Н. Попов та ін. Автори звертаються до проблеми вирішення оптимізації здорового способу життя студентської молоді методами фізичного виховання. Інший же підхід (авторів В.І. Глухова, М.Д. Зубалія) звертає увагу на те, що важливим і основним в оптимізації здорового способу життя студентської молоді є саме власне прагнення студентів до покращення свого фізичного розвитку та способу життя.

Мета роботи: дослідити процес формування ЗСЖ молоді, визначити існуючі проблеми у даній сфері та перспективи їх вирішення.

Результати дослідження та їх обговорення. У межах дослідження було проведено опитування молоді Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, ЗОШ № 5, ЗОШ № 12 м. Кам'янець-Подільського з метою вивчення чинників, що впливають на здоров'я дітей і молоді, аналізу ставлення молоді і дітей до власного здоров'я, визначення рівня обізнаності з тих чи інших питань здоров'я. Крім того, до завдань дослідження входило визначення основних чинників впливу на різні групи молоді з питань здорового способу життя.

Інтерес до проблем здорового способу життя виявили більше половини молодих українців віком 15-17 років (варіанти відповідей "обговорюю часто" та "обговорюю дуже часто" обрали 51% респондентів). З віком ступінь обговорення зменшується до 44% у віковій групі 21-22 роки. Дівчата більш уважно ставляться до свого здоров'я порівняно з юнаками (відповідно 52 і 44%).

До чинників, що провокують стан емоційного неблагополуччя, зрушення в психічному здоров'ї, вчені відносять перш за все особливості дисгармонійного спілкування людини з оточуючими і насамперед з найближчими людьми – батьками, родичами, друзями. Українська молодь віком 15-22 роки, яка брала участь в дослідженні, зазначала серед чинників, що впливають на здоров'я кожної людини, крім стану навколишнього середовища і матеріального достатку кожної сім'ї, також і психологічні – взаємини з батьками, родичами, дітьми (на думку 32% молоді, ці стосунки впливають значною мірою),

стосунки з друзями, ровесниками (27% юнаків та дівчат також вважають, що цей чинник позначається на психічному самопочутті). Важливою сферою життя, зокрема для учнівської молоді, є школа або інший навчальний заклад та спілкування з педагогічним колективом і своїми однолітками. Більше половини юнаків та дівчат підкреслили, що іноді вони мають проблеми у спілкуванні з однокласниками (за цим критерієм частка дівчат перевищує частку хлопців, і становить відповідно 60 і 55%). Близько 40% молодих людей (37% дівчат і 42% юнаків) віком 10-22 роки стикаються з різними проблемами у спілкуванні з вчителями / викладачами. Важливим показником психічного здоров'я є відчуття задоволеності ставленням до себе інших людей. За розподілом відповідей опитаної молоді повністю задоволені ставленням до них у колективі більше 43% дівчат та 46% – юнаків (вік 10-22 роки). Однак підлітки 12 років (6%) і 11 років (5%) зазначили, що вони зовсім незадоволені собою.

Таким чином, досить великий відсоток молоді у віці від 10 до 22 років відчуває негаразди у різних сферах психічної складової здоров'я – це, насамперед, емоційна сфера та стосунки у системі «особистість – оточуючі». Порушення у цих сферах спричиняють не зовсім адекватне ставлення особистості до самої себе та погіршують настрій, а тим самим і психічне здоров'я. Існує певна лінійна залежність між ставленням до особистості членів колективу, в якому вона перебуває та ставленням цієї особистості до самої себе. Тобто, якщо людина не задоволена ставленням до себе з боку колективу, то вона незадоволена також і сама собою.

За результатами опитування дітей та молоді віком 10-22 роки стан їхнього здоров'я загалом протягом 2010 року виявився досить хворобливим. 70% з них зворіли впродовж року і лише 21% вказали, що ця неприємність їх минула. Діти віком 10-14 років дещо частіше потрапляли до лікарні, ніж молодь 15-22 років (16 і 11% відповідно). Окрім цього опитувані за останні 12 місяців отримували травми під час фізичних вправ чи просто під час фізичної активності і змушені були звернутися до медиків по допомогу. Причому половина з них – двічі і більше разів. Діти 10-14 років зазнавали травм частіше, ніж молодь (відповідно 30 і 23% опитаних). Тобто здоров'я дітей потребувало дещо більшої уваги, ніж молоді.

84% опитаних віком 15-22 роки вважають, що на здоров'я людини значною або навіть вирішальною мірою позначається структура та якість харчування, 79% – що подібний вплив мають навколишнє середовище та медичне обслуговування окремо, 78% – матеріальний добробут, 74% – заняття фізкультурою та спортом. Дещо меншого значення впливу на здоров'я приділяється умовам навчання (65%) та житловим умовам (62%). Привертає увагу те, що молодь набагато менше враховує такі чинники, що безпосередньо впливають на життєвий тонус людини, її духовне і психічне здоров'я. Це, зокрема, стосується взаємин з батьками, родичами, дітьми, друзями, ровесниками; вміння розслабитися; вміння та можливість організувати вільний час та деякі інші. Хоча в цілому, більша частина молоді вважає, що наведені чинники досить суттєво впливають на здоров'я людини, проте все ж таки вирішальною мірою впливають матеріальні чинники, а також навколишнє середовище.

Покажемо є розподіл відповідей щодо рівня задоволеності молодих людей своїм харчуванням залежно від віку респондентів. Серед 10-14 річних, які мало опікуються проблемами забезпечення сім'ї продуктами харчування, 90% цілком позитивно сприймають свій раціон, кількість незадоволених у цій групі становить лише кілька відсотків. Молодь 15-22 років, яка вже частково вимушена вирішувати проблеми щодо забезпечення продуктами, не так однозначно оцінює власне харчування: майже кожен четвертий (23%) «скоріше незадоволений» тим, як він харчується.

Висновки. Отже, завдяки опитуванню представників 10-22-річної вікової категорії стало можливим узагальнити проблеми здорового способу життя дітей, підлітків та молоді. Цінністю проведеного опитування є широка мож-

лівість вивчення чинників, що впливають на формування здорового способу життя, для різних категорій молоді.

Перспектива впровадження ЗСЖ серед молоді полягає у злитті розрізних елементів наявного досвіду у загальнодержавну модель по формуванню здорового способу життя, а пропаганда засад ЗСЖ – проводиться цілеспрямовано та систематично за різними напрямками життєдіяльності молодшої людини.

Список використаних джерел:

1. Борисенко Н. Ф. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни / Н. Ф. Борисенко, В. О. Мовчанюк, Л. Е. Меламент, Г. В. Рудь // Лікарська справа. – № 5/6. – С. 181.
2. Головаха С. І. Соціальне самопочуття населення України / С. І. Головаха, Н. В. Паніна ; під ред. М. О. Шульги // Українське суспільство на порозі третього тисячоліття. – К. : Ін-т соціології НАН України, 1999. – С. 398-409.
3. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни / Д. А. Изуткин. – Советское здравоохранение, 1984. – № 11. – С. 8-11.
4. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / заг. ред. д-ра. мед. наук, проф. В. М. Пономаренка. – Тернопіль : Укрмедкнига, 1999. – С. 72.
5. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – С. 308.
6. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни / В. Р. Шухатович // Энциклопедия социологии. – М. : Книжный Дом, 2003. – С. 145.

In this research makes clear problems of healthy way of life of young people and prospects of it's settle at the present stage.

Key words: *students, health, healthy way of life.*

Отримано: 23.04.2011

УДК 37.015.31:796

В. А. Крентовська,

магістрантка 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – Г. А. Єдинак,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ КООРДИНАЦІЇ У ХЛОПЧИКІВ МІЖ 7 І 10 РОКАМИ

Вивчали зміну показників координації у хлопчиків різних соматотипів між 7 і 10 роками під впливом чинного змісту фізичного виховання. Виявлено внутрішньо- та міжтипологічні особливості зміни показників координації у досліджуваній період. Водночас виявлено суттєві розбіжності між виявом цих показників у хлопчиків однакового паспортного віку, але різної соматичної типології. Отриманий результат свідчить про необхідність обов'язкового врахування цих даних, оскільки це сприятиме оптимізації спрямованості відповідних фізичних навантажень у аспекті їх максимального узгодження із природною тенденцією та враховуючи індивідуальні особливості хлопчиків 7-10 років.

Ключові слова: *фізичне виховання, хлопчики, динаміка координації, соматотипи.*

Вступ. Диференційований та індивідуальний підходи до учнів у процесі фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах є обов'язковими для реалізації [5; 7]. Чинна програма визначає рівень фізичних розвитку,

здоров'я, підготовленості як критерії для здійснення зазначеного. Проте означені критерії є лабільними, тобто змінюють свої характеристики під дією різних зовнішніх чинників [1; 3; 4; 8], а отже лише частково відображають індивідуальні особливості учнів.

З іншого боку існують показники, що характеризують різні сторони життєдіяльності організму індивіда та залишаються практично незмінними протягом тривалого часу, – генетичні маркери, одним з яких є соматичний тип конституції [9]. Він широко використовується у спортивній діяльності як прогностичний показник рухових можливостей індивіда [6], у практичній медицині – як показник схильності до певних захворювань. Наголошується [2] також на можливості використовувати цей показник як критерій диференціації у процесі шкільного фізичного виховання, оскільки мають місце суттєві розбіжності між представниками різних соматотипів, а саме: в особливостях вивчення техніки рухових дій, вияві й динаміці морфо-функціональних показників, фізичних якостей та стані фізичного здоров'я учнів різного віку. Разом з тим практично відсутні дані про динаміку координації учнів при використанні чинного змісту фізичного виховання, що зумовлює необхідність проведення відповідного дослідження.

Мета – експериментально виявити особливості зміни координації хлопчиків різних соматотипів у період між 7 і 10 роками.

Досягнення поставленої мети забезпечило використання комплексу методів: загальнонаукових (аналіз, узагальнення даних літературних джерел), педагогічних (тестування, лонгітюдинальний констатуючий експеримент), медико-біологічних (соматоскопія, соматометрія) та математико-статистичних.

Досліджувані – 100 хлопчиків (по 25 кожного соматотипу: астеноедного, торакального, м'язового, дигестивного), які на початку експерименту були учнями 2 класів загальноосвітніх навчальних закладів №№ 5, 7, 9, 14-16 м. Кам'янця-Подільського.

Результати дослідження. Період від 7 до 8 років. У хлопчиків астеноедного соматотипу в цей період суттєво покращується координація у метаннях на дальність провідною і непровідною рукою, – приріст складає відповідно 32,8% та 25,4% ($p < 0,05 \div 0,01$). Водночас координація у циклічних локомоціях відзначається тільки позитивно, в акробатичних рухових діях – негативною тенденціями зміни показників ($p > 0,05$).

У одноклітків торакального соматотипу суттєво покращується координація у циклічних локомоціях (приріст 12,9%, $p < 0,001$), тоді як інші досліджувані вияви якості – тільки такою тенденцією.

Хлопчики м'язового соматотипу відзначаються найбільшим приростом координації у метаннях на дальність провідною і непровідною рукою (покращення відповідно 23,9% і 26,2%, $p < 0,001$); дещо менше (8,9%), але також достовірно зростає координація у циклічних локомоціях ($p < 0,001$).

У представників дигестивного соматотипу покращуються всі досліджувані вияви координації, але найбільше (51,1% і 53,1%) – відповідно координація у метаннях на дальність провідною і непровідною рукою, дещо менше (24%) – в акробатичних рухових діях, найменше (10,8%) – у циклічних локомоціях ($p < 0,001$).

Період від 8 до 9 років. У хлопчиків астеноедного, торакального і м'язового соматотипів значним покращенням відзначається тільки координація у метаннях на дальність провідною рукою і непровідною рукою, але із

певними особливостями: у перших річний приріст складає відповідно 32,7% і 74,7%, других – 71,3% і 92,1%, третіх – 51% і 70,1% ($p < 0,001$). Іншими словами він найбільший у представників торакального, дещо менший – м'язового і найменший – астенійного соматотипів.

Для однолітків дигестивного соматотипу характерний дещо інший результат, – значне покращення демонструє координація у метаннях провідною рукою (29,2%) та циклічних локомоціях (10,3%) ($p < 0,05$).

Період від 9 до 10 років. У хлопчиків астенійного соматотипу суттєво збільшується тільки координація в акробатичних рухових діях, приріст якої складає 24,6% ($p < 0,001$).

Для однолітків торакального соматотипу характерна відсутність значущої зміни досліджуваних виявів координації, м'язового – аналогічна тенденція, за винятком координації в акробатичних рухових діях, що протягом року погіршується на 12% ($p < 0,001$).

У хлопчиків дигестивного соматотипу суттєво покращується координація у циклічних локомоціях (6,7%, $p < 0,05$), інші показники демонструють лише позитивну тенденцію (приріст від 8,8% до 22%, $p > 0,05$).

Висновки

1. Дані літературних джерел засвідчують важливість і необхідність реалізації на практиці диференційованого й індивідуального підходів до учнів при формуванні змісту їх рухової діяльності у процесі фізичного виховання.
2. Визначені шкільною програмою критерії для реалізації диференційованого підходу відзначаються недостатньою об'єктивністю в аспекті врахування індивідуальних особливостей учнів. Водночас недостатньо вивчено питання динаміки координації учнів з урахуванням їх соматотипу, хоча останній відзначається високою прогностичністю, а отже є високоефективним для його використання як критерію реалізації зазначених підходів.
3. Встановлено, що щорічна зміна досліджуваних виявів координації у хлопчиків однакового віку, але різних соматотипів, між собою суттєво відрізняється. Це свідчить про необхідність урахувувати такі дані при визначенні спрямованості фізичних навантажень для розвитку координації хлопчиків різних соматотипів у період 7-10 років.

Список використаних джерел:

1. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи : метод. реком. / В. Л. Волков. – Варшава : Академия физической культуры, 2001. – 44 с.
2. Казначеев В. П. Адаптация и конституция человека : учеб. пособие [для студ. факульт. физ. культуры] / В. П. Казначеев, С. В. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1986. – 119 с.
3. Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие / Т. Г. Коваленко. – Волгоград : Изд-во ВГУ, 2000. – 224 с.
4. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.
5. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник [для тренер и студ. вузов физ. восп. и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
7. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5-12 класи : навч.-пр. видання. – Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. – 272 с.

8. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб.пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
9. Федонюк Я. І. Функційна анатомія : підручник [для студ. навч. закл. фіз. вих. і сп. 3-4 рівнів акредитації] / Я. І. Федонюк, Б. М. Мицкан, С. Л. Попель та ін. ; за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2007. – 552 с.

Studied the change of indexes of co-ordination for the boys of different somatotypes between 7 and by 10 years under act of operating maintenance of physical education. It is discovered inwardly- and mizhtipologichni features of change of indexes of coordination in a probed period. At the same time found out substantial disagreements between the display of these indexes for the boys of identical passport age, but different somatic t ipologiya. The got result testifies to the necessity of obligatory account of these information, as it will be instrumental in optimization of orientation of the proper physical loadings in an aspect them maximal concordance with a natural tendency and taking into account the individual features of boys 7-10 years.

Key words: *physical education, boys, dynamics of coordination, somatotypes.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 37.015.31:796:178.1

В. В. Коржінювський,
студент 5 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – М. В. Зубаль,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ПРОФІЛАКТИКА ПИЯЦТВА І АЛКОГОЛІЗМУ ШКОЛЯРІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВІЙ І СПОРТИВНІЙ РОБОТІ

Великий виховний потенціал щодо профілактики пияцтва і алкоголізму мають засоби фізичної культури. Правильно організована позакласна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота, регулярні заняття фізичними вправами сприяють розвитку моральних якостей, формуванню розвиненої особистості, його характеру і переконань.

Ключові слова: *пияцтво, алкоголізм, фізична культура, учні, шкідливі звички, профілактика.*

Постановка проблеми. Причиною суттєвого погіршення стану здоров'я молоді, збільшення серед них випадків наркоманії, алкоголізму, негативно-го відношення до основних принципів здорового способу життя є соціально-педагогічні й соціально-економічні умови, що склалися сьогодні в Україні.

Вирішення цих проблем вимагає від вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій пошуку ефективних педагогічних засобів дієвого впливу на особистість. В першу чергу це стосується підлітків, в середовищі яких через різні причини найчастіше розповсюджуються явища, що негативно впливають на їх моральне і фізичне здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичною основою виховної роботи по профілактиці пияцтва і алкоголізму у школярів на заняттях в спортивних секціях є висунута Л.І. Фельдштейном [3] концепція суспільно корисної діяльності як провідного чинника розвитку особистості старшого підлітка. В даному випадку таким чинником є фізкультурно-спортивна діяльність, що включає заняття фізичними вправами, інструкторську, пропагандистську, організаторську, суддівську практику, самостійні тренування вдома і за місцем проживання.

Фізкультурно-спортивна активність старших підлітків визначалася за допомогою наступних критеріїв: регулярність відвідування занять спортивних секцій; рівень розвитку інтересу до фізичної культури і спорту; відношення до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання; рівень розвитку основних фізичних якостей і рухової підготовленості.

Заняття в спортивних секціях були направлені на фізичний розвиток і моральне становлення старших підлітків. Педагогічний процес був спеціально скоректований на цільову установку використання фізичної культури і спорту в попередженні пияцтва і алкоголізму. Він включав фізичну підготовку, оволодіння системою знань про алкоголь і здоровий спосіб життя, формування негативного відношення до спиртних напоїв учнів.

Система знань про здоровий спосіб життя спонукала учнів до активних дій, визначала спрямованість їх повсякденної поведінки. Саме в цьому простежувався зв'язок моральної освіти з реалізацією практичних завдань по вихованню негативного відношення до алкоголю. Формування такого відношення спиралося на знання старших підлітків про алкоголь, здоровий спосіб життя і досвід поведінки.

Розуміння необхідності негативного відношення до різних зловживань грало важливу роль в організації суспільно корисної діяльності учнів. Тому, в основі занять в спортивних секціях лежала необхідність організації конкретної практичної роботи, що викликає необхідність прояву моральних дій і вчинків. В їх результаті старші підлітки вирішували завдання вибору способу дій, направлених на підкорення особистих інтересів суспільним. В процесі такої діяльності здійснювався перехід намірів учнів в реальну поведінку, тобто “динаміка думки” в “динаміку реальної дії” [2].

Виходячи з положення, що “чим активніше індивід, тим яскравіше виражено його відношення” [1, с.48], що виявляється, передусім, в його практичних діях, було визначено умовно три рівні фізкультурно-спортивної діяльності: свідомо-активний, виконавчий і пасивно-споглядальний. Таке їх позначення було економічним, оскільки давало можливість більш точно визначати форми і методи профілактичної роботи, корекції відношення учнів до пияцтва і алкоголізму.

Результати дослідження. Активна фізкультурно-спортивна діяльність надавала великі можливості учням практично реалізувати ідейно-моральні мотиви. Важливою стороною формування негативного відношення до пияцтва і алкоголізму було вироблення в учнів потреби в активних заняттях фізичною культурою і спортом. Ця потреба сприяла пошуку старшими підлітками відповідних їх бажанням видів фізкультурно-спортивної діяльності. Виходячи з цього, заняття фізичною культурою і спортом були високою соціальною цінністю, оскільки охоплювали внутрішній світ учнів. Сама фізкультурно-спортивна діяльність, в ході якої формувалися стійкі моральні звички неприйняття різних деструктивних явищ, була провідним чинником морально-етичного виховання школярів.

Один з важливих педагогічних чинників підвищення ефективності роботи шкіл по попередженню пияцтва і алкоголізму у старших підлітків в процесі занять у спортивних секціях було створення умов, що сприяли розвитку інтересу до певних видів спорту. Виходячи з того, що секційні заняття є добровільними, школярі наперед вибирали той вид спорту, який їм до душі, тим самим вони приходили в спортивну секцію з певним рівнем інтересу. Надалі їх інтерес зміцнився і розвинувся, оскільки учні глибоко вивчали історію вибраного виду спорту, знайомилися з видатними спортсменами, їх яскравими досягненнями на різних змаганнях, що приніс честь і славу школі, району, місту, області, країні.

Заняття в спортивних секціях мали велике виховно-профілактичне значення. Ефективність формування стійкої характерно-вольової особистості за-

лежала від того, наскільки на заняття спортивних секцій задовольнялися такі найважливіші вікові запити старшого підлітка, як суспільне визнання, потяг до спілкування з однолітками, потреба в естетичному і творчому розвитку, задоволення рухової активності. Добре організовані заняття і правильно вибраний вид спорту об'єктивно сприяли реалізації життєвих запитів, оптимізували фізичний стан і розвиток організму відповідно закономірностям зміцнення здоров'я і забезпечення фізичної дієздатності учнів.

Враховуючи недостатні рухові можливості деяких старших підлітків та їх спортивні інтереси, заняття фізичними вправами проводилися і в групах загальної фізичної підготовки (ОФП). Такий вибір представлявся самим оптимальним, оскільки вони створювалися в кожній школі і на варіативній основі об'єднували в собі широкий діапазон засобів і методів педагогічної дії. Основним змістом занять були вправи, що сприяли різносторонньому фізичному розвитку учнів. В навчальну програму були включені, окрім загальноорозвиваючих вправ, спрямованих на вдосконалення життєво-важливих рухових умінь, заняття цікавими для старших підлітків видами спорту. Це було зроблено тому, що важковиховуваних підлітків, як показала практика, неможливо захопити фізкультурно-спортивною діяльністю не забезпечуючи їм високий позитивний статус в середовищі однолітків.

Циклічне планування навчальних занять дозволяло максимально використовувати можливості фізичного виховання в групах ЗФП. Як показали результати досліджень, такі заняття значно охочіше відвідувалися старшими підлітками і давали кращий ефект, оскільки служили цілями загальної фізичної підготовки і поступовому залученню їх до спорту. Дослідно-експериментальна робота в групах загальної фізичної підготовки відрізнялася від інших форм організації фізкультурно-спортивної діяльності різноманітністю навчально-виховних засобів, багатством змісту і варіюванні форм проведення позакласних заходів.

Разом із заняттями в групах загальної фізичної підготовки дослідно-експериментальна робота проводилася і в секції атлетичної гімнастики, об'єднуючої учнів-любителів силових вправ. Створенню цієї секції передувало устаткування залу атлетичної гімнастики на базі НВК № 9. Заняття тут відрізнялися високою активністю, забезпечували охоплення всіх бажаних. Зміст тренувань мав прикладний характер і був безпосередньо пов'язаний з Комплексною програмою фізичного виховання учнів. В секції займалися школярі основної медичної групи, які розподілялися по вікових групах (10-11, 12-13, 14-15, 16-17 років) і рівню спортивної підготовки. Згідно існуючого положення, учні, які одержали дозвіл лікаря, допускаються до занять атлетичною гімнастикою з 10-річного віку. У зв'язку з цим тренувальне навантаження їм підбиралося згідно індивідуальних і вікових особливостей.

Особлива увага зверталася на групу учнів 14-15 років, як самих небезпечних з погляду залучення до вживання алкоголю. Проте, тут не проводився конкурсний відбір в дану групу, оскільки це суперечило основним завданням позакласної роботи і провідним принципам виховно-профілактичної діяльності по попередженню пияцтва і алкоголізму у школярів. У групи секції атлетичної гімнастики приймалися всі охочі поліпшити поставу за рахунок гармонійного розвитку м'язів. В даному випадку добре позначився взаємозв'язок груп загальної фізичної підготовки і секції атлетичної гімнастики.

Тренування з атлетичної гімнастики проводилися три рази на тиждень, тривалістю 1 година і один раз у вигляді самостійних занять. Для досягнення пропорційного розвитку постави і збільшення основних груп м'язів використовувалися різні обтяжування: власна вага, маса партнера, вага різних снарядів (гіри, гантелі, диски,

штанги і ін.). Застосовувалися також спеціальні тренажери для атлетичної гімнастики, еспандери, гумові і пружинні амортизації. В тренувальні заняття включали не тільки спеціальні силові вправи, але і різні бігові, стрибкові і металні для розвитку координації, гнучкості, уміння розслабитись, всякого роду гри і змагання.

В ході дослідно-експериментальної роботи в учнів формувалася ціла система опорних понять і знань про користь занять атлетичною гімнастикою у формуванні здорового способу життя. Школярі взнали багато конкретних прикладів з життя прославлених важкоатлетів, представників пауерліфтингу, бодібілдингу, армрестлінгу. Ці нові види спорту стали дуже популярними серед школярів і привернули їх до систематичних тренувань.

Аналіз масового досвіду і результати роботи по проблемі попередження пияцтва і алкоголізму у старших підлітків засобами фізичної культури показали, що якнайкращий ефект дають активні форми і методи педагогічної дії на старших підлітків, приєднання їх в таку практичну діяльність, яка якнайповніше розкриває їх здатності, активізує творчі можливості і забезпечує високий позитивний статус в шкільному середовищі. В процесі різноманітних видів фізкультурно-спортивної діяльності в учнів нагромаджувався досвід моральної поведінки, формувалося відповідальне відношення до свого здоров'я і фізичного розвитку. Під впливом фізичних вправ при оптимальному руховому режимі і прояві при цьому певних зусиль виховувалися особові якості, формувалися соціально-значущі мотиви занять фізкультурно-спортивною діяльністю, складалося уявлення старших підлітків про своє моральне і фізичне здоров'я. За допомогою поетапного рішення задач дослідницько-експериментальної роботи нам вдалося змінити відношення учнів до занять фізичними вправами, сформувати у них стійку потребу у фізичному вдосконаленні, корінним чином поліпшити їх рухову активність. При цьому доведена позитивна залежність між рівнем знань і руховою активністю старших підлітків. Так, учні з високим рівнем знань брали участь не менше, ніж в шести, з середнім – не менше, ніж в чотирьох, з низьким рівнем – не менше, ніж в двох фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, що проводяться в класах і школі в позаурочний час. Це дозволило підліткам з експериментальних класів, що мають відмінні і хороші знання про алкоголь, здоровий спосіб життя і користь регулярних занять фізичними вправами, довести рухову активність до 80% у хлопчиків і 75% у дівчаток. В той же час з посередніми знаннями мали рухову активність на рівні 37,5%.

В результаті цілеспрямованої виховно-профілактичної роботи, направленої на роз'яснення значення регулярних занять фізичними вправами в профілактиці пияцтва і алкоголізму, кількість проявів високої рухової активності учнів експериментальних класів до кінця першого року дослідно-експериментальної роботи різко зросла в порівнянні з показниками учнів контрольних класів. У старших підлітків з експериментальних класів зростання склало від 22 випадків на початку експерименту до 123 через рік і до 164 – наприкінці. В контрольних класах відповідно від 32 випадків на початку експерименту до 86 – через рік і 73 випадків в кінці дослідно-експериментальної роботи. Тобто тут спостерігається деяке зниження рухової активності. Показники середньої рухової активності учнів контрольних класів до кінця першого року залишилися на рівні, досягнутому на початку експерименту і склали відповідно 89 і 97 випадків – до кінця експерименту. Тоді як в експериментальних класах спостерігалася тенденція до збільшення: від 85 випадків на початку експерименту до 96 – в другому зрізі і до 107 – до кінця дослідно-експериментальної роботи.

Крім того, заняття фізичною культурою і спортом істотним чином позначилися на підвищенні соціального статусу старших підлітків експериментальних класів,

поліпшенні їх працездатності і здоров'я, на здатності впевнено почувати себе у всіх ситуаціях, у тому числі і тривожних. Паралельне соціологічне дослідження, проведене в наприкінці експерименту, підтверджує ці висновки. На питання: "Чи вважаєш ти, що заняття фізичною культурою і спортом допомагають у навчанні, трудовій діяльності і подоланні життєвих труднощів?" ствердно відповіли 81,5% (45) учні експериментальних класів і 37% (22) контрольних класів. На питання: "Які, на вашу думку, мотиви занять фізичними вправами?" – велика частина учнів експериментальних класів 43,5% (34) підкреслила "Бажання самостверджуватися", 25,5% (14) – "Набути навичок самостійних занять фізичною культурою", 12,5% (7) – "Виправити недоліки у фізичному розвитку", 7,5% (4) – "Цікаво".

Спостереження за учнями в старших класах показали, що стійка мотивація фізичного розвитку і спортивного вдосконалення, набута у підлітковому віці, позитивно впливала на відношення школярів до регулярних занять фізичною культурою в подальші роки, стала стійкою нормою поведінки.

Висновки. Отже, дуже важливо, щоб заняття в спортивних секціях організовувалися так, щоб підлітки могли на практиці перевірити і відчувати соціальну і особову значущість виховно-профілактичної роботи засобами фізичної культури. Морально-вольове виховання учнів в процесі такої діяльності принесе позитивні результати тоді, коли фізичний і етичний розвиток здійснюватимуться в нерозривній єдності. Адже формування негативного відношення до вживання спиртних напоїв здійснюється більш ефективно в процесі активної діяльності. Тому виховно-профілактичну роботу з учнями необхідно починати із залучення їх до активних занять такими видами фізичних вправ, які доступні і цікаві їм. Адже інтерес поступово формує мотивацію майбутньої діяльності, яка переростає в стійку потребу, що додає старшому підлітку енергію і прагнення до досягнення поставленої мети. Звідси, важливим чинником виховно-профілактичної роботи по попередженню пияцтва і алкоголізму у старших підлітків засобами фізичної культури є поглиблене вивчення механізму і умов дії занять фізичними вправами на особу, її інтереси і цінності. Крім того, цінність занять в спортивних секціях на попередження пияцтва і алкоголізму у старших підлітків визначається не тільки дією на їх фізичний розвиток, але і впливом на формування їх уявлень про своє здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Водолажский Г. Г. Важное условие воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями / Г. Г. Водолажский, Е. И. Гилеев // Ученые записки. – М. : Физическое воспитание и спорт, 1970. – Вып. 9. – Т. 260. – С. 76-86.
2. Выготский Л. С. Избранные психологические сочинения / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1956. – С. 174.
3. Фельдштейн Д. И. Психологические основы общественно-полезной деятельности подростков / Д. И. Фельдштейн. – М. : Педагогика, 1982. – 224 с.

In relation to the prophylaxis of drunkenness and alcoholism facilities of physical culture have a large educate potential. Extracurricular athletic-health and sporting- mass work, regular engaged in physical exercises, is correctly organized assist development of moral qualities, forming of the developed personality, his character and persuasions.

Key words: *drunkenness, alcoholism, physical culture, students, harmful habits, prophylaxis.*

Отримано: 15.04.2011

*К. О. Колісник,
студент 2 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. І. Колісник, викладач*

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З НАСЕЛЕННЯМ

В статті розглядаються організаційно-методичні проблеми, які виникають при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів та шляхи їх вирішення.

Ключові слова: *фізична культура, здоров'я людини, система.*

XX сторіччя принесло не тільки успіхи і досягнення. Практично у всіх сферах соціального життя людство зіткнулося з величезними проблемами, труднощами, протиріччями, і на порозі нового сторіччя, шукає шляхи виходу з кризових ситуацій, шляхи вирішення виниклих проблем. Сфера фізичної культури в цьому плані не є винятком. Практично у всіх країнах йде інтенсивний пошук нових ідей і підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням, розробляються і впроваджуються в практику інноваційні проекти і програми. З урахуванням цієї ситуації треба з'ясувати ті проблеми і труднощі, які виявилися в сфері фізичної культури і які пов'язані з фізкультурно-спортивною активністю населення, а також із соціальним ефектом занять фізичною культурою. Проаналізувати, порівняти, систематизувати ті нові ідеї, концепції, проекти, програми на базі яких намагаються вирішити ці проблеми, справитися з виниклими труднощами.

Постановка проблеми. У зв'язку зі збільшенням важливості інформаційних технологій, як запоруки матеріального та морального успіху сучасної людини, постає проблема організації і проведення фізкультурних та спортивних заходів з різними верствами населення.

Аналіз літературних джерел. Завдання фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням, зводяться до двох основних задач:

перша – залучити різноманітні групи населення до активних занять фізичною культурою;

друга – одержати максимально повний соціально-педагогічний і культурний ефект цих занять.

Зусилля спеціалістів в галузі фізичної культури спрямовані на залучення людей різного віку і статі, у першу чергу дітей і молоді, до активних занять фізичною культурою і спортом. Якою мірою в даний час вдається вирішити цю задачу? Які труднощі і проблеми при цьому виникають?

Дослідження показують, що значна частина населення, у том числі дітей і молоді, не залучається до занять фізичною культурою. У ході соціологічних опитувань, переважна більшість респондентів у якості основних причин своєї фізкультурної пасивності, вказують на відсутність вільного часу й умов для занять. Саме ці причини є основними бар'єрами на шляху вмикання населення в активні заняття фізичною культурою.

Але водночас, не слід перебільшувати роль зазначених чинників. Важливо врахувати й інше. Кожна людина у вільний час сама обирає, чим їй займатися, виходячи із своїх інтересів і потреб. Навіть при крайньому дефіциті часу і відсутності

належних умов, вона буде займатися тими видами діяльності, що вважає найбільш важливими для себе, від яких вона очікує найбільше значимих результатів, позитивних емоцій. Ті особи, що послаються на недостачу часу для занять фізичною культурою, знаходять час для того, щоб у свій вільний час займатися іншими видами діяльності, наприклад, дивитися телевізор, слухати музичні записи чи лягти спати.

Результати дослідження та їх обговорення. До чинників, які певним чином впливають на думку населення щодо занять фізичною культурою і спортом є: широко поширений в суспільній свідомості стереотип; уявлення про те, що вся цінність занять фізичною культурою зводиться лише до їхнього впливу та здоров'я і фізичний розвиток людини, думка про негативний вплив спорту та духовну культуру людей, що укоренився в суспільній свідомості, уява спортсмена (фізично міцної, здорової людини з “накачаними” м'язами, але з обмеженим інтелектом, вузьким культурним кругозором); переоцінка стану свого здоров'я і фізичного розвитку. Більшість населення не отримують від медиків і спеціалістів в області фізичного виховання достатньо точної інформації про стан свого здоров'я, фізичного розвитку; впевненість багатьох людей у наявності інших засобів впливу на здоров'я і фізичний розвиток, що на їхню думку надійне, ефективне і просте. До числа таких засобів вони відносять ліки, засоби народної медицини, кава, алкоголь; для досягнення ефекту необхідні тривалі, регулярні і систематичні заняття фізичною культурою, чітке дотримання режиму дня, відмова від багатьох шкідливих звичок; неприйняття хворими людьми тієї тези, що фізична культура може зміцнити стан свого здоров'я і фізичного розвитку; слабка орієнтація людей у своїй реальній поведінці на здоров'я і високий рівень фізичного розвитку; відсутність суттєвих моральних і матеріальних стимулів, культурних традицій і звичаїв, слабка просвітницька діяльність.

Таким чином, вищевказані труднощі і проблеми, гостро порушують питання про необхідність удосконалювання фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням, пошуку нових нетрадиційних форм і методів її організації.

Висновки

1. Використання нових, сучасних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням дозволить залучити до занять більші верстви населення.
2. Перебудова свідомості сучасної людини та переорієнтація ціннісних мотивацій з матеріальних на збереження власного здоров'я дозволить корінним чином змінити спосіб життя.
3. Здоров'я людини – головне багатство кожної країни, адже від нього залежить і рівень розвитку інтелекту, технологічний і науковий прогрес суспільства.

В перспективі наше дослідження ми хочемо спрямувати на пошук нових форм і засобів фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням в залежності від віку, статі, соціального статусу тощо.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 64 с.
2. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технологии реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 18.
3. Мотылянская Р. Е. Физическая культура и возраст / Р. Е. Мотылянская, Л. И. Стогова, Ф. А. Иорданская. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 280 с.

4. Семенов С. В. Новая глобальная стратегия ВОЗ по здоровью и окружающей среде / С. В. Семенов // Гигиена и санитария. – 2004. – № 4. – С. 55-58.
5. Тимченко О. И. Ожидаемая продолжительность жизни при рождении и достижении определенного возраста в некоторых городах Украины / О. И. Тимченко, А. М. Сердюк, И. Р. Барияляк, Г. Л. Глуханова, И. А. Курило, Е. П. Рудницкий, Э. М. Омельченко, Г. С. Козачок // Журнал АМН Украины. – 2007. – Т. 3. – № 1. – С. 92-99.
6. Чайковский А. М. Искусство быть здоровым / А. М. Чайковский, С. Б. Шенкман. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – Ч. 2. – 80 с.

Organization of athletic and health work with a population. Methodical problems which arise up during conducting of athletic-health measures and way of their decision are examined in the article organizationally.

Key words: *physical culture, health of man, system.*

Отримано: 28.04.2011

УДК 796/422.10

О. В. Колодка,
студент 1 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – В. В. Лішук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

У статті досліджуються основні особливості харчування бігунів на довгій дистанції.

Ключові слова: *харчування спортсменів, спеціалізовані продукти харчування, тренування, спортсмен.*

Об'єкт дослідження – являє собою дослідження раціону харчування бігунів на довгій дистанції.

Предмет дослідження – регуляція раціону спортсмена з метою покращення функцій організму та покращення спортивного результату.

Мета дослідження – виявити особливості забезпечення організму адекватної кількості енергії та поживних речовин: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів.

Методи дослідження – відповідно з метою нами був використаний метод ретроспективної інформації.

Харчування.

Харчування бігунів на довгій дистанції, так як і харчування будь-якої здорової людини, переслідує одну мету – забезпечення організму адекватною кількістю енергії пластичним матеріалом і незамінними компонентами їжі. Правильно організоване харчування в умовах великих за обсягом та інтенсивністю фізичних та нервово-психологічних навантажень підвищує працездатність спортсмена і дає умови для досягнення високих спортивних результатів.

Для правильного, збалансованого харчування бігуна обов'язковою умовою є поповнення добової витрати енергії. В спортсменів калорійність харчування, в залежності з витратою енергії, складає 3500-5500-6000 ккал. Оптимальне співвідношення білків, жирів та вуглеводів у бігунів на довгій дистанції – 1:0,7:4. Причому, білки тваринного походження повинні становити 50-55%, а рослинні жири – 15-20%

Функції білків багатогранні: білки – це будівельний матеріал живих організмів, постачальники різних гормонів, транспортери кисню, заліза, жирних кислот та інших речовин. Головна функція білків – каталітична, вони є біологічними каталізаторами, які здійснюють регуляцію всіх біологічних процесів в організмі. При згоранні 1 г. білка звільняється 4 ккал енергії. Потреба в білках для дорослої людини складає 90 – 100 г. на добу. А у бігунів з підвищеною руховою активністю потреба у білках вища.

Жири – це основний постачальник енергії для організму. Окиснення 1 г. жиру дає 9 ккал. Енергії, але для окиснення жирів потрібна більша кількість кисню. Жири виконують також захисну функцію. Потреба бігунів у жирах складає 80-100 г. на добу, в тому числі в рослинних – 25-30 г., в поліненасичених жирних кислотах – 3 г., фосфоліпідах – г. При систематичних заняттях у спортсмена збільшується потреба в поліненасичених жирних кислотах, фосфоліпідах, стероїдах.

Вуглеводи є основним класом харчових речовин, які використовуються в організмі для задоволення потреби енергії. Значення вуглеводів, як постачальників енергії визначається їх здатністю окислюватися в організмі анаеробним та аеробним шляхами. Вуглеводи складають основну частину раціону бігунів на довгі дистанції – 400-500 г. на добу. В організмі вони можуть зберігатися у вигляді глікогену в печінці та скелетних м'язах. Однак ці запаси не великі і для задоволення потреб організму повинні поповнюватися з їжею. Вуглеводи беруть участь в різних реакціях обміну речовин: в синтезі амінокислот, нуклеїнових кислот та інших речовин; посилюють секреторну та рухову функцію кишечника, здатні виводити шкідливі речовини з організму. При виконанні довготривалих фізичних навантажень вміст вуглеводів в раціоні бігуна може підвищуватися до 700-800 г. на добу.

Вітаміни беруть активну участь в регуляції метаболізму та фізіологічних функціях і їх недостатність відбивається на стані здоров'я.

Вітамін А (ретинол) – добова норма 1,5-3,8 мг. Необхідний для росту і розмноження клітин. Поліпшує зір, слух, допомагає в роботі печінки і щитовидної залози, зміцнює нервову систему і сон, стабілізує серцевий ритм, знижує холестерин. Вітамін А міститься в продуктах тваринного походження – м'ясо, масло, риба, яєчний жовток. В продуктах рослинного походження, а особливо в різних видах овочів (морква), а також в плодах і фруктах міститься провітамін А (каротин).

Вітамін В-1 (тіамін) – добова норма 1,5-4,0 мг. Активно бере участь в обміні вуглеводів та білків, поліпшує роботу органів травлення, підвищує рухову і секреторну функцію шлунка, бере участь в кровотворенні і хімічних реакціях нервової системи. Частково синтезується мікроорганізмами кишечника. Нестача цього вітаміну викликає поліневрит, м'язову слабкість, відшешку, порушення серцевого ритму, що надзвичайно шкідливе для спортсменів. Міститься в бобах, зернових, печінці, серці, пивних дріжджах, чорному хлібі.

Вітамін В-2 (рибофлавін) – добова норма для бігунів на довгі дистанції складає 1,9-4,8 мг. Це вітамін росту. Відіграє важливу роль в метаболізмі вуглеводів, жирів та білків, впливає на стан шкіри, волосся, нігтів, підвищує регулюючий вплив на стан центральної нервової системи, допомагає викиду в кров адреналіну при стресах. Частково синтезується мікрофлорою кишечника. Нестача цього вітаміну у легкоатлета викликає зниження інтенсивності окислювальних процесів, порушення функцій каплярів та загального кровообігу, зниження кількості лейкоцитів. Міститься в печінці, нирках, яйцях, молоці, дріжджах та житніх продуктах.

Вітамін РР (нікотінова кислота, ніацин) – добова норма 17-28 мг. Бере участь в реакції клітинного дихання, нормалізації функцій шлунка, покращує функції печінки, покращує засвоєння рослинних білків. Його дефіцит може призвести до появи загальної слабкості організму. Міститься в гречці, горосі, м'ясі, рибі.

Вітамін В-5 (пантотенова кислота) – добова норма 5-7 мг. Є основною частиною багатьох ферментів, виводить з організму зайву воду, покращує засвоєння глюкози, бере участь в створенні червоних кров'яних клітин і захищає імунну систему. Відіграє важливу роль в обміні речовин і має значний вплив на нервову систему. Міститься в печінці, рибі, м'ясі, яйцях, молоці, картоплі, моркві.

Вітамін В-6 (піридоксин) – добова норма 1,8-6,0 мг. Необхідний для нормального метаболізму білків і жирів, синтезу гемоглобіну в червоних кров'яних клітинах, відіграє важливу роль та азотистому обміні, в регуляції кислотності шлунку. Міститься в печінці, картоплі, сирах, гречці, капусті, в зеленому перці, пшеничних продуктах.

Вітамін В-9 (фолієва кислота, фолацин) – добова норма 1-3 мг. Бере участь в обміні нуклеїнових кислот, синтезі амінокислот, стимулює кровотворення. Нестача може призвести в організмі бігуна до анемії, слабкості, головної болі. Міститься в печінці, листовій зелені, в хлібі.

Вітамін В-12 (ціанокобаламін) – добова норма 1-3 мг. Бере участь в синтезі нуклеїнових кислот, амінокислот, пуринів. Захищає нервові клітини від руйнування, стимулює засвоєння білків, знижує рівень холестерину, покращує перетворення каротину в вітамін А. Нестача може призвести до зниження кислотності шлункового соку, зменшення кількості еритроцитів. Міститься тільки у продуктах тваринного походження: печінці, нирках, м'ясі, рибі, молоці.

Вітамін В-15 (пангамова кислота) – добова норма 3 мг. Стимулює окислювальні процеси в клітинах, активує кисневий обмін. Міститься в печінці, рисі, дріжджах.

Комплексне застосування вітамінів групи В викликає збільшення вмісту глікогену в м'язах та печінці.

Вітамін С (аскорбінова кислота) – добова норма 70-250 мг. Бере участь у синтезі білків, підвищує активність імунної системи, регулює стан окислювально-відновлюючих процесів в організмі легкоатлета, зміцнює кровоносні судини, нервову систему, покращує ресинтез глікогену в м'язах, сприяє економній витраті енергетичних ресурсів. При його нестачі швидше розвивається м'язова втома, хоча надлишок його не впливає на фізичну працездатність. Фізіологічна дія вітаміну С посилюється при комплексному його застосуванні з Р-вітамінами. Міститься в плодах шипшини, солодкому перці, цитрусових, чорній смородині, динях, помідорах.

Вітамін Д (кальцифол) – добова норма 7-12 мг. Бере участь в обміні кальцію, впливає на мінеральний обмін речовин, на формування кісткової тканини, зміцнює нервову систему. При авітамінізмі розвивається рахіт. Міститься в рибі, ікрі, яйцях, молоці, вершковому маслі.

Вітамін Н (біотин) – добова норма 0,1-0,3 мг. Необхідний для нормального перебігу енергетичних процесів, синтезу жирних кислот, засвоєння нікотинової кислоти, знижує рівень цукру в крові. Міститься в печінці, нирка, яйцях, томатах, сої, моркві.

Вітамін Р (біофлавін) – добова норма 50 мг. Має багато спільного з вітаміном С. Зміцнює стінки капілярів, стимулює окислювальність адреналіну. Міститься в рослинних продуктах: лимон, перець, апельсин.

Вітамін К (філохінон) – добова норма 0,2-0,3 мг. Забезпечує нормальне згортання крові, бере участь в енергозабезпеченні організму, обміні речовин в кістках. Міститься в зелені, овочах, печінці.

Необхідно звернути увагу на поступання в організм бігуна достатньої кількості мінеральних речовин: кальцію, калію, фосфору, магнію, натрію,

хлору, заліза, йоду, фтору, міді, цинку, марганцю, кобальту тощо. Вони мають життєво важливе значення в регулюванні обміну речовин людини, водно-сольового обміну, для нормального перебігу основних метаболічних процесів. Потреба в мінеральних речовинах та вітамінах у бігунів на довгі дистанції підвищується з підвищенням тренувальних навантажень.

При сучасній інтенсифікації тренувального процесу в бігу на витривалість домінуючим енергозабезпечуючим засобом є глікоген. Тому в їжі повинні переважати вуглеводи і складати не менше 60% від загальних запасів енергії.

Багата жирами їжа пригальмовує витривалість. Тому частка жирів не повинна перевищувати 25%.

Частка білків повинна складати в раціоні харчування бігуна не менше 15%. Добовий раціон харчування необхідно правильно розподілити впродовж дня. Приймати їжу потрібно 4-5 разів на день але розділено. Потрібно приймати їжу до тренування за 2-2,5 години та не раніше ніж за 30 хвилин після навантажень.

У процесі тренування бігун втрачає багато води, тому найкраще пити мінеральну воду. Солодку бажано не вживати.

В раціоні повинно бути більше овочів овочів та фруктів. Менше борошняних, жирних та смажених страв. М'ясо краще вживати вареним або тушкованим. При можливості потрібно уникати різних гострих приправ.

Харчування бігунів у період змагань має деякі особливості. Основне завдання в цей період – якомога швидше відновити енергетичні затрати. Їжа повинна легко засвоюватися, висококалорійною, малооб'ємною.

Недостатнє споживання рідини під час змагань швидко знижує працездатність та веде до порушення терморегуляції. Після фінішу бігун на довгі дистанції повинен швидко відновити втрату води, солей та вуглеводів. При цьому дозволяється пити до повного задоволення відчуття спраги.

Висновки. Отже успішність тренувального і змагального періодів і бігунів на довгі дистанції залежить від їхнього раціону харчування. Ми розглянули в даній роботі які речовини продукти входять в щоденний раціон харчування спортсменів для забезпечення його найкращого функціонування, для стабільного потрапляння речовин, що мають високу енергетичну цінність.

Список використаних джерел:

1. Рогозкин В. А. Питание спортсменов / В. А. Рогозкин, А. И. Пшендин, Н. Н. Шишина. – М. : Физкультура и спорт, 1989.
2. Руневич К. О. Витамины и минеральные вещества / К. О. Руневич // Полная энциклопедия. – М. ; СПб. : Весь, 2001. – 368 с.
3. Спиричев В. Б. Витамины, витаминоподобные и минеральные вещества / В. Б. Спиричев. – М. : МЦФЭР, 2004. – 230 с.

In the article the basic features of feed of runners are investigated on long distances.

Key words: *feed of sportsmen, food, training stuffs, sportsman, are specialized.*

Отримано: 18.04.2011

Т. В. Касан,

студентка 2 курсу, природничого факультету

Науковий керівник – Ю. В. Юрчишин, викладач

РОЛЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПІДВИЩЕННІ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТА

В статті викладені результати наукових досліджень, які присвячені проблемам підвищення розумової працездатності студентів засобами фізичного виховання.

Ключові слова: *фізичне виховання, студенти, здоров'я, спорт, розумова діяльність.*

Постановка проблеми. Фізична культура відіграє значну роль у професійній діяльності студентів, тому що їхня робота, як правило, пов'язана із значним напруженням уваги, зору, інтенсивною інтелектуальною діяльністю і малою рухливістю. Заняття фізичною культурою знімають стомлення нервової системи і всього організму, підвищують працездатність, розумову діяльність, сприяють зміцненню здоров'я.

Особливо велике значення фізкультура і спорт набувають зараз, у період технічної революції. Праця багатьох студентів поступово зводиться до управління автоматизованими системами або суто розумової діяльності. Це знижує м'язову діяльність студентів, а без неї багато органів людського тіла працюють у пониженому режимі і поступово слабшають. Таке м'язове недовантаження відшкодовують людині заняття фізичною культурою і спортом. Вчені установили, що заняття фізкультурою і спортом, тобто рухова активність оздоровчої спрямованості, впливають благотворно на продуктивність праці. У працівників фізичної і розумової праці, що займаються руховою активністю оздоровчої спрямованості, стомлення настає значно пізніше, ніж у тих, що не займаються. Багаторічні наукові дослідження показали, що люди, які займаються спортом, швидше здобувають високу кваліфікацію. Праця з великою нервовою напругою вимагає спеціальної психофізичної підготовки. Фізкультура тут великий помічник [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі проблема фізичної культури особистості досліджується широко й різносторонньо: як невід'ємна частина культури людини і суспільства в цілому (М.В. Дутчак, 2008; Л.П. Матвеев, 1983; С.М. Іконнікова, 1987), як фізична культура особистості (А.А. Гужаловский, 1986; В.И. Максакова, 2001), як фізична культура особистості вчителя (Е.С. Віленський, 1987; М. Ріпак, 2003), як різні форми рухової активності людини, спрямованої на розвиток фізичних якостей, підвищення працездатності, зміцнення здоров'я (В.К. Бальсевич, 1988; Б.М. Шиян, 2001, Г.А. Єдинак, 2010; В.М. Мисів, 2006). В останніх дослідженнях фізична культура особистості вивчається як пізнавальний, мотиваційний, почуттєвий, поведінковий критерій (А.В. Огністий, К. Огніста, 2001; Д.М. Солопчук, 2008). Теоретично обґрунтовано компоненти структури фізичної культури особистості вчителя (мотиваційно-ціннісна орієнтації особистості; фізична досконалість особистості; діяльнісна суть фізичної культури). Визначено рівні фізичної культури особистості вчителя: ситуаційний, початкової грамотності, освіченості творчого використання [2].

Аналіз останніх наукових досліджень свідчить, що питання формування та розвитку фізичної культури особистості залишається до кінця не дослідженим. У літературі недостатньо вивчено особливості формування фізичної куль-

тури молоді, зокрема студентства. Це спонукало глибше й детальніше вивчити та дослідити дану проблему.

Результати дослідження та їх обговорення. Як відомо, здоров'я студентів формується під впливом біологічних і соціальних факторів. Від нормального фізичного розвитку, функціонування органів і систем залежить здатність їхнього організму зберігати стійкість до екогенних факторів, адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища[3].

Зростаючий потік інформації, потреба більш глибоких знань від фахівців вимагає і буде вимагати усе більше зусиль від студентів. У зв'язку з цим перед вищою школою виникає ряд завдань по вирішенню питань раціонального поєднання праці і відпочинку, необхідності удосконалення методики викладання і т. ін.

Дослідження показали, що з поліпшенням антропометричних показників фізичного розвитку, зросту фізичної і розумової працездатності в багатьох студентів відзначаються різні відхилення в стані здоров'я: порушення постави, сколіози, короткозорість (міопія слабкого, середнього ступеня), нервово-психічна нестійкість, зниження функціональної можливості кардіореспіраторної системи, лабільність регуляції діяльності серця і судин з перевагою тонуусу симпатичного відділу вегетативної нервової системи, зниження опірності організму, що відіграє значну роль у високій захворюваності ГРВІ.

Про те, що сучасна молодь стає усе слабшою, що її представники гірше стрибають, повільніше бігають, менше число разів «віджимаються», можна прочитати в багатьох наукових і популярних виданнях [4]. У нашій країні це зазвичай пояснюється гіподинамією, недостатньою увагою до фізкультури в школі і дитячому садку, порушенням режиму дня і харчування. Закордонні дослідники пов'язують це з хронічним недосипанням, зниженням інтересу до активних занять спортом і туризмом (Ю.А. Ямпольська, 1993).

Великий інтерес представляє питання співвідношення фізичного розвитку й успішності. Однак, ясності в цьому питанні дотепер немає. Багато авторів знаходять зв'язок між порушенням геодинаміки студентів і погіршенням успішності. На успішності можуть позначатися й інші недоліки фізичного розвитку. Так, Н.А. Білопольська (1975) вважає, що психічні особливості невстигаючих студентів виникають на тлі порушень центральної нервової системи й ослабленого соматичного статусу. Інші ж автори пов'язують успішність студентів в основному з індивідуальними особливостями вищої нервової діяльності (В.Б. Ластовченко).

Дослідження з вивчення стану здоров'я студентів свідчать про більш часті і глибокі відхилення в них стану здоров'я в міру збільшення навчального навантаження, порушення режиму дня. Найбільш виражені зміни таких показників як артеріальний тиск, гострота зору і т. ін. (Г.В. Бородкіна, 1994).

Для розумової праці систематичне заняття фізкультурою і спортом має вияткове значення. Відомо, що навіть у здорової молододі людини, якщо вона не тренувана, веде "сидячий" спосіб життя і не займається фізкультурою, при самих невеликих фізичних навантаженнях частіше дихання, підвищується серцебиття [5].

Нещодавно фахівці визначили, скільки часу потрібно відводити фізичним вправам, щоб досягти захисного ефекту. Ці вимоги були розроблені в результаті багаторічної дослідницької роботи. Ось три головних принципи, що легко запам'ятати:

1. Тренування три-чотири рази на тиждень.
2. Безупинне тренування протягом 20 хвилин.
3. Інтенсивне тренування та контроль за своїм диханням.

Міністерство охорони здоров'я визначило мінімальну норму тижневого обсягу рухової активності студента – десять годин. Треба пам'ятати: заняття фізичною культурою – не одноразовий захід, не недільник і не місячник, це цілеспрямоване, вольове, регулярне фізичне самовиховання протягом усього життя.

Висновок. Особливості сучасних умов життя, швидкий темп розвитку техніки, модернізація навчальних і трудових процесів, зростання інформації й інтелектуалізації праці представляють організму студентів високі вимоги. Мінливість функціональних систем зростаючого організму сприяє швидкій адаптації до широкого кола найрізноманітніших впливів зовнішнього середовища. Усе це зайвий раз підкреслює актуальність наших досліджень.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М., 1988. – С. 85.
2. Виленський М. Я. Общая, педагогическая и физическая культура в структуре личности учителя / М. Я. Виленський // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 6. – С. 18-21.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп // Навчальний посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – С. 220.
4. Лотоненко А. В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов / А. В. Лотоненко. – Воронеж, 1986. – С. 140.
5. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991 – С. 256.

The article presents the results of scientific research devoted to increase the mental capacity of students by means of physical education.

Key words: *physical education, students, health, sports, mentalactivity.*

Отримано: 22.04.2011

УДК 612.67

А. В. Кенс,
студент 5 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – Г. Д. Дейбук,
кандидат медичних наук, старший викладач

ПОСТАРІННЯ ЯК ГЛОБАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ

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

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

Населення є найбільшим багатством кожної країни. Його чисельність і якість визначають перспективи розвитку суспільства. Це обумовлює пильну увагу до питань характеристики народонаселення, особливостей і тенденцій медико-демографічних процесів. Однією з актуальних демографічних проблем сучасності є прискорене зростання чисельності населення. У I ст. нашої ери на планеті нараховувалося близько 200 млн осіб, у X ст. – 275 млн, в середині

XVII ст. – 500 млн, у 1800 р. – 900 млн, у 1900 р. – 1,6 млрд, у 1950 р. – 2,5 млрд, у 2000 р. – 6,2 млрд. Протягом майже всієї попередньої історії збільшення чисельності населення було невеликим, і лише за 2 останні століття його приріст став досить значним. Такий різкий стрибок у зростанні чисельності населення отримав назву «демографічний вибух». Він став результатом різкого зниження смертності у всіх вікових групах внаслідок поліпшення медичного обслуговування, впровадження ефективних методів боротьби з епідеміями [1; 2].

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

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

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

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

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

Згідно з рішенням ООН від 1980 р. та доповіді Комітету експертів ВООЗ вік 60 років рекомендується розглядати як межу переходу до групи похилого віку. ВООЗ в 1982 р. вибрала вік 65 років як індикатор похилого віку і рекомендувала в групі осіб похилого віку виділяти ще групу “престарілих”, тобто людей віком 80 років і старше [1; 2]. Згідно зі шкалою демографічного старіння ООН населення з питомою вагою осіб у віці 65 років і старше, менше 4%, вважається молодим, менше 7% – знаходиться на порозі старості, понад 7% – вважається старим [1]. Так, на сьогодні 63 країни світу відносяться до країн зі старим населенням, 60 – знаходяться на порозі демографічної старості, 61 – мають демографічно молоде населення. Теперішній процес старіння не має аналогів в історії. До 2050 р. чисельність людей похилого віку у світі вперше перевищить чисельність молодих.

Безпрецедентні демографічні процеси старіння населення мають значний вплив на усі сфери людського буття. Вони визначають рівень здоров'я населення, потреби в послугах охорони здоров'я та інших соціальних послугах. Збільшення частки осіб старших вікових груп з притаманним їм значним поширенням хроніч-

них неінфекційних хвороб, що вимагають тривалого лікування і догляду, ставлять перед системами охорони здоров'я нові завдання щодо забезпечення вказаним контингентом необхідних видів та обсягів медичної та медико-соціальної допомоги.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отже, процес постаріння населення, який відбувається протягом ХХ-ХХІ ст. не має аналогів в історії людства. Стійке збільшення чисельності осіб старших вікових груп супроводжується зменшенням контингенту молодих. Зміни пропорцій у віковій структурі населення впливають на взаємостосунки всередині сім'ї, справедливий розподіл між поколіннями, спосіб життя і сімейну солідарність. Старіння населення має велике значення і кардинальним чином позначається на усіх сферах людського життя, у т.ч. на економіці, споживанні, інвестиціях, ринку праці, оподаткуванні тощо.

Список використаних джерел:

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

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

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

Отримано: 22.04.2011

Ж. М. Лужняк,
студентка 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – **Г. В. Бесарабчук,** старший викладач

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ МОТИВАЦІЙНИХ АСПЕКТІВ ДО ВЕДЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті розкрито результати теоретичного аналізу професійних мотиваційних аспектів до ведення професійної діяльності студентів факультету фізичної культури.

Ключові слова: *фізкультурно-спортивна діяльність, професійно-психологічна компетентність, психологічна активність, психологічна готовність, особистісно-професійні якості, ефективність психологічного забезпечення фізкультурної діяльності.*

Актуальність. Сучасний період розвитку вищої освіти характеризується активізацією процесів модернізації. Перехід вищої школи на нові європейські освітні вимоги також торкнулося і галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», що відобразилося в переосмисленні ролі та функцій фізичної культури в суспільстві. Це призвело до перегляду та визначення нових вимог до підготовки фахівців галузі. Сьогодні ведеться мова не просто про передачу знань, формування умінь та навичок в освітньому процесі, а й про розвиток професійно значущих якостей особистості майбутнього фахівця галузі, про його здібності до застосування самостійного інноваційного підходу в професійній діяльності. Як зазначає Бавтрюков І.А., вчитель фізичної культури повинен бути компетентним в питаннях ефективного використання засобів фізичної культури в навчанні та вихованні різних верств населення, володів знаннями медико-біологічних наук, формування здорового способу життя та ефективної організації спортивної підготовки спортсменів різної кваліфікації до досягнення високих спортивних результатів [1, с.3, 7].

Серед вказаних компетентностей чільне місце займає психологічна готовність фахівця до професійної діяльності. Науковці Варданян Ю.В., Гогунів Э.Н., Пищулин В.Н. [2, с.13-16; 3, с.212-216; 5, с.415-419], проводили дослідження серед випускників ВНЗ, що отримали фізкультурну освіту, на предмет визначення наявності або відсутності у них професійно мотиваційного компонента фахової підготовки. В результаті досліджень було виявлено ряд найбільш поширених недоліків, серед яких:

- психологічна невпевненість у своїх професійних можливостях;
- наявність шаблонів щодо професійних дій в ході навчально-методичного забезпечення навчального процесу з фізичної культури;
- нездатність до інноваційних новаторських рішень, страх професійної помилки;
- підвищене хвилювання, надмірна концентрація уваги на собі;
- переживання, знижена мотивація до професійної діяльності;
- відсутність умінь та навичок використовувати на практиці засоби і методи психологічного впливу, саморегуляції, управління станом і поведінкою людей різного віку і статі;
- прояв особистої безпорадності в організації психолого-педагогічного забезпечення навчального-виховного процесу та спортивної підготовки.

Вирішення проблеми формування професійно–психологічної готовності фахівця галузі неможливе без певного перебудування системи психологічної підготовки. Як зазначає Григорьянц І.А. [4, с.8-9], важливо створити особливий навчальний простір, що орієнтований на досягнення мети психологічного забезпечення професійного навчання. Ці вимоги, в першу чергу, визначають необхідність визначення в структурі професійних рис фахівця, сфери його психологічної компетентності, наявності мотивів і стимулів, що зумовить виховний вплив на суб'єкт пізнання через механізми формування професійної готовності випускника. Для особистості необхідно створити можливості щодо використання теоретичних знань і практичного досвіду в ході вирішення завдань, що пов'язані з психологічним забезпеченням професійної діяльності, формування професійних мотиваційних аспектів до ведення професійної діяльності студентами-випускниками факультету фізичної культури.

Мета дослідження – теоретичний аналіз професійних мотиваційних аспектів до ведення професійної діяльності студентів факультету фізичної культури.

Обговорення результатів дослідження. Проектування професійно–психологічної компетентності повинно базуватись на бажанні виявити ключові психологічні характеристики майбутнього фахівця, що дозволять йому кваліфіковано діяти в умовах психологічного комфорту чи дискомфорту. Тому в модельний простір професійної компетентності необхідно включити такі компоненти як:

- когнітивне поле (теоретичні знання);
- область практичних умінь і навичок (практичний досвід);
- перелік професійно важливих рис особистості (особистісно-діяльнісні якості);

Вказані характеристики покликані забезпечити ефективну діяльність фахівця галузі у вирішенні завдань психологічного компоненту фізкультурно-спортивної діяльності. Умовно такі дії можна визначити як функціонально-регулюючі, що стосується психологічної активності учня, спортсмена, студента тощо. Очевидно, що продуктивність дій об'єкта залежить від прояву психічної активності, яка є фундаментом тієї чи іншої діяльності. Молодому фахівцю галузі необхідно сформувати психологічні механізми в наслідок необхідності адаптації організму до умов праці, сприйняття об'єктивної реальності, реагування на її об'єкти, корекція власних дій, це головні умови формування поведінки і самопочуття людини. Практичні уміння і навички тісно пов'язані з рівнем розвитку психічних якостей суб'єкта. Для прикладу, техніко-тактичні дії спортсмена являють собою комплексну роботу, де використовуються перцептивні, інтелектуальні та психомоторні можливості, а також спеціальні знання та уміння. Вони є результатом творчої діяльності, що пов'язано з оптимальним проявом фізичних якостей, застосуванням технічних вмінь та проявом пізнавальних емоційно-вольових умінь при умовах загального контролю з боку свідомості. Це визначає високі вимоги до інтелектуальної підготовки і прояву професіоналізму в логічному мисленні, де високу цінність мають такі якості як: швидкість, критичність, самостійність, ситуативність, освіченість, професійний характер.

Важливою є функція рухової активності, яка характеризується можливостями організму адекватно проявляти фізичні якості за допомогою процесів у діях на основі суб'єктивних умінь і навичок. Ефективність реалізації цієї функції знаходиться в прямій залежності від розвитку і стану психологічних процесів, узгодженості дій, автоматизації та усвідомлення змісту операцій і діяльності, можливостей внутрішньої і зовнішньої мови, якостей особистості. Зважаючи на те, що змістом професійної діяльності фахівців галузі

є фізкультурно-спортивна діяльність, вагомими є морально-вольові якості, що визначаються як свідомий акт, направлений на досягнення мети.

Аналізуючи психологічну активність, необхідно вказати, що ці процеси пов'язані із засвоєнням процесу пізнання. Наприклад, дії спортсмена неможливі без пізнавальної активності, яка включає: пізнання себе в діяльності, пізнання чуттєвої сторони спортивної практики та пізнання спортивної діяльності, змісту її принципів і вимог. Функція пізнавальної діяльності поєднана з процесами професійної орієнтації й адаптації. У вказаній проблемі потреба в русі не визначає потяг людини професійно займатися спортом. Вона являється лише умовою формування інтересу до виконання фізичних вправ. Формування мотивації юного спортсмена, перш за все, опирається на соціальні фактори, при чому набувають значення особливості фізкультурно-спортивної діяльності, її пізнавальні і негативні, аспекти престижності життя вчителя фізичної культури, спортсмена чи тренера, вимоги до можливостей організму тощо.

Пізнавальна активність поширюється і на практичні елементи фізкультурно-спортивного життя. Людина має формувати суб'єктивні знання й уміння за допомогою фізичної, технічної, тактичної підготовки. Їй необхідно освоювати специфічні умови спілкування, самоуправління. Пізнавальна активність реалізується не тільки в навчальному процесі. Під час змагального діяльності спортсмен також змушений звертатись до пізнання. Прикладом може бути ситуація, в якій кожний спортсмен в ході змагань намагається визначити дані умови діяльності, більш раціональні форми і методи досягнення результатів. Така поведінка є основою для формування суб'єктивного досвіду.

Висновки. Результативність вказаних функцій відповідає якісним характеристикам професійно-психологічної компетентності фахівця, який здійснює підготовку людей в галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». В даному випадку тільки сукупність його теоретичних знань, практичного досвіду і наявність необхідних особистісно-діяльнісних якостей визначає ефективність психологічного забезпечення професійної діяльності.

Результати дослідження даної проблеми дозволяють констатувати, що границі моделюючого простору професійно-психологічної компетентності постають у вигляді трьох модульної композиції, що відповідає образу оптимального співпадання вимог до фахівця галузі в ракурсі готовності до дії і психологічних можливостей виявити адекватну активність в певний момент часу.

Список використаних джерел:

1. Бавтрюков И. А. О психологической готовности будущих специалистов по физической культуре и принятию себя в образовательное поле / И. А. Бавтрюков // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования. – М. : РГУФК, 2004. – С. 36-38.
2. Варданян Ю. В. Строение и развитие профессиональной компетентности специалиста с высшим образованием (на материале подготовки педагога и психолога) : автореф. дис. на соиск. степ. докт. педаг. наук : спец. 13.00.01 – общая педагогика 19.00.07 – «Педагогическая психология» / Ю. В. Варданян. – М., 1999. – С. 13-16.
3. Гогунев Э. Н. Система непрерывного психологического образование специалистов физической культуры и спорта / Э. Н. Гогунев. – М. : МПГУ-ТГУ, 2003. – 326 с.
4. Григорьянц И. А. Проблемы модернизации профессионального психологического образования студентов ИФК на современном этапе / И. А. Григорьянц // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования. – М. : РГУФК, Флинта, 2004. – С. 8-9.

5. Пищулин В. Н. Профессиональная компетентность специалиста в контексте модернизации образования / В. Н. Пищулин // Педагогическое наследие К. Д. Ушинского и современные проблемы модернизации образования. – М. : МПГУ, МАНПО, 2004. – С. 415-419.

In the article the results of theoretical analysis of professional motivational aspects are exposed to the conduct of professional activity of students of faculty of physical culture.

Key words: *athletic-sporting activity, professions–psychological competence, psychological activity, psychological readiness, personality professional qualities, efficiency of the psychological providing of athletic activity.*

Отримано: 30.04.2011

УДК 797.12.015

*К. К. Лісова,
студентка 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – А. О. Федірко, доцент*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

У даній статті подано результати експериментального дослідження особливостей розвитку швидкісних якостей веслувальників високої кваліфікації у річному циклі тренування.

Ключові слова: *швидкісні якості, річний цикл тренування, веслувальники високої кваліфікації.*

Актуальність. Підготовка спортсменів високої кваліфікації – це завжди складний комплексний процес, результатом якого є досягнення певного стану організму спортсмена, що дозволяє йому демонструвати високі спортивні результати. Досягнення успіхів у спорті завжди пов'язане з пошуком шляхів підвищення ефективності тренувального процесу [1; 2; 3].

На даний час питання швидкісної підготовки веслярів високої кваліфікації висвітлені та вивчені в науково-методичній літературі недостатньо.

Здатність виконувати рухи швидко – одна з найважливіших якостей спортсмена. Поняття про швидкість у спорті містить у собі: власне швидкість руху, частоту рухів, здатність до прискорення і швидкість рухової реакції. Швидкість у значній мірі визначає успіх не тільки у фехтуванні, боксі, стрибках, спринті, хокеї, баскетболі, футболі, але й у багатьох інших видах спорту. Вона сприяє збільшенню тривалості роботи й виконанню її з більш високою швидкістю, тому вона необхідна і тим атлетам, для яких ця якість, зазвичай, не вважається головною [4].

Веслування на байдарках і каное відноситься до циклічних видів спорту, де чітко прослідковується тісний зв'язок спортивного результату і комплексного розвитку фізичних якостей. У веслярів на байдарках і каное швидкісна підготовка триває впродовж майже всього змагального періоду.

Рівень розвитку швидкісних якостей впливає на темп веслування, швидкість прикладання саме до весла, потужність, утримання величини і характеру прикладання сили до весла.

Мета дослідження. Вивчити особливості швидкісної підготовки та експериментально перевірити ефективність впливу різних методик підготовки на змагальний результат веслярів на каное.

Завдання: визначити ефективність впливу різних методик розвитку швидкісних здібностей на змагальний результат на дистанції 200 м. у веслярів на каное.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз спеціальної літератури; систематизація; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. Для досягнення поставленої мети нами був проведений педагогічний експеримент. Суть експерименту полягала у визначенні кращої методики з двох запропонованих (додаткового обтяження та полегшеного лідирування) для подальшого більш ефективного розвитку швидкості у веслуванні на байдарках і каное.

Досліджуючи рівень розвитку швидкісних здібностей спортсменів на початку експерименту ми отримали результати, які не мали статистично значимої різниці. Так середній час проходження дистанції 200 м в ЕГ-1 склав 49,213 с., а в ЕГ-2 - 49,411 с.

Таблиця 1

Показники проходження дистанції 200 м веслярами на каное в обох експериментальних групах на початку і в кінці дослідження

Досліджувані групи	На початку експерименту		У кінці експерименту		Вірогідність відмінностей	
	X(c)	±m	X(c)	±m	t	P
ЕГ-1 (із застосуванням додаткових обтяжень)	49,21	0,37	47,95	0,33	2,54	<0,05
ЕГ-2 (із застосуванням полегшеного лідирування)	49,41	0,33	48,84	0,51	0,95	>0,05

Наступні три тижні досліджувані групи веслувальників готувались за різними тренувальними планами, які були спеціально розроблені відповідно до поставленої мети дослідження.

Під час дослідження структура тренувального процесу не була порушена. В експериментальній групі – 1 застосовувався повторний метод, додаткова вага човна та гідротормозів. Таким способом спортсменам створювались ускладнені умови.

Щодо ЕГ-2, то використовували методику полегшеного проходження дистанції з використанням зменшеної ваги човна і, по можливості, сили попутного вітру.

Після трьох тижнів підготовки до змагань, де особлива увага зверталася на дистанцію 200 м, було проведено повторне тестування рівня розвитку швидкості. Середній час подолання дистанції ЕГ-1 на 0,89 с. кращий за час ЕГ-2. На початку експерименту цей показник становив 0,198 с.

Аналізуючи отримані дані, варто зазначити, що обидві досліджувані групи покращили свої результати (ЕГ-1 на 1,263 с., а ЕГ-2 – на 0,571 с.).

Проте, позитивна тенденція до покращення часу проходження дистанції спостерігається тільки в ЕГ-1 (де використовувалася методика додаткового обтяження) ($P < 0,05$). В ЕГ-2 статистично значимих відмінностей немає ($P > 0,05$).

Отже, покращення рівня розвитку швидкісних здібностей у веслярів на каное ефективніше відбувається при застосуванні додаткових обтяжень, а саме гідротормоза і додаткової ваги човна.

Висновок. Для покращення змагальних результатів у веслуванні на байдарках і каное на дистанції 200 м, на нашу думку, доцільно використовувати методику розвитку швидкісних якостей в утруднених умовах із застосуванням гідротормозів та додаткової ваги човна при безпосередній підготовці до змагань.

Список використаних джерел:

1. Виру А. А. Гормоны и спортивная работоспособность / А. А. Виру, П. К. Кырге. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 23 с.
2. Гребной спорт : учебн. для институтов физкультуры / под ред. А. К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 238 с.
3. Гавриш М. А. Спортивна метрологія / М. А. Гавриш. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 118 с.
4. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель» ; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.

The article presents the results of experimental investigation of speed qualities development of highly qualified rowers in an annual cycle of training.

Key words: *speed qualities, annual cycle of training, highly qualified rowers.*

Отримано: 22.04.2011

УДК 612.13+796.012-055.25

С. В. Лавренчук,
магістрант факультету фізичної культури

Науковий керівник – Д. Д. Совтисік,
кандидат біологічних наук, професор

ЦЕНТРАЛЬНА ГЕМОДИНАМІКА І РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІВЧАТОК 11-12 РОКІВ

У дівчаток, які навчаються в класах із поглибленим навчанням профільних предметів, показники потужності лівого шлуночка, ударного і хвилинного об'ємів крові, систолічного артеріального тиску, та також рівень рухової активності були нижчі, ніж в учениць загальноосвітніх класів.

Ключові слова: *геодинаміка, рухова активність.*

Створення інноваційних типів навчальних закладів, розробка і впровадження нових навчальних дисциплін і програм, як правило, приводять до інтенсифікації загальноосвітнього процесу і до підвищення навчального навантаження на учнів. Це створює умови для виникнення напруження і втоми дітей [2, с.569].

Інтенсифікація загальноосвітнього процесу і супутня їй гіподинамія впливають і на діяльність серця і серцево-судинної системи в цілому, особливо в критичні вікові періоди [3, с.63]. В доступній літературі ми не зустріли робіт, щоб стосувались впливу інноваційних режимів навчання на центральну гемодинаміку дівчаток раннього пубертатного віку і зв'язку її показників з руховою активністю, що і визначило мету даної роботи.

Дослідження проводились в НОК № 7 і 17 та гімназії № 14 м. Кам'янець-Подільського на ученицях 5-х класів, які навчаються за традиційними і гімна-

зійними навчальними планами і програмами. Із 78 дітей 58 навчалися у загальноосвітніх класах, 20 – в гімназійних класах. У дітей цих класів відповідно вік ($11,50 \pm 0,30$ і $11,36 \pm 0,36$ років), зріст ($148,02 \pm 0,81$ і $145,92 \pm 0,94$ см) і маса ($38,71 \pm 0,86$ і $37,18 \pm 1,55$ кг) відповідно не відрізнялись ($p > 0,1$). Частоту серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ) визначали з допомогою тонометрії. Ударний об'єм крові (УОК) визначали за Куби чеком, також визначався хвилиний об'єм кровообігу (ХОК), потужність лівого шлуночка (ПЛШ), питомий периферичний опір судин (ППОС). За допомогою крокоміра на вибірках по 16 чоловік із гімназійних і загальноосвітніх класів визначали добовий рівень рухової активності і його розподіл по днях тижня.

Дослідження показали, що ЧСС в учениць загальноосвітніх і гімназійних класів не відрізняються ($p > 0,1$) і складає відповідно ($84,39 \pm 1,11$ і $84,24 \pm 1,40$ уд/хв, що відповідає показникам, характерним для дівчаток даного віку [4, с.11-12].

Відсутність між групових відмінностей за ЧСС, можливо, пов'язано з тим, що зміни ЧСС при підвищених розумових навантаженнях не є найбільш раннім індикатором функціонального стану серця. Підтвердженням цьому гімназійний режим навчання і супутні йому фактори знаходять відображення у показниках насосної функції серця. Так, в учениць загальноосвітніх класів УОК складав $36,79 \pm 0,74$ мл, що на 8,1% більше, ніж в учениць гімназійних класів – $34,01 \pm 0,78$ мл ($p < 0,01$).

При відсутності відмінностей між класами по ЧСС закономірно, що середні показники ХОК у дівчаток загальноосвітніх класів ($3,04 \pm 0,06$ л/хв), також вищий, ніж в учениць гімназійних класів ($2,84 \pm 0,06$ л/хв), і, як виявилось, в тій же мірі, як і величина УОК (на 8,19 %; $p < 0,01$).

Величини відповідно ударного індекса (УІ - $29,99 \pm 0,61$ і $28,10 \pm 0,71$ мл/м²), серцевого індекса (СІ - $2,54 \pm 0,05$ і $2,35 \pm 0,06$ л/хв/м², ПЛЖ ($1,08 \pm 0,03$ і $0,96 \pm 0,02$ Вт) в цих класах також мали замітку відмінність $p < 0,05$ - $< 0,01$). Не відрізнялись показники ППОС – $29,21 \pm 0,66$ і $30,27 \pm 1,12$ мм рт.ст./л/хв/м² відповідно ($p < 0,1$).

Значить, низькі показники серцевого викиду в дівчаток гімназійних класів зумовлені відповідною зміною величини тільки УОК при відсутності змін ЧСС. Напевно, гімназійний режим навчання сповільнив процес природного вікового розвитку серцево-судинної системи дівчаток, але торкнувся тільки ізотропної складової діяльності серця. Можливий механізм цих змін полягає в ослабленні адренергічних впливів на робочий міокард шлуночків і збереженні цих впливів по відношенню синоатріального вузла. Таке співвідношення адренергічної активності в різних структурах серця може бути реальним завдяки тому, що іпотропні і хронотропні адренергічні впливи на серце опосередковуються за участі різних типів і підтипів адренорецепторів [5, с.97-98].

Режим навчання замітно вплинув на величину систолічного АТ (АТ_с) в учениць гімназій він нижче ($85,38 \pm 1,38$ ммрт.ст.), ніж в учениць НКЦ ($90,95 \pm 1,04$ мм рт.ст.; $p < 0,1$). Діастолічний тиск в цих класах ($60,84 \pm 0,74$ і $61,67 \pm 0,50$ мм рт.ст. відповідно) суттєво не відрізняється ($p < 0,1$). АТ_с являючись одним із складових обох показників, має замітний зв'язок з ПЛШ ($r = 0,626$), але слабо пов'язаний з ППОС ($r = 0,106$).

Очевидно, більш високі показники АТ_с в учениць загальноосвітніх класів зумовлені більшою ПЛШ.

Рухова активність протягом всіх днів тижня також була вищою в учениць загальноосвітніх класів (табл.). Сумарна кількість кроків за тиждень в них складала 101840 ± 2921 , що на 13,76% вища, ніж в дівчаток гімназійних класів – 88957 ± 3963 ($p < 0,01$). Середні добові показники в цих класах склали

14549 ± 1590 і 12708 ± 1442 кроки відповідно, що нижче оптимальних для даного віку 15-20 тис кроків за добу [6, с.124-125].

Таблиця 1

Залежність величини серцевого індекса (CI) від рівня рухової активності

Діапазон рухової активності	n	CI (л/м ² /хв); медіана (min-max)
< 80000	6	1,64 (1,40 – 2,07)
80000 – 95000	7	2,04 (1,63 – 2,39)
95001 – 105000	8	2,33 (1,90 – 2,89)
> 105000	11	2,53 (2,25 – 3,20)

Сумарне число кроків за тиждень, яке в певній мірі відображає звичний рівень рухової активності дітей, як це видно з таблиці, має помітний кореляційний зв'язок із CI ($r = +0,616$). Зв'язок УІ з руховою активністю менш значний ($r = +0,384$). Особливо високими виявились коефіцієнти кореляції цих показників гімназійних класів $+0,724$ і $+0,598$ відповідно. Це дає підставу вважати, що основним фактором, що суттєво впливає на параметри насосної функції серця у гімназисток, був низький рівень рухової активності, що, в свою чергу, зумовлено, вочевидь, тим, що засвоєння складніших навчальних програм вимагало більшого часу на навчальну діяльність і скорочувало час, необхідний на рухову активність.

Список використаних джерел:

1. Горбунов Н. П. Динамика сердечного ритма у младших школьников в процессе адаптации к условиям дифференцированного обучения / Н. П. Горбунов // Тез. докл. 18-го съезда физиол. об-ва им. И. П. Павлова. – М., 2001.
2. Русинова С. И. Адаптация к школьной деятельности при различных режимах обучения / С. И. Русинова, А. И. Ибрагимова // Тез. докл. 18-го съезда физиол. об-ва им. И. П. Павлова. – М., 2001.
3. Ситдинов Ф. Г. Растущий организм: адаптация к физиологической и умственной нагрузке / Ф. Г. Ситдинов, М. В. Шайхелисламова // Тез. VII Всерос. симпозиума и школы молодых ученых и учителей. – Казань, 2004.
4. Тупицын И. О. Возрастная динамика и адаптационные измерения сердечно-сосудистой системы школьников / И. О. Тупицын. – М. : Педагогика, 1985. – 85 с.
5. Чинкин А. С. Соотношения адреналин: норадреналин альфа, бета-адренорецепторы в миокарде и адренергические хроно- и ипотропные реакции при экстремальных состояниях и адаптации / А. С. Чинкин // Успехи физиол. наук. – 1992. – Т. 23. – № 3.
6. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое развитие детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.

In girls, enrolled in classes with in-depth study of relevant subjects, indices of left ventricular power, stroke and minute blood volume, systolic blood pressure, and the level of physical activity were lower than female students in secondary grades.

Key words: *geodynamics, physical activity.*

Отримано: 23.04.2011

В. Р. Мельник,
магістрант факультету фізичної культури,

Науковий керівник – Г. А. Єдинак,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

ВПЛИВ ЧИННОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ 3-6 РОКІВ

Вивчали вияв і зміну функціональних показників дівчаток і хлопчиків у період від 3 до 6 років. Виявлено незначне покращення показників, що відображають діяльність їхньої серцево-судинної системи у спокої, а також нижчий від середнього рівень реакції на дозоване фізичне навантаження. Отримані дані свідчать про недостатню ефективність чинного змісту фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах у аспекті оптимального розвитку досліджуваних систем дітей у період від 3 до 6 років.

Ключові слова: дошкільники, функціональні можливості, фізичне виховання.

Вступ. Формування здоров'я дошкільника, повноцінний розвиток органів і систем його організму – одне із важливих завдань сьогодення [7; 12; 13; 17]. Водночас медичні працівники, педагоги, батьки спільно констатують відставання, затримки, порушення, відхилення, невідповідність нормам показників розвитку та здоров'я дітей [15; 18].

Система сучасної дошкільної освіти враховує лише санітарно-гігієнічні норми умов життя та здійснює нормування фізичних якостей і навичок дошкільника [12; 13]. Але інноваційні підходи до вдосконалення педагогічних дій із формування оптимального розвитку дитини, передусім фізичного й психічного, ґрунтуються на фізіологічних, онтогенетичних спадкових і набутих характеристиках індивіда [1; 20], а отже зумовлюють необхідність їх урахування в процесі фізичного виховання [4; 16].

Нормальний фізичний розвиток, формування правильної постави, оптимального рухового стереотипу і покращення фізичних якостей дітей засобами фізичного виховання міцно пов'язані із гармонічною і послідовною організацією їх нервової системи, але насамперед центрів відчуття, моторної сфери й аналізаторів [6].

Водночас без первинної діагностики стану їхньої сформованості неможливо ефективно впливати на них для подальшого розвитку та корекції [5; 14]. Для цього необхідні відповідні дослідження, що передбачають використання комплексних характеристик, однією із яких є морфофункціональне дозрівання [2; 9; 10]. Проте дані, що характеризують цей процес у дитини дошкільного віку, відзначаються фрагментарністю [8; 19] та отримуються не систематично, хоча останнє є обов'язковою і важливою умовою, а періодичність їх отримання – щонайменше кожних десять років. Крім цього якість даних означеного моніторингу суттєво підвищується у випадку його лонгітудинальної організації. Водночас такі роботи практично відсутні, що засвідчує необхідність їх проведення.

Мета, організація і методи дослідження.

Мета – визначити на емпіричному рівні стан функціональних можливостей дітей у період від 3 до 6 років.

Досягнення поставленої мети забезпечило використання комплексу методів, а саме загальнонаукових (аналіз, узагальнення даних літературних дже-

рел), педагогічних (лонгітюдинальний констатуючий експеримент); медико-біологічних для визначення: сфігмоманометрії – артеріального (АТ) тиску, в тому числі пульсового; пульсометрії і сфігмоманометрії – реакції на фізичне навантаження у Гарвардському степ-тесті [10]; методів математичної статистики.

Досліджувані – 38 хлопчиків і 45 дівчаток, які відвідували дошкільні навчальні заклади м. Кам'янець-Подільського та яким на початку експерименту виповнилося 3 роки. У період від 3 до 6 років у тих самих дівчаток і хлопчиків вивчали досліджувані показники.

Результати дослідження. Дослідження серцево-судинної системи у медичному контролі посідає одне із провідних місць, оскільки її стан функціонування та резервні можливості відіграють важливу роль у адаптації організму до фізичних навантажень. Водночас показники серцево-судинної системи відзначаються високою чутливістю, оскільки порівняно із іншими найшвидше реагують на навантаження, а отже відображають фізичне перенапруження органів і систем організму [3].

Проведенням дослідженням встановлено, що протягом трьох років у хлопчиків відбувається збільшення значень систолічного АТ (САТ) із 87,7 мм. рт. ст. у 3 роки до 105,5 мм. рт. ст. у 6 ($p < 0,05$). У дівчат виявили подібну динаміку, за винятком величини САТ, що була дещо менша порівняно з хлопчиками (табл. 1).

Таблиця 1

Показники діяльності серцево-судинної системи дошкільників у спокої

Показник	Стать	Вихідні дані – 3 роки	Кінцеві дані – 6 років
САТ, мм рт. ст	Хлопчики	87,7 ± 4,5	105,5 ± 5,3
	Дівчатка	81,3 ± 3,9	104,1 ± 4,0
ДАТ, мм рт. ст	Хлопчики	44,8 ± 2,9	52,8 ± 4,1
	Дівчатка	44,1 ± 2,1	51,2 ± 2,9
СОК, мл	Хлопчики	19,0 ± 2,7	28,9 ± 3,5
	Дівчатка	19,2 ± 2,0	31,1 ± 3,7
ХОК, л/хв	Хлопчики	1,98 ± 0,2	2,71 ± 0,3
	Дівчатка	2,01 ± 0,2	2,96 ± 0,4
ЧСС, ск./хв	Хлопчики	110,4 ± 6,1	104,6 ± 6,9
	Дівчатка	107,8 ± 6,1	101,6 ± 6,9

Збільшення САТ відображає стан функціонування великих судин при збільшеному хвилинного обсязі крові, а отримані дані свідчать про позитивні зміни у діяльності серцево-судинної системи дівчаток і хлопчиків протягом досліджуваного періоду.

Динаміка іншого показника – діастолічного АТ (ДАТ) – відзначалася позитивною тенденцією: зростання впродовж трьох років склало 8 мм. рт. ст. у хлопчиків та 7,1 мм. рт. ст. у дівчаток ($p < 0,05$).

Систолічний обсяг крові (СОК) – показник, що свідчить про обсяг крові, який за один раз викидається у судини. У хлопчиків впродовж трьох років він збільшувався, склавши у 3 роки 19,0 мл., у 6 – 28,9 мл., тобто збільшився на 9,9 мл. або на 52,1% ($p < 0,05$). У дівчаток динаміка показника також відзначалася його збільшенням, але зміна склала 11,9 мл або на 62% ($p < 0,01$).

Незважаючи на розбіжність цих значень у хлопчиків і дівчаток при їх порівнянні це не підтвердилось, що засвідчувало однакові якісні й кількісні зміни у діяльності серцево-судинної системи досліджуваних дітей.

Хвилинний обсяг крові (ХОК) у хлопчиків і дівчаток протягом трьох років збільшувався, досягнувши наприкінці відповідно 2,71 та 2,96 л/хв. Отримані дані свідчили про покращення цього показника відповідно на 36,9% і 47,3% ($p < 0,05$).

Вищезазначені вікові зміни позначилися також на вегетативній регуляції серцево-судинної системи, що за даними ЧСС характеризувалася таким. Упродовж трьох років показник хлопчиків зменшився на 5,8 ск./хв, дівчаток – на 7,2 ск./хв. Аналіз цих даних виявив, що вони засвідчують лише позитивну тенденцію зміни ЧСС у спокої, оскільки така зміна була статистично несуттєва. Аналогічний висновок отримали при порівнянні цих значень у хлопчиків та дівчаток ($p > 0,05$).

Отже проведений аналіз свідчить про вдосконалення із віком механізмів функціонування серцево-судинної системи дошкільників у спокої, оскільки менші значення ЧСС відображають тривалішу діастолу серця. Водночас унаслідок вікових структурно-функціональних перетворень (подовження м'язових волокон міокарду та вдосконалення механізмів їх релаксації) знижується діастолічний тонус міокарда при одночасному збільшенні діастолічної ємності шлуночка й часу його наповнення кров'ю [11].

Особливості реакції дошкільників на дозоване фізичне навантаження вивчали за допомогою Гарвардського степ-тесту, визначаючи його індекс (ІГСТ). Ураховуючи неоднорідність групи хлопчиків та групи дівчаток загальний обсяг виконаної роботи визначали окремо для кожної групи.

Дані про вхідний вегетативний тонус (середнє значення ІГСТ у спокої) 6-річних хлопчиків, а саме про відсоткове співвідношення ймовірних варіантів цього показника на початку роботи свідчили, що у 60% випадків рееструвався незмінний вегетативний баланс, у 30% – домінування парасимпатичного, 10% – симпатичного регулювання діяльності серцево-судинної системи. Після виконання проби зростання ЧСС склало, у середньому, 88% (табл. 2). Під час відпочинку виявили тенденцію до зниження ЧСС протягом кожної хвилини так, що наприкінці третьої хвилини різниця між вихідними і кінцевими значеннями ЧСС склала лише 13%.

Таблиця 2

Динаміка ЧСС та ІГСТ під час дозованого фізичного навантаження й відновлення функціональних можливостей хлопчиків 6 років

Показник									
у спокої		після навантаж.		на 1 хв відпоч.		на 2 хв відпоч.		на 3 хв відпоч.	
абс. знач.	%	абс. знач.	%	абс. знач.	%	абс. знач.	%	абс. знач.	%
<i>ЧСС (ск./хв)</i>									
99,4	100	172	188	138,8	153	111	127	103,8	113
<i>ІГСТ (ум. од)</i>									
57,1									

Значення індексу ІГСТ засвідчило, що у 6-річних хлопчиків фізична працездатність знаходиться на рівні 57,1 ум. балів. За даними відповідних нормативних таблиць вона знаходиться на нижчому від середнього рівні.

У 6-річних дівчаток виявили дещо інші результати (табл. 3). Так середня ЧСС на початку використання дозованого фізичного навантаження склала 98,1 ск./хв., тоді як після – зросла, у середньому, на 91%, досягнувши 176 ск./хв. ($p < 0,01$). Відновлення показників під час відпочинку відбувалося із тенденцією, аналогічною вищезазначеній, оскільки різниця між вихідними і кінцевими значеннями ЧСС склала біля 10%.

Динаміка ЧСС та ІГСТ під час дозованого фізичного навантаження й відновлення функціональних можливостей дівчаток 6 років

Показник									
у спокої		після навантаж.		на 1 хв відпоч.		на 2 хв відпоч.		на 3 хв відпоч.	
абс. знач.	%	абс. знач.	%	абс. знач.	%	абс. знач.	%	абс. знач.	%
ЧСС (ск./хв)									
98,1	100	176	191	143,6	159	110	126	102,1	110
ІГСТ (ум. од)									
57,5									

Висновки

1. Аналіз наукової літератури засвідчив недостатнє вивчення морфофункціонального дозрівання дошкільників на сучасному етапі.
2. Діяльність серцево-судинної системи хлопчиків і дівчаток від 3 до 6 років відзначається однаковою спрямованістю зміни: у перших систолічний і діастолічний АТ збільшується відповідно на 17,8 і 8,0 мм рт. ст, систолічний і хвилинний обсяги крові – на 52,1% і 36,9%, у других – відповідно на 22,8 і 7,1 мм рт. ст та 62% і 47,3%. У хлопчиків ЧСС у спокої за три роки знижується на 5,8 ск./хв, у дівчаток – на 7,2 ск./хв, тобто засвідчує лише позитивну тенденцію зміни показника.
3. Загальна фізична працездатність 6-річних хлопчиків і дівчаток практично однакова – відповідно 57,1 та 57,5 ум. балів, тобто знаходиться на нижчому від середнього рівні, а реакція їх серцево-судинної системи відображає раціональний спосіб адаптації до фізичного навантаження, – після трихвилинного відпочинку недовідновленням ЧСС відзначалося тільки 13% хлопчиків і 10% дівчаток.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення динаміки фізичного розвитку та фізичних якостей дошкільників у період 3–5 років.

Список використаних джерел:

1. Антропова М. В. Проблемы здоров'я детей и их физического развития / М. В. Антропова, Г. В. Бородкина, Л. М. Кузнецова и др. // Здоровоохранение Российской Федерации. – 1999. – С. 17-21.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
4. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – К. : ІЗМН, 2001. – 216 с.
5. Детская спортивная медицина / авт.-сост. Т. Г. Авдеева и др. ; под. ред. Г. Авдеевой, И. И. Бахраха. – 4-е изд., исправ. и доп. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 320 с.
6. Дубровинская Н. В. Психофизиология ребенка: психофизиологические основы детской валеологии : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. завед.] / Н. В. Дубровинская, Д. А. Фарбер, М. М. Безруких. – М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 144 с.
7. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” від 18 червня 1999 року за № 770–XIV.
8. Индивидуальная оценка физического развития детей-дошкольников 4-6 лет г. Волгограда : метод. рекомендации / под ред. В. Ю. Давыдова. – Волгоград : ВГИФК, 1990. – 15 с.

9. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека : введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. завед.] / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
10. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 1999. – 231 с.
11. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физической нагрузке / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшеничникова. – М. : Медицина, 1988. – 356 с.
12. Програма навчання і виховання “Дитина”. – К., 1993. – 125 с.
13. Програма навчання і виховання “Малятко”. – К., 1993. – 114 с.
14. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.
15. Соціальна медицина і організація охорони здоров'я / під ред. Ю. В. Вороненка, В. Ф. Москаленка. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – 676 с.
16. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / Э. Я. Степаненкова. – 3-е изд., стер. – М. : Издат. Центр «Академия», 2007. – 368 с.
17. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації” // Олімп. арена. – 1999. – № 3-4. – С. 75-78.
18. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2008 рік. – К., 2009. – 360 с.
19. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет : пособие [для педагогов дошкол. учреждений] / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина : в 3-х ч. – М. : Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – Ч. 1. – 315 с.
20. Hopper, C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : HumanKinetics, 2008. – 374 p.

Studied a display and change of functional indexes girls and boys from 3 to 6 years. The insignificant improvement of indexes, reflecting functioning of their heart system in a state of calmness is set, and also below the average level of reaction of organism on the dosed physical loading. Findings testify to insufficient efficiency of operating maintenance of physical education in preschool educational establishments for optimum development of the probed systems of children from 3 to 6 years.

Key words: *preschool children's, functional possibilities, physical education.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 616.833-002:615.825

Я. В. Машенко,
студентка-магістрантка факультету фізичної культури
Науковий керівник – Д. М. Солопчук,
кандидат педагогічних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ НЕВРИТІ ЛИЦЕВОГО НЕРВУ

На основі літературних даних встановлено, що серед спеціалістів, які працюють з спеціальними медичними групами, не існує єдиної думки відносно використання засобів і методів фізичної реабілітації для хворих з невритом лицевого нерву.

Ключові слова: *периферична нервова система, засоби фізичної реабілітації, медичні групи, неврит лицевого нерву.*

Сьогодні, як і сотні років тому, людину переслідують хвороби, яких не стає менше. Серед захворювань периферичної нервової системи поразки лицевого нерва за поширеністю займають друге місце, поступаючись лише неврологіч-

ним проявам остеохондрозу хребта и залишаються однією із актуальних проблем сьогодення. Проблема захворювань периферичної нервової завжди була дуже гострою. Це пов'язано з соціальними умовами суспільного життя, які постійно змінюються, ускладнюються, і висувають підвищені вимоги до застосування і впровадження нових методик ЛФК при запаленні лицевого нерва.

До того ж, косметичний дефект, який виникає при цьому захворюванні, особливо при недостатньому відновленні функції м'язової мускулатури, приносить хворим страждання і переживання. Тим часом питання лікування периферичних паралічів лицевого нерва дозволені далеко неповністю. У багатьох хворих воно виявляється недостатньо ефективним. За даними різних авторів (Абасова Х.Н., 1997, Беякова Л.В., 2001, Горбульов Ю.Л., 2002), одужання і значне поліпшення наступає тільки у 60-75% хворих. У кожного 4-5 пацієнта розвивається контрактура м'язів.

Останніми роками уявлення про переважно запалюючий характер захворювання лицевого нерва, що відображається терміном „неврит” змінилося. Таким чином, більшість поразок лицевого нерва потрібно відносити до невротії, які виникають в результаті порушення регіонального кровообігу. Під впливом не благо приємних дій відбувається спазм судин, що беруть участь у кровопостачанні лицевого нерва, що приводить до ішемії нерва. Тривала ішемія є причиною порушення проникності судинної стінки, збільшення трансудації, набряку нерва і здавлення його в вузькому фаллопієвому каналі, порушується венозний відтік і лімфовідтік. Тривала компресія приводить до порушення провідності по нерву, його дегенерації.

Таким чином, дилема залишиться здоровим або захворіти, яка стоїть перед кожною людиною, розв'язується його поведінкою і менше великою мірою (приблизно на 1/5-1/6) залежить від усього комплексу медичних заходів, тобто людина не має реальні можливості здорового, без недугів і страждань активного і повноцінного життя. Актуальність і недостатність розв'язання цієї проблеми зумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – удосконалити організаційно-методичні засади системи фізичної реабілітації при захворюваності периферичної нервової системи. (за допомогою засобів фізичної реабілітації покращити стан хворих з невритом лицевого нерву).

Результати дослідження. Захворювання нервової системи стоять поряд з серцево-судинними захворюваннями і займають не останнє місце серед захворюваності населення. Пов'язані з ними економічні втрати дуже великі. Важкість та розповсюдженість нервової патології потребує наполегливих пошуків шляхів до підвищення ефективності лікування і повернення хворих до активного життя.

Лікувальна дія засобів фізичної реабілітації призвана повернути людину з вадами у нервовій системі до нормального стану здоров'я, виявити і активізувати його функціональні резерви та забезпечити їх використання на оптимальному рівні. Крім того, методи реабілітації сприяють активізації захисно-приспосувальних механізмів, необхідних організму для боротьби з захворюваннями, а також відіграє важливу роль в скорішому відновленні [3].

При аналізі результатів лікування паралічу більшість дослідників обмежувалася описовою оцінкою: одужання, значне або помірне поліпшення. Відсутність відновлення без урахування кількісних показників в динаміці, тривалості лікування і темпу відновлення. Відмінність ступеня відновлення м'язових функцій в певні терміни хвороби пояснювалася різною тяжкістю захворювання, проте зміни в

зоні поразки нерва не аналізувалися. Факт істотної відмінності цих процесів підтверджений післяопераційними результатами – у одних хворих дуже швидке, а у інших – повільне відновлення (від 5 днів до декількох місяців). Ці дані, безумовно, указують не тільки на відмінність тяжкості поразки лицьового нерва, але і на можливість різних механізмів відновлення рухових функцій.

В цілях вивчення динаміки клінічних і електроміографічних показників для з'ясування механізмів відновлення м'язових функцій при різному перебігу захворювання і для виявлення най достовірніших критеріїв тяжкості поразки лицьового нерва в різні терміни. При огляді оцінювався ступінь парезу м'язових м'язів у відсотках. При електроміографічному дослідженні визначалася амплітуда максимальної довільної активності паретичних м'язів у відсотках в порівнянні із здоровою стороною обличчя, при електростимуляції лицьового нерва також порівняно з контра латеральною стороною, вираженість спонтанної денерваційної активності і зміна потенціалів дії рухових одиниць м'язових м'язів за допомогою голчатих електродів [1; 4].

По ступеню і динаміці відновлення хворі розподілені на 4 групи:

1. Практично повне відновлення протягом 3-4 тижнів (ступінь парезу, по таблиці менше 10 %) – 16 хворих.
2. Значне відновлення в терміни від 1 до 2 місяців (ступінь парезу менше 30%) – 24 хворих.
3. Недостатнє відновлення до результату 3 місяців (ступінь парезу 30-60%) – 14 хворих.
4. Незначне поліпшення і відсутність відновлення до результату 3 місяців (ступінь парезу більше 60%) – 6 хворих.

У перші дні захворювання у 20 з 23 обстежених хворих ступінь парезу м'язових м'язів був значним (70-100%). Лише у 3 хворих зберігалася істотна частина м'язових функцій (більше 30%) і наголошувалося швидке відновлення. Амплітуда довільної м'язової активності майже повністю відповідала клінічним показникам. Значно відрізнялася від цих величин амплітуда, причому у всіх хворих вона була вищою. Викликала навіть у хворих з відсутністю довільних рухів і нерідко була достатньо високою. У 2 пацієнтів цей показник склав менше 20% і перебіг захворювання був найважчим. Для хворих 1-ї групи він виявився достатньо підлягаючим (більше 50%) зберігання, для 2-ї і 3-ї груп коливався в широких межах вище 20%.

При повторному дослідженні (на 8-10 день) у частини хворих спостерігалася поліпшення клініки (у 2-ї і особливо в 1-х групах), але у них ступінь парезу залишався значним. Аналогічні результати дало визначення амплітуди максимальної довільної активності. М'язові м'язи в цьому періоді відрізнялися від вищезгаданих показників у велику сторону.

У хворих 1-ї групи його амплітуда перевищила 40%. Відновлення м'язової активності почалося з перших же днів лікування і до результату 2-3-му тижні було значним, а до кінця місяця практично повним. Спонтанних денерваційних потенціалів у хворих цієї групи не було.

Для 2-ї групи ступінь парезу в ці дні був більшим, а темп відновлення нижчий. У ряді випадків збереження довільних рухів клінічно і електроміографічно мінімальна. Амплітуда в цій групі різко не знижувалася (21-40%). При голчатому дослідженні зустрічалися одиничні потенціали фібриляцій.

У хворих 3 і 4-ї груп поліпшення до 8-10 дня захворювання клінічно і електроміографічно не визначалося. Відрізнялися лише амплітуди 3-ї групи – 10-20%,

4-а – нижче 10%. Вираженість потенціалів фібриляцій була значнішою, особливо у 4-й групі, кількість потенціалів дії рухових одиниць різко знижувалася.

До результату 1-го місяця у хворих 1-й групи електроміографічні показники, як і клініка, наближалися до норми. У 2-й групі ступінь парезу, зниження амплітуд довільної активності помітно зменшувалися, а величини їх майже співпали. У 3-й групі вони приблизно були рівні, але по величині значно поступалися, а в 4-й – вкрай низькими. Кількість потенціалів дії рухових одиниць у хворих 2-ї і особливо 3-ї груп помітно знизилася, а в 4-й – лише одиничні і тривалість їх була скороченою. Реєструвалася велика кількість потенціалів фібриляції і позитивних гострих хвиль.

До результату 2-го місяця показники у хворих 2-ї групи наближалися до норми, зустрічалися збільшені по тривалості потенціали. У пацієнтів 3-ї групи ступінь парезу продовжував зменшуватися, але як і раніше залишалася вираженою. Реєструвалися потенціали фібриляцій, збільшені по тривалості потенціали дії рухових одиниць, але кількість їх залишалася пониженою. У хворих 4-ї групи парез залишався грубим, амплітуда також була дуже низькою. Реєструвалося багато потенціалів фібриляцій, позитивних гострих хвиль і одиничні потенціали дії рухових одиниць зниженої тривалості.

До кінця 3-го місяця у пацієнтів 3-ї групи залишалися клінічні і електроміографічні прояви парезу м'язів, число потенціалів дії рухових одиниць залишалось зниженим. У хворих 4-ї групи наголошувалося невелике поліпшення, дещо збільшувалася амплітуда потенціалів, зберігалася спонтанна денерваційна активність, зростає кількість потенціалів дії рухових одиниць, але тривалість їх залишалася низькою. У цей період у частини хворих 3 і 4-ї груп з'являлися синкінезії і початкові симптоми контрактур. При подальших оглядах (6 місяців і пізніше) ступінь парезу дещо зменшувався, але залишався значний косметичний дефект.

У хворих з грубим парезом м'язів до результату 2-3-го місяця від початку захворювання руху кругового м'яза рота були виражені більше інших м'язів. За даними електроміографічної стимуляції, скорочення волокон цього м'яза реєструвалося при роздратуванні, а контралатерального лицьового нерва, тобто частина волокон цього м'яза одержувала іннервацію від здорової сторони.

Оцінка стану очних щілин показала, що до результату 1-го місяця у більшості хворих 3 і 4-ї груп наголошувалося опускання при спробі зажмурити око. Електроміографічне дослідження за допомогою голчатих електродів у деяких хворих 3-я і особливо 4-а групи потенціалів дії рухових одиниць в круговому м'язі ока не виявлено. Ці дані свідчать про інший механізм ступеня очної щілини, можливо, за рахунок розслаблення м'яза, що піднімає верхню повіку.

Амплітуда максимальної довільної активності паретичних м'язів на всіх етапах захворювання відповідала кількісним показникам ступеня парезу за клінічними даними (різниця не перевищувала 5%). Аналіз цих показників на різних етапах захворювання залежно від його тяжкості показав, що в гострому періоді у багатьох хворих визначаються істотні розбіжності між тяжкістю поразки лицьового нерва (тяжкість захворювання) і ступенем парезу м'язів. Так, навіть у частини хворих з легким ступенем захворювання (1-а група) в перші дні наголошувався майже повний параліч м'язів. Лише до результату 1-го місяця ступінь парезу м'язів може достовірно визначати тяжкість захворювання у всіх хворих.

Таким чином, з трьох вивчених способів кількісної оцінки тяжкості захворювання (клінічний, амплітуда довільної активності) перші два на ранніх

етапах захворювання виявилися недостатньо достовірними. Ступінь парезу м'язів в гострому періоді не завжди достовірно визначає тяжкість захворювання, окрім випадків з достатнім збереженням м'язових функцій. Точнішим показником є амплітуда. Ця величина побічно характеризує число підлягаючих зберіганню нервових волокон [2]. Зниження цього показника не нижче 40% в порівнянні із здоровою стороною характерно для легкої форми захворювання, на 21-40% (2-а група хворих) – для помірної поразки, на 10-20% (3-я група) - для значного і нижче 10% (4-а група) – для важкого пошкодження лицевого нерва. Точніше цей показник відповідає тяжкості захворювання на 8-10-й день. У перші 3-5 днів його величина у ряду хворих була вищою, а потім знижувалася. Це може пояснюватися пошкодженням нервових волокон, що продовжується протягом перших 10 днів. Таким чином, діагностика тяжкості захворювання по зниженню в перші 3-5 днів недостатньо повна і вимагає повторного дослідження.

Аналіз результатів електроміографічного дослідження при чотирьох виділених варіантах перебігу захворювання дозволив припустити і якоюсь мірою пояснити можливі механізми відновлення м'язових функцій при цьому захворюванні. При легкій течії поразка нервових волокон носить переважно оборотний характер [5]. При цьому імпульси, що йдуть від ядра лицевого нерва, частково блокуються, але більшість нервових волокон структурно не страждає, про це свідчить достатнє збереження, відсутність спонтанної активності.

У другій групі хворих уражена більшість нервових волокон, причому частина функціонально, що підтверджується меншим зниженням в порівнянні з довільною активністю, а частина ушкоджується, що веде до денервації м'язових волокон і супроводжується появою потенціалів фібриляцій. При цьому денервовані м'язові волокна підключаються до підлягаючих зберіганню рухових одиниць, що підтверджується появою потенціалів підвищеної тривалості. Кількість підлягаючих зберіганню рухових одиниць у цих хворих залишається достатньою для реіннервації більшості м'язових волокон, що обумовлює майже повне відновлення.

У третій групі пошкоджена більшість нервових волокон (значно понижена, багато потенціалів фібриляцій), частина м'язових волокон руйнується (позитивні гострі хвилі). Відновлення шляхом м'язових волокон виявляється недостатнім, оскільки залишається мало рухових одиниць. Відновлення в цьому випадку здійснюється за рахунок регенерації проксимальних ділянок нервових волокон і повільному їх проростанні через зону пошкодження до м'язових м'язів. Цей процес найбільш тривалий, складний і створює передумови до розвитку ускладнень у вигляді м'язової контрактури [2; 4].

Висновок. Отже, на протязі дослідження ми дійшли висновку, що засоби фізичної реабілітації є найкращим варіантом для лікування неврити лицевого нерва, не викликає небажаної сумарної реакції у хворих, сприяють зближенню клінічного і функціонального вилужання, відновлення професійної і побутової працездатності, скорішому пристосуванні інвалідів до змінених умов існування.

Список використаних джерел:

1. Довгань В. И. Механотерапия. / В. И. Довгань, И.Б. Темкин. – М. : Медицина 1981. – 127 с.
2. Панасюк Є. М. Загальна фізіотерапія / Є. М. Панасюк, Я. М. Федорів, В. М. Модилевський. – Львів : Світ, 1990. – 136 с.
3. Сосин И. Н. Физиотерапия / И. Н. Сосин, Л. Д. Тондий, Е. В. Сергиени и др. ; под ред. И. Н. Сосина. – К. : Здоров'я, 1996. – 624 с.

4. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебник / под ред. В. А. Епифанова, Г. Л. Апанасенко. – М. : Медицина, 1990. – 368 с.
5. Физиотерапия / пер. с польського ; под. ред. М. Вейсса, А. Зембатового. – М. : Медицина, 1985. – 496 с.
6. Ясногородский В. Г. Электролечения / В. Г. Ясногородский – М. : Медицина, 1987. – 239 с.

It is set on the basis of literary information, that among specialists which work with task medical forces, there is not the unique idea in relation to the use of facilities and methods of physical rehabilitation for patients with neuritis лицевого to the nerve.

Key words: *peripheral nervous system, facilities of physical rehabilitation, medical groups, neuritis face to the nerve.*

Отримано: 29.04.2011

УДК 796.433.1

М. А. Музика,
студент 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. В. Ротар, викладач

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ ШТОВХАННЯ ЯДРА З «КОЛОВОГО МАХУ»

Стаття висвітлює питання ефективності техніки штовхання ядра способом з «колового маху». Визначено найбільш інформативні абсолютні, реалізаційні показники ефективності техніки штовхання ядра.

Ключові слова: *ефективність, штовхання ядра, техніка, коловий мах.*

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Багато науковців вивчають поняття ефективності техніки. Ефективність техніки спортивного руху визначається за ступенем її наближеності до індивідуально оптимального варіанту. Розрізняють три групи показників ефективності техніки: абсолютну, порівняльну і реалізаційну.

В принципі, найбільш ефективною повинна бути така техніка рухів, яка забезпечує досягнення найвищого спортивного результату.

Мета дослідження: дослідити ефективність техніки штовхання ядра з «колового маху» на сучасному етапі підготовки спортсменів.

Завдання: визначити ефективність техніки штовхання ядра з «колового маху».

Методи дослідження: вивчення й аналіз науково-методичної літератури; аналіз виступів спортсменів на змаганнях різного рангу, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Існують різні способи оцінки ефективності техніки:

Перший спосіб оцінки ефективності техніки полягає в порівнянні будь-яких показників з деяким ідеалом, визначеним на основі біомеханічного аналізу. Наприклад, довжина шляху розгону ядра у висококваліфікованих спортсменів досягає 260 см. Якщо у даного спортсмена шлях розгону ядра менший цієї величини, тоді його техніка з точки зору цього показника буде не ефективною. Для оцінки ефективності техніки окремих спортсменів слід використовувати наступні критерії (табл. 1).

Показники абсолютної ефективності техніки

Показники техніки	Критерії	Вимоги правильного виконання
1. Динаміка швидкості ядра під час розгону до фінального зусилля	- рівномірний приріст швидкості фінішу	- прискорення ядра підтримується до моменту вильоту і становить біля 14 м/с
	- висока швидкість на початку	- в момент вильоту носок лівої ноги на опорі
	- міцний контакт з опорою	- одночасне розгинання лівої ноги і штовхаючої руки
2. Траєкторія ядра під час розгону до фінального зусилля	- прямолінійність розгону	- прямолінійність у вертикальній площині
	- висота ядра над опорою перед скачеком	- 80-100 см над опорою
	- довжина шляху прикладеної сили до ядра	- 240-260 см
	- кут вильоту	- 40-42
3. Дія правої ноги у фінальному зусиллі	- великий імпульс сили в сторону протилежну напрямку вильоту ядра	- активний обертально-поступальний рух ногою
4. Дія лівої ноги у фінальному зусиллі	- великий імпульс в напрямку вильоту ядра	- своєчасна активна гальмівна дія лівою ногою
5. Рух правої руки у фінальному зусиллі	- повне розгинання у момент вильоту ядра	- ядро виштовхується з пальців, праве плече повернуто в сторону вильоту ядра

Другий спосіб оцінки ефективності техніки полягає у порівнянні техніки даного спортсмена з технікою спортсмена високої кваліфікації. Цей спосіб найчастіше використовується в практиці. Як відомо спортивний результат залежить не тільки від технічної майстерності, але й від рухових можливостей атлета. Тому при оцінці технічної підготовленості необхідно враховувати також рівень розвитку силових, швидкісно-силових якостей спортсмена.

Основною причиною дальності польоту ядра, як нам відомо, є початкова швидкість та кут вильоту. В свою чергу, початкова швидкість залежить від довжини шляху розгону ядра і часу проходження цього шляху з обов'язковим прискоренням до моменту випуску. Як відомо довжина розгону ядра складає 260 см. Нижня точка ядра в момент початку розгону – 80 см, верхня – 216 см.

Для потужного наростання швидкості штовхальник повинен володіти добре розвинутими швидкісно-силовими координаційними здібностями.

Використовуючи техніку штовхання ядра способом «колового маху», швидкість ядра в розгоні наростає плавно, немає западання швидкості під час фінального зусилля і саме фінальне зусилля починається при швидкості ядра близько 5 м/с. Таким чином, щоб надати ядру початкову швидкість вильоту 13 м/с необов'язково мати високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей.

Висновки

1. Використовуючи техніку штовхання ядра способом «колового маху» значно збільшується шлях розгону ядра, що веде до більшої початкової швидкості, яка є основною причиною дальності його польоту.
2. Швидкість розгону ядра способом «колового маху» наростає рівномірно.

- Зважаючи на ріст результатів у штовханні ядра спортсмени високої кваліфікації застосовують техніку штовхання ядра з «колового маху».

На сучасному етапі незважаючи на складність техніки штовхання ядра з «колового маху» спортсмени металники використовують цю техніку під час змагань з метою покращення результату.

Список використаних джерел:

- Аль-Шехаб Монзер Джамил. Совершенствование элементов динамической осанки и управляющих движений в толкании ядра у высококвалифицированных спортсменов / Аль-Шехаб Монзер Джамил. – Минск, 1994.
- Бизин В. П. Использование средств срочной информации в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов (на примере метания диска и толкания ядра) / В. П. Бизин. – К., 1987.
- Ван Вэй Гуо. Методика обучения юных легкоатлетов технике толкания ядра вращательным способом / Ван Вэй Гуо. – М., 1997.
- Микіч М. С. «Коловий мах» у штовханні ядра / М. С. Микіч // Легка атлетика. – 1996. – № 2.

The article lights up the question of efficiency of technique of shotput a method from «gallop» and «circular stroke». Certainly the most informing absolute, comparative and realization indexes of efficiency of technique of shotput.

Key words: *efficiency, shotput, technician, koloviy stroke.*

Отримано: 28.04.2011

УДК 796.422.1

В. С. Мельничук,
студент 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – **В. А. Мазур,** викладач

СПЕЦІАЛЬНА СИЛОВА ПІДГОТОВКА, ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

В статті проводиться аналіз даних удосконалення витривалості бігунів на середні і довгі дистанції засобами спеціальної силової підготовки. Доведено, що внаслідок впливу спеціальної силової підготовки, паралельно з ростом майстерності підвищується економічність та оптимізація рухових дій у видах, пов'язаних з проявом витривалості, проходить дякуючи економізації м'язових зусиль і енергії.

Ключові слова: *мета, завдання, методика, спеціальна силова підготовка, витривалості бігунів на середні і довгі дистанції, економічність бігу, м'язові зусилля, енергія, технічна майстерність.*

Сила у бігунів на дистанції, що вимагають високого рівня розвитку витривалості, проявляється, насамперед, у рухових діях, які характеризують біг зі змагальною швидкістю. З ростом кваліфікації сумарний час напруги м'язів нижніх кінцівок знижується і на 40-60% збільшується час їх розслаблення, що свідчить про підвищення потужності скорочення, тобто рівна робота виконується за коротший час [4; 5]. Це явище відображається на довжині кроку: з ростом майстерності вона збільшується. На зростання середньої довжини кроку, як прояву високого рівня силових якостей, вказується в ряді експериментальних досліджень. Другою особливістю прояву сили є те, що технічних бігунів від нетехнічних при рівній швидкості бігу відрізняє менша затрата механіч-

ної роботи. Це виражається у меншій втраті горизонтальної швидкості у фазі амортизації, а також меншому підйомі тулуба, меншій реакції опори вертикальної і горизонтальної середньої сили [2; 3]. Приведені факти свідчать про ефективніше використання силових можливостей.

Таким чином, прояв витривалості пов'язаний не тільки з удосконаленням „дыхальних” здібностей, але і з функціональною спеціалізацією скелетних м'язів, підвищенням їх силових і окислювальних властивостей [1; 4]. Отже, внутрішньом'язові фактори, обумовлені адаптацією м'язового апарату до тривалої роботи, також підвищують рівень витривалості спортсмена. Це і обумовлює підвищений інтерес до організації спеціальної силової підготовки у видах, які потребують прояву витривалості спортсмена.

Завдання дослідження:

- визначити зв'язок компонентів силової підготовленості атлета зі змагальним результатом;
- виявити вплив спеціальних силових засобів різної спрямованості на силові компоненти бігуна.

Результати дослідження. Абсолютна сила вимірялась у Ньютонах методом тензографії, відносна - в умовних одиницях, як частка від поділу показника абсолютної сили на вагу спортсмена. Вимірюються сила розгиначів і згиначів обох ніг, враховується загальна сила м'язових груп (їх сума). Для характеристики витривалості слугують спеціальні вправи з обтяженнями 50% від максимального навантаження. Оцінка швидкісно-силових якостей здійснювалася за допомогою стрибка вгору з місця. Здібність, що відбиває властивість м'язу накопичувати енергію пружної деформації, визначає різницю результатів у стрибках з місця вгору із положення напівприсіду з 3-секундною паузою в цьому положенні і стрибком без паузи. Економічність бігу визначалася за допомогою тредбана (бігової доріжки). Цей показник пропорційний сумарній (горизонтальній, поздовжній і вертикальній) зовнішній роботі, проведений за час опори. Чим меншою була робота (співвідношення на 1 кг маси тіла спортсмена), тим економічнішим вважався біг.

На основі отриманих даних визначався зв'язок між проявом сили і спортивним результатом, який вимірювався у секундах.

Для обґрунтування методики розвитку окремих компонентів силової підготовленості визначався вплив спеціальних силових засобів різної спрямованості на вказані компоненти. Для цього було вибрано 4 спеціальних силових вправи, які застосовувалися в переважній більшості тренерами (за даними анкетного опитування). Це – біг з обтяжувальними умовами (у наших дослідженнях біг на піску або на снігові); біг у гору на відрізках 150-400 м; тиск вантажу ногами (вага обтяження 80-90% від максимального(така інтенсивність забезпечувала 5-10 повторень) і вага обтяження 50-60% від максимального (25-40 повторень); прискорення 6-8 с у процесі подовженого бігу в аеробному режимі, рекомендованого для активізації і розвитку креатинфосфатного механізму енергозабезпечення м'язів [1].

Проведений дослідження дозволило встановити таку залежність компонентів силової підготовленості: між абсолютною і відносною силою, швидкісно-силовими якостями, силовою витривалістю, економічністю бігу і спортивними результатами з бігу на 1500, 3000 і 5000 м, а також обсягом силової підготовки.

Встановлено, що спортивний результат з бігу на 3000 і 5000 м обумовлений у більшій мірі економічністю бігу і залежить від рівня швидкісно-силових якостей та силовою витривалістю у більшій мірі, ніж від проявів абсолютної і відносної сили.

Варто зазначити, якщо з бігу на довгі дистанції основними якостями є економічність, силова витривалість, а з бігу на середні дистанції переважає вплив швидкісно-силових якостей та спеціальна силова підготовка з бігу на витривалість.

Інтерпретація отриманих даних приводить до наступного висновку: для розвитку силової витривалості у більшій мірі підходять біг в обтяжених умовах, тиск вантажу ногами 50-60% від максимуму і біг угору, проте варто враховувати, що після бігу в обтяжених умовах настає зниження економічності бігу. Для здатності м'язів накопичувати енергію і для розвитку швидкісно-силових якостей найоптимальнішими засобами є 6-8-секундне прискорення і біг угору. На показник відносної сили найбільший вплив має тиск ногами вантажу 80-90%, а на економічність бігу – 6-8-секундне прискорення і тиск вантажу вагою 50-60% від максимуму.

Висновки. Як видно із наведених даних, паралельно з ростом майстерності підвищується економічність бігу і зростають певні компоненти силової готовності. Все це свідчить про те, що оптимізація рухових дій у видах, пов'язаних з проявом витривалості, проходить завдяки економізації м'язових зусиль і енергії. Отже, і технічна майстерність, і економічність роботи визначаються силовими можливостями спортсмена.

Список використаних джерел:

1. Верхошанський Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанський. – М. : ФиС, 1985. – С. 4-26.
2. Зацюрский В. М. Дискриминативные биомеханические характеристики при беге на средние дистанции / В. М. Зацюрский, Н. А. Якунин, Н. Г. Михайлов. – М. : Теор. и практ. Физ. Культуры, 1982. – № 4. – С. 14-17.
3. Евтух А. В. Структура и методическая направленность подготовки высококвалифицированных бегунов на средние дистанции : автореф. дис. ... канд.пед.наук : 13.00.04. – М., 1999. – 22 с.
4. Михайлов В. В. Биознергетика / В. В. Михайлов // Сб. трудов ГДОИФК им. Лесгофта. – Ленинград, 1987. – С 107-117.
5. Пуздімір М. І. Психологічна типізація бігунів на середні дистанції за індивідуальними умовами адаптації до тренувальних і психічних навантажень / М. І. Пуздімір // Зб. наук. праць в галузі фіз. культ. та спорту „Молода спортивна наука України”. – Л. : НВФ „Українські технології”, 2006. – Т. 2. – С. 324-328.

Experimental data on the improvement of runners' endurance at middle and long distances by means of special body-strength training is considered in the article. It is determined that economic efficiency and optimization of moving actions in exercises connected with the display of endurance gained due to economizing of muscle efforts and energy are increased as a result of the influence of special body-strength training together with skills development.

Key words: *special body-strength training, runners' endurance at middle and long distances, economic efficiency of running, muscle efforts, energy, technical skills.*

Отримано: 21.04.2011

*К. І. Майданська,
студентка I курсу економічного факультету*

Науковий керівник – Ю. В. Юрчишин, викладач

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

У статті розглянуті основні види мотивів, які спонукають студентів до виконання фізичних вправ і допомагають формувати у них прагнення до здорового способу життя.

Ключові слова: *мотив, фізичні вправи, здоров'я, студенти.*

Постановка проблеми. Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Проте обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення рівня фізичної підготовленості молоді. Тому вкрай гостро постає проблема формування у студентів потреби до занять фізичними вправами і прагнення до здорового способу життя.

Формування здоров'я – це, перш за все, проблема кожної людини. Його слід починати з виховання мотивації здоров'я і здорового способу життя, бо вона є системоутворювальним чинником поведінки. Інакше кажучи, буде мотивація (цілеспрямована потреба) – буде й відповідна поведінка.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях мотивації значне місце приділяється питанням, пов'язаним із такою життєдіяльністю людини, яка спрямована на досягнення успіхів. Із позицій психології мотиви досягнення успіхів і уникнення невдач є важливими і відносно незалежними видами людської мотивації. Від мотивів багато в чому залежать доля і становище людини в суспільстві, бо люди з яскраво вираженим прагненням до досягнення успіхів добиваються в житті набагато більшого, ніж ті, у кого така мотивація слабка або відсутня [1; 2; 3; 4].

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту є однією із актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, подальшого розвитку і розширення масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи у вищій школі.

Мета дослідження: з'ясування ієрархії мотивів до занять фізичними вправами у студентів вищих навчальних закладів.

Аналіз результатів дослідження та їх обговорення. Мотивація пояснює цілеспрямованість дії, організованість і стійкість діяльності, спрямованої на досягнення певної мети. Мотив, на відміну від мотивації, – це те, що належить самому суб'єкту поведінки, є його стійкою особовою властивістю, яка зсередини спонукає до здійснення певних дій.

Аналіз наукової літератури свідчить, що “систематичні заняття фізичними вправами сприяють розкриттю потенційних можливостей людини, форму-

ванню таких якостей, як упевненість в собі, рішучість, сміливість, бажання і реальна можливість перебороти труднощі, а також фізичні якості” [5, с.145].

Залучення людини до здорового способу життя потрібно починати із формування в неї мотивації здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення мають стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють і контролюють спосіб життя. Ніякі побажання, накази, покарання не можуть примусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти й зміцнювати власне здоров'я, якщо всім цим не управляє усвідомлена мотивація.

Як вважають Л.Н. Прогонюк, Л.Н. Мустафіна, ефективність фізичних вправ багато в чому залежить від бажання та активного ставлення до їх виконання. Якщо проявляти свідоме прагнення й мобілізувати вольові зусилля на зміцнення і вдосконалення своїх фізичних сил і здібностей, то фізичний розвиток відбуватиметься успішніше [1, с.10].

Серед негативних наслідків малорухливого способу життя студентської молоді є порушення функціонального стану, недостатнє забезпечення працездатності м'язів, небажані зміни фізіологічних функцій головного мозку і сенсорних систем тощо.

Аналіз педагогічної літератури свідчить, що на формування мотивації занять фізичними вправами впливає сукупність зовнішніх і внутрішніх умов.

Із зовнішніх умов слід виділити діяльність і рівень педагогічної майстерності викладача фізичного виховання, зміст занять, методи навчання і розвитку рухових якостей, матеріально-технічне оснащення фізкультурно-спортивної бази вищого навчального закладу, психологічний клімат у групі, єдність вимог педагогічного колективу кафедри фізичного виховання. До зовнішніх умов відноситься також взаємодія з навколишнім середовищем, у яку вступають студенти в процесі занять фізичними вправами.

Як внутрішні умови становлення мотивації можуть бути виділені ті якісні зміни в психічному розвитку, структурні психологічні новоутворення, які виникають у студентів вищих навчальних закладів при включенні їх в організовані викладачем заняття фізичними вправами. Сюди можна віднести: форми взаємодії і спілкування з іншими; спрямованість особистості студента (на споживання або створення, на індивідуальні або суспільні цілі, на різні сторони суспільних і міжособистісних відносин) у процесі занять фізичними вправами.

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді і прилучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, чим оздоровчий вплив фізичної культури.

Фізичним вихованням у вузах охоплені практично всі студенти, оскільки цей вік людини найбільш сприятливий для розвитку й удосконалення фізичних можливостей організму.

Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі вузів виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в душі колективізму і взаємодопомоги, з почуттям відповідальності і гордості за свій колектив, країну, як засіб досягнення фізичної досконалості.

Нашій країні необхідні високоосвічені фахівці, виховані і свідомі, здатні до активної діяльності в різних галузях суспільного і державного життя, у науці, на виробництві.

Серед сотень тисяч ліків, що складають арсенал сучасної медицини, немає жодного, який міг би конкурувати з фізичними вправами по діапазону свого впливу і відсутністю побічного негативного впливу на наш організм.

Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи по попередженню захворювання. Насамперед це фізична культура і спорт, активна праця і відпочинок, раціональне харчування, особиста і суспільна гігієна, відмова від шкідливих звичок. Фізичні вправи відсувають вікові границі старіння, продовжують життя людини (діють як акумулятор енергії).

Висновки. Аналіз літератури (О.С. Васильєва, П.К. Дуркін, Є.П. Ільїн, В.Г. Каменська, Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Малоземов, Ф.Р. Філатов, М.В. Дутчак) свідчить, що проблема формування мотивації до занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів є досить актуальною. Тому саме викладачі фізичного виховання повинні відігравати пріоритетну роль у формуванні в молоді установок на засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури, здорового стилю життя, актуалізацію фізичного самовдосконалення студентів і їхньої здоров'язберігаючої поведінки.

Перспективи подальших досліджень. Розробити практичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів із метою формування мотивації через діяльність, яка включає в себе форми навчальної та позааудиторної фізкультурної діяльності. Для цього необхідно враховувати уявлення молоді про соціальне здоров'я (соціальна успішність, товариськість, самостійність, можливість бути незалежним, у тому числі і матеріально) і психологічному (упевненість у собі, мужність /жіночість, оптимістичність, активність). Ймовірно, тоді і можна буде вирішувати триєдине завдання – засобами фізичної культури не тільки підвищувати функціональні можливості організму молоді людини, але і розвивати її особисто, охоплюючи психічну і соціальну сторони феномена здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Прогонюк Л. М. Дослідження мотивації досягнення в умовах спортизованого фізичного виховання в загальноосвітній школі / Л. М. Прогонюк, Л. М. Мустафіна // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – 2002. – № 1. – С. 15-16.
2. Дуркін П. К. До проблеми вивчення мотиваційно-потребнісної сфери школярів і студентів як основи виховання в них фізичної культури / П. К. Дуркін, М. П. Лебедева // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – 2005. – № 6. – С. 48-52.
3. Малоземов О. Ю. Мотивація фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів у контексті життєвих реалій / О. Ю. Малоземов // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – 2005. – № 2. – С. 17-22.
4. Галіздра А. А. Основні аспекти, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою / А. А. Галіздра // Теорія і методика фізичного виховання. – 2004. – № 4. – С. 42-44.
5. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості / Г. Матукова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 255-258.

The article describes the main types of reasons that motivate students to perform physical exercise and help shape their aspirations for a healthy lifestyle.

Key words: *reason, physical exercises, health, students.*

Отримано: 29.04.2011

*А. О. Микитюк,
студент 1 курсу фізико-математичного факультету,
Науковий керівник – С. М. Потапчук, викладач*

ВПЛИВ РАНКОВОЇ ЗАРЯДКИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

У статті проводиться дослідження впливу ранкової зарядки на організм людини. Оскільки негативний вплив ранкової зарядки дуже мізерний я не беру його до уваги.

Ключові слова: *ранкова гімнастика, фізичні вправи, спосіб життя, студенти.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві діти народжуються зі слабким здоров'ям, з відхиленнями у розвитку. Якщо дитина буде займатися фізичною культурою, то ці відхилення будуть поступово згладжуватися. Також на наше здоров'я, останнім часом, дуже сильно впливає сидячий спосіб життя в професіях як програмісти, науковці, вчителі, офісні робітники та інші.

Основою для оптимальної працездатності на весь день є ранкова зарядка. Працездатність – це здатність людини розвинути максимум енергії і, економно витрачаючи її, досягти поставленої мети при якісному виконанні розумової або фізичної роботи. Це забезпечується оптимальним станом різних фізіологічних систем організму при їх синхронній, скоординованій діяльності. Розумова і м'язова (фізична) працездатність тісно пов'язана з віком: всі показники розумової працездатності зростають у міру зростання та розвитку людини.

Формування цілей статті: з метою розповсюдження здорового способу життя і покращення здоров'я нації в статті буде приведено приклади позитивного впливу ранкової зарядки.

Вирішення поставленої проблеми: ранкова зарядка – одна з найбільш поширених форм застосування фізкультури. Зарядка складається з комплексу фізичних вправ помірною навантаження, що охоплюють основну кісткову мускулатуру. Проводиться зазвичай після сну, зарядка тонізує організм, підвищуючи основні процеси життєдіяльності (кровообіг, дихання, обмін речовин та ін.). Зарядка мобілізує увагу тих хто нею займається, підвищує дисципліну. Зарядка забезпечує поступовий перехід організму від стану спокою під час сну до його повсякденного робочого стану.

Ранкова гімнастика – система фізичних вправ для розвитку організму і зміцнення здоров'я, виконувана з ранку. У дошкільних установах звичайного типу ранкова гімнастика(зарядка) проводиться щоденно перед сніданком, в дитячих садах з цілодобовим перебуванням дітей – відразу ж після нічного сну. Та більшість підлітків вже у шкільні і студентські роки не займаються ранковою зарядкою. Що з часом досить сильно впливає на їхнє здоров'я.

Та у людей, що систематично займаються зарядкою, поліпшується сон, апетит, загальне самопочуття, підвищується працездатність. Систематично проводиться зарядка служить гарним засобом зміцнення здоров'я. Зарядка корисна для всіх людей, починаючи з дитячого і закінчуючи літнім віком. Особливо необхідна зарядка для людей з недостатньою руховим режимом у повсякденній діяльності (сидячі професії).

Фізичні вправи зарядки – прості і доступні для людей різної фізичної підготовленості і різного стану здоров'я – підбираються за певним планом з ура-

хуванням віку, статі, стану здоров'я та характеру трудової діяльності. Крім гімнастичних вправ, в зарядку можуть включатися помірний біг (пробіжка) або не утомливий крос.

Зарядка повинна проводитися в добре провітреній кімнаті, а якщо дозволяють умови – на свіжому повітрі. Виконувати вправи варто в легкій, не тісному одязі. Після зарядки рекомендуються водні процедури - вологе обтирання, обмивання, прийом душу, влітку – купання. При виконанні зарядки необхідно стежити за самопочуттям і правильним диханням під час вправи. Для регулювання навантаження при заняттях зарядкою важливе значення, як допоміжний засіб має самоконтроль – спостереження за фізичним станом (підрахунок пульсу, періодичне зважування). Сприяючи зміцненню кістково-м'язового апарату, розвитку серцево-судинної, дихальної, нервової систем, вона в той же час створює бадьорий, життєрадісний настрій, виховує звичку до щоденних занять фізичними вправами. Поєднання ранкової гімнастики з водними процедурами дуже корисно для загартовування організму.

Зарядка, яка проводиться відразу ж після нічного сну, допомагає «пробудитися», посилити діяльність всіх органів і систем і організовано почати день.

У процесі ранкової гімнастики вирішуються в тій чи іншій мірі і інші завдання фізичного (формування правильної постави розвиток фізичних якостей), розумового морального, естетичного та трудового виховання.

Побудова і структура ранкової гімнастики.

Ранкова гімнастика починається зі стройових вправ. Потім слідують різні види ходьби в чергуванні з бігом, які підсилюють дихання, кровообіг. Після ходьби і бігу діти перебудовуються для виконання загально розвиваючих вправ. За ними даються стрибки і більш інтенсивний біг. Закінчується ранкова гімнастика ходьбою з різними положеннями рук.

Так як же проводити ранкову зарядку, щоб витягувати з неї виключно користь?

По-перше, дозвольте організму прокинутися. Не поспішаючи встаньте, вмийтеся. Відчуйте себе готовим до навантажень. Зазвичай на це йде близько 10-15 хвилин після пробудження.

По-друге, починайте зарядку завжди з легкої розминки м'язів і суглобів. Ваше завдання – наповнити м'язи кров'ю. Це підвищить їх тонус і вбереже від розтягування.

По-третє, подумайте, що конкретно Ви хочете отримати від ранкових вправ. Варіантів тут не багато. Зазвичай зарядка - це або спосіб прокинутися (тоді її взагалі можна обмежити однією лише розминкою), або шлях до високого тону м'язів (тоді після розминки слід додати вправи на розтягування, легкий біг і можливо силові вправи з власною вагою). Виходячи з усього вищевикладеного, загальна схема Вашого ранку повинна виглядати приблизно так:

- Прокинулися.
- Відчули що прокинувся організм.
- Розминка – 2-3 хвилини.
- Основні вправи – від 3 хвилин.

Варіанти вправ для розминки повинні підбиратися індивідуально. Але я пропоную декілька загальних рекомендацій від спеціалістів.

В основному це обертальні рухи у всіх більш-менш великих суглобах тіла. Виконуються звичайно в такій послідовності (але це зовсім не обов'язкова умова):

1. Повороти голови з одного боку в бік, кивання вверх-вниз, обертальні рухи головою.

2. Обертальні рухи кистями рук за годинниковою і проти годинникової стрілки.
3. Обертальні рухи в ліктьових суглобах.
4. Розминка плечових суглобів. Підйоми рук через сторони вгору, «ножиці» руками перед грудьми, обертальні рухи.
5. Нахили корпусу вперед і в сторони. Обертання тазом поперемінно в обидві сторони.
6. Махи ногами вперед-назад і убік.
7. Згинання-розгинання у колінному суглобі.
8. Сидячи з витягнутими ногами, обертання в гомілкостопі поперемінно в обидві сторони.

Варіанти вправ для основної частини.

Розтяжка і гімнастика:

1. Нахили вперед, стоячи на прямих ногах. Намагатися стосуватися долонями підлоги, а в ідеальному варіанті стосуватися грудьми колін.
2. Сидячи на підлозі, нахилиючись торкнутися грудьми колін. Можлива допомога руками.
3. Лежачи на спині торкнутися носками прямих ніг підлоги за головою.
4. «Місток». Звичайний гімнастичний місток.
5. Стоячи, розставити ноги дуже широко. Присісти на одну ногу, друга випрямлена. Перекочуватися з ноги на ногу, намагаючись при цьому завжди залишатися максимально низько в присіді.
6. Лежачи на животі зігнути ноги в колінах, підняти верхню частину тулуба і вхопитися руками за щиколотки. Такий стан іноді називають «Човник». Покачайтеся так кілька секунд.
7. Лежачи на спині, зігніть ноги в колінах. Не відриваючи лопаток від підлоги, торкніться колінами підлоги з одного боку, потім з іншою.

Можна придумувати вправи самостійно, а якщо не придумується – запитати в викладачів фізичної культури, або відкрити будь-яку пошукову систему (я рекомендую Google.com.ua) в інтернеті і знайти дуже багато різних вправ. Просто підбирайте для себе комфортні рухи і виконуйте їх в режимі від 3 до 8-10 повторень. Не забувайте, що мета зарядки - підвищити тонус організму і підняти настрій. Значить, найулюбленіші вправи принесуть значно більше користі, ніж ті, які ви вважаєте не комфортними.

Висновок. На закінчення хочу сказати, що я сам переконався в корисній дії ранкової зарядки і тепер рекомендую її усім. Для мого, досить зайнятого, способу життя ранкова зарядка це дещо важко. Але поспробувавши виконувати її декілька тижнів я відчув як покращилось моє самопочуття. Я перестав бути сонливим, став більше сконцентрованим і зміг виконувати більше завдань. Тому бажаю вам виконувати зарядку кожного дня і дуже скоро ви побачите результат!

Список використаних джерел:

1. Ашмарин Б. А. Теорія і методи фізичного виховання: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів / Б. А. Ашмарин. – М. : Освіта, 1984.
2. Бальсевич В. К. Здоров'я в русі / В. К. Бальсевич. – М. : Радянський спорт, 1988.
3. Мистецтво бути здоровим : збірник / автор-упорядник А. М. Чайковський, А. Б. Шенкман. – М., 1987.
4. Скрипаль В. С. Стадіон у квартирі / В. С. Скрипаль. – М., 1987.

5. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для інститутів фізичної культури / під редакцією П. П. Матвєєва, А. Д. Новикова. – М. : Изд-во Фіс, 1976. – Т. 1.
6. Каменцер М. Г. Урок після уроку / М. Г. Каменцер. – М. : Фізкультура і спорт, 1972.

The article is the influence the morning exercises on the human body. Since the negative effect of morning charging off-I do not take it into account.

Key words: *morning gymnastics, exercise, lifestyle, students.*

Отримано: 29.04.2011

УДК 37.016:796

В. С. Мельник,
магістрант факультету фізичної культури,

Науковий керівник – А. В. Заїкін,
кандидат педагогічних наук, доцент

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядаються особливості використання нетрадиційних форм проведення уроків фізичної культури з метою покращення якості навчання та виховання шкільної молоді в умовах погіршення стану здоров'я підрастаючого покоління.

Ключові слова: *учні, урок фізичної культури, інновації.*

Постановка проблеми. Підготовка учнів до життя, праці й творчості закладається в загальноосвітній школі. Для цього процес навчання та організаційна методика уроку повинні бути побудовані так, щоб широко залучати учнів до самостійної творчої діяльності щодо засвоєння нових знань та вдалого використання їх на практиці.

Класно-урочна система передбачає різні форми організації навчально-виховного процесу: домашня навчальна робота (самопідготовка), екскурсії, практичні заняття і виробнича практика, семінарські заняття, позакласна навчальна робота, факультативні заняття, консультації, заліки, екзамени. Але основною формою організації навчання в школі є урок [2].

Педагогічна наука і шкільна практика спрямовують свої зусилля на пошук шляхів удосконалення уроку. Головне місце в цьому пошуку займає вчитель. Учитель, навіть з великої літери, не виправить людство. Але, виховуючи особистість, він дає шанс учню відбутися як людині. Для нього треба пробудити творчі задатки, закладені у кожній людині.

Метою дослідження є обґрунтування особливостей використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури з метою покращення фізичної підготовленості шкільної молоді.

Результати дослідження. Творчість учителя – не зміни ціннісною ставлення до тих звичних обов'язків, які він виконує. Урок при такому підході перестає бути сумним обов'язком і відбуванням часу, учню, а не вчителю, не вистачатиме часу, оскільки урок буде творитися у тісній співдружності вчителя і учнів. Такий урок нового часу, який спрямований на особистість учня, орієнтований на його здібності, бажання та можливості [2; 3].

Навіщо вчителю особистісно орієнтоване навчання? Що турбує мене як учителя в сучасній школі? Сьогодні існує приховане і достатньо жорстоке про-

тистования вчителя і класу. Іноді це пов'язано зі звичайною недосвідченістю, іноді і низьким рівнем професіоналізму. Конфлікт є, і він значно глибший. Тут дві позиції: перша – раціональна (вчителя), друга – емоціональна (учня). Остання набагато активніша й витонченіша, ніж уявляється дорослим. Зараз у школі на уроках фізичної культури «святкують» свій успіх стандарти і тести. Щоб хоч якось змінити ставлення учнів до уроків фізичної культури, до свого здоров'я, наблизити їх до розуміння значущості цього предмета, до розуміння себе, ми повинні змінити насамперед умови отримання цих знань.

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

Особистісно орієнтований урок – це:

- мета – створення умов для поліпшення фізичної підготовленості учнів, їх здоров'я, піднесення зацікавленості до уроків фізичної культури;
- використання різноманітних форм і методів організації діяльності учнів на уроці, що дають змогу розкрити суб'єктивний досвід учнів;
- створення атмосфери зацікавленості кожного учня в роботі класу;
- стимулювання учнів до виконання фізичних вправ без страху помилитися виконати неправильно;
- використання на уроці дидактичного матеріалу, що дає змогу учневі вибрати найбільш значущі для нього види роботи;
- оцінка діяльності учня не лише за кінцевим результатом за процесом його досягнення;
- заохочувати учнів освоювати всі види діяльності на уроці;
- створення атмосфери на уроці для природного самовираження учня [4].

Як змінити ставлення вчителя до учня як суб'єкта життя, щоб він став здатним до культурного саморозвитку та самозмінювання? Як повинні вести себе ми – вчителі, щоб своєчасно надавати допомогу та підтримку кожній дитячій особистості?

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

Ось ці компоненти змісту:

аксіологічний – уведення учнів до світу цінностей та надання допомоги у виборі особистозначущої системи ціннісних орієнтацій;

когнітивний – забезпечує науковими знаннями про людину, культуру, історію, природу як основи духовного розвитку;

діяльнісно-творчий – сприяє формуванню та розвитку в учнів різноманітних засобів діяльності, творчих здібностей, потрібних для самореалізації особистості в пізнанні, праці, спорті та інших видах діяльності;

особистісний – забезпечує пізнання себе, розвиток рефлексивних здібностей, оволодіння засобами саморегуляції, само вдосконалення, формує особисту позицію.

Про добрі наміри можна говорити багато й довго. Тож питання у тому, як їх втілити в життя? Чому в одних цікаво на уроках, а в інших – ні? В чому річ? У формі подання матеріалу? Думаємо, що ні. Скоріше у формі спілкування з дітьми, у взаємозв'язку спілкування та змісту, в природності наповнення дитини знаннями та «непомітності» виховання.

Вміння та бажання педагога: заохочувати учнів поринати у різноманітні та цікаві види діяльності і при цьому дбати, щоб кожен міг знайти собі місце

та зацікавленість у запропонованій справі. Коли що-небудь не виходить, не висміювати учня, а по-доброму жартувати, не підлещуватися і підстроюватися, а жити інтересами і життям учнів [4; 5].

Ще однією з головних умов успішного навчання є здатність тримати дисципліну на уроці, в іншому разі не спрацьовують ніякі методичні прийоми та хитрощі. Дисципліна більшою мірою залежить від рівня насиченості уроку, від правильного поєднання гумористичного і напружено-серйозного, від умінь вчителя перемикати фази уроку, від його здатності задавати мотивацію і стимулювати учнівські успіхи, від умінь тримати педагогічну дисципліну, від умінь використовувати на практиці активні методи навчання.

Уболівання за свій авторитет, бажання показувати учням відмінність у громадському становищі (це притаманно багатьом молодим учителям) приводить часом до появи дистанції в спілкуванні. Якщо вчитель обрав цей стиль взаємостосунків, йому слід дотримуватися міри і намагатися своєчасно помітити ту грань віддаленості, перейшовши яку, люди робляться зовсім чужими один до одного, коли немає нічого спільного, такого, чим можна було б дорожити.

Ми розглянули специфіку особистісно орієнтованого уроку. Зараз ознайомимося зі специфікою інтерактивного навчання.

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

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

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

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

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

Найчастіше дидактичні інновації в загальноосвітній школі виникають під впливом змін, що відбуваються в змісті, організації та технології навчання. Такі зміни можливі у двох варіантах: традиційному та інноваційному. Перший означає активне нарощування позитивних змін, рівномірне накопичення їх кількості, а другий – інновації, що періодично впроваджуються, якісно змінюючи стан та рівень.

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

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

Висновки. Ми розглянули технологію навчання та виховання в сучасній школі, але це недоцільно розглядати як окремий процес, тому що основною формою організації навчально-виховного процесу є і залишається урок.

Класифікація уроків раціональна і дає змогу чіткіше визначити цілі та завдання, структуру кожного уроку, мобілізацію учнів для успішного вирішення поставлених завдань.

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

Список використаних джерел:

1. Алексєєнко Т. А. Комплексний підхід до модульно-блочної організації професійної освіти / Т. А. Алексєєнко, Т. Д. Мишківська, В. В. Сушанко // Проблеми освіти. – К. : ІСДО, 1995. – Вип. 2. – С. 9-15.
2. Андрущенко В. П. Педагогічна освіта України в стратегії Болонського процесу / В. П. Андрущенко // Освіта України. – 2004. – № 13. – С. 4.
3. Богданова І. М. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів на основі застосування інноваційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України.» / І. М. Богданова. – К., 1998. – 32 с.
4. Кремень В. Г. Підготовка вчителя в умовах переходу загальноосвітньої школи на новий зміст, структуру і 12-річний термін навчання / В. Г. Кремень // Вища шк. – 2003. – № 1. – С. 3-11.
5. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : учеб. пособие / под. общ. ред. Н. В. Сократова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.

In the article features the use of alternative forms of physical education lessons for improving the quality of training and education of schoolchildren in poor health of the younger generation.

Key words: *students, the lesson of physical culture and innovation.*

Отримано: 24.04.2011

УДК 796(477.43)''19''

І. Є. Мішук,
студентка 5 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – Г. П. Ковальчук,
кандидат педагогічних наук, старший викладач

СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ НА ПОДІЛЛІ В ПЕРШІЙ ТРЕТИННІ ХХ СТОЛІТТЯ

В статті розглядається процес становлення фізкультурно-спортивного руху на Поділлі, його розповсюдження та популяризація діяльності різних спортивних товариств.

Ключові слова: *фізична культура, фізкультурно-спортивний рух, спортивне товариство, фізичне виховання, учнівська молодь.*

Початок демократичних процесів, звільнення від тоталітарних впливів в усіх сферах суспільного життя спонукає до самоусвідомлення й об'єктивної оцінки минулого, пізнання й осягнення глибини української культури, в тому числі і фізичної культури. Тому не випадково в останні часи увагу багатьох дослідників привертають питання становлення і розвитку фізкультурно-спор-

тивного руху на Поділлі. В окремих працях Єсюніна С., Олуйка В., Слободянюка П., Солопчука М. досліджувалась діяльність фізкультурно – спортивних клубів, гуртків, секцій, що дало можливість по-новому оцінити історію становлення і розвиток цього руху на Поділлі.

Проте потреба у подальшому вивченні та осмисленню цього процесу не втрачає актуальності й сьогодні. Тому ми поставили за мету дослідити теоретичні і методичні засади фізкультурно-спортивного руху на Поділлі в зазначений період і визначити можливості їх використання у вихованні сучасної шкільної та студентської молоді. У процесі дослідження виявлено, що складні політичні, економічні, матеріальні умови життя подолян в першій третині ХХ ст. спричинили нещадний руйнівний вплив на фізичний і духовний розвиток молоді. Практично, відбувався процес руйнації, деградації української нації, зниження духовного потенціалу. У складному становищі перебували діти, особливо сільська молодь.

Як складова національно – культурного життя українців фізкультурно – спортивний рух зародився наприкінці ХІХ століття. Саме в цей період з'явилась першою на Поділлі гімнастика. З 1890 року її ввели як обов'язковий предмет в Російській імперії, а згодом в усіх училищах та школах України. Одночасно гімнастика стає обов'язковою й у щоденних заняттях солдатів військових частин, яких чимало було у прикордонному Поділлі. Тому заняття гімнастикою у вище згаданих закладах мали не спортивний, а лише навчально-тренувальний характер [2].

Фізкультурно-спортивний рух на теренах Поділля бере свій початок з розповсюдженням та популяризацією діяльності Сокольських товариств. Саме 1908 року на території Подільської губернії у Кам'янець-Подільському було створено перше гімнастичне товариство «Сокол». Характеризуючи національно – культурне спрямування, використовуючи засоби фізичного виховання, товариство пробуджувало національну свідомість подолян [3].

Діяльність товариства, його внутрішній устрій і заняття будувались на основі німецької та шведської гімнастичних систем, що була запропонована професором Празького університету М. Тиршен. Його гімнастика включала особливе поєднання рухів, оригінальні вправи з елементами атлетизму та акробатики, вправи на снарядах і без них, а також введення у тренування боротьби, боксу, фехтування. Найбільше прихильників Сокольська гімнастика знайшла у Польщі, Прибалтиці, Російській імперії [2].

Першу згадку про заснування першого на Поділлі спортивного товариства знаходимо в часописі «Подолія» від 29 жовтня 1908 року. В одному із номерів газети з'явилася інформація в: про те, що «В Каменец-Подольском учреждается гимнастическое общество под названием «Сокол»». Сама ініціатива створення цього утворення товариства належала активному громадському діячу, керуючому державною контрольною палатою М. Алмазову [1, с.3].

З перших днів заснування товариство «Сокол» розгорнуло в м. Кам'янець-Подільському активну фізкультурно-спортивну діяльність де були організовані постійні секції з гімнастики, легкої атлетики, фехтування й тенісу. Влітку влаштовувалися так звані «прогулянки» – тренування на природі за містом. Товариство «Сокол» мало свій статут, форму й емблему – зображення сокола, що тримає в кігтях гиру. Відповідальним за спортивну роботу був гімназіарх, в обов'язки якого входила правильна організація занять і тренувань. Першим на цю посаду призначили спеціально запрошеного чеха Г. Вондру. І вже у 1909 році товариство нараховувало 74 члени. Незабаром до сокольських спортс-

менів Кам'янця-Подільського прийшли перші успіхи на змаганнях. Так, на VI Всесокольському зльоті в м. Прага в 1912 році переможницею серед гімнасток стала М. Гекке. В серпні 1913 року кращі гімнасти товариства брали участь у Всеросійській олімпіаді, що проходила в м. Києві. Цього разу високу майстерність виявив спортсмен-гімнаст І. Вронський [2].



Представники кам'янецького «Сокола» на Всеросійській олімпіаді 1913 року. У центрі лежить Іван Вронський, перша справа сидить Міллада Гекке.

Напередодні першої світової та громадської війни ХХ ст. товариство потерпало значних матеріальних, фінансових складностей і при цьому не забезпечувало масовості. Робітнича молодь про заняття спортом не могла і мріяти. Вступні й членські внески були високими, спортивного інвентаря бракувало, при цьому нечисленні майданчики мали погане обладнання. Після перемоги більшовицького перевороту було знову відкрито дорогу до масовості занять спортом на Поділлі. Зокрема, VII з'їзд РКП(б) оголосив небезпеку соціалістичній Вітчизні.

У 1919 н. р. в навчальний план нижчої початкової школи згідно «Проекту Єдиної школи на Україні» (1919 р.), було внесено предмет «фізична культура (руханка)» де відводилось на кожний клас по 2 год.

Назва предметів	Кількість годин на тиждень				
	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас	Разом
Фізична культура (руханка)	2	2	2	2	8

Згодом у навчальні плани мішаних та хлоп'ячих українських гімназій на 1918/19 н.р. було запропоновано предмет – гімнастика.

Навчальні предмети	Кількість годин на тиждень в класах								Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Гімнастика	2	2	2	2	2	2	1	1	12

На Поділлі внаслідок українсько-визвольних військових дій ця підготовка розпочалась лише в 1920 році. У військово-фізичній підготовці молоді використовувалися багато видів спорту, особливо біг на середні та довгі дистанції, стрибки через різні перешкоди, метання гранати [1, с.9].

Фізкультурний рух на Поділлі, зокрема у Хмельницькому, бере свій початок в 20-ті роки ХХ століття. Тоді у місті був створений перший фізкультурний гурток. Його заснував Кедран, командир Червоної Армії. В його гуртку займалися в основному трьома видами – гімнастикою, легкою атлетикою, кульовою стрільбою.

Після громадянської війни при клубах, на підприємствах і в установах м. Кам'янець-Подільського почали створюватися знову фізкультурні гуртки. Їх члени виступали із спортивними номерами: партерною гімнастикою, акробатичними пірамідами на вечорах перед глядачами. У цей час відновив свою роботу і кам'янецький «Сокіл». У травні 1921 року товариство затвердило статут при відділі «Всеобучу», і назвали його кам'янчани «сокольяни». Окрім спортивних секцій було відкрито бібліотеку читальню, почали діяти курси теоретичної та практичної гімнастики, заснували навіть хор та оркестр. При цьому товариство «Сокіл» зміцнювало свої позиції у спорті. Але, все вийшло інакше, – у спорт втрутилась політика та ідеологія [6, с.89].

У 1923-1924 роках розпочалася «чистка» громадських організацій, під яку потрапили й спортивні товариства. Згодом був розповсюджений циркуляр у справах спорту та фізичної культури, в якому пояснювалося, які спортивні товариства є справжніми, пролетарськими, а які є «дрібно – буржуазними» [2].

Певну роль на розвиток фізкультурно-спортивного руху на Поділлі починаючи з 20-х років ХХ ст. відіграли процеси, що супроводжувалися становлення кожного нового соціального устрою. Так, як Поділля було аграрним регіоном, політика нового режиму не сприймалась громадянами. Проголошений курс на індустріалізацію здійснювався за рахунок жорстокої експлуатації селянства, його масової мобілізації на будівництво промислових гігантів. Ці дії влади спричиняли великі заворушення з боку населення та жорстоку розправу з непокірними з боку радянської влади. Порівнюючи ситуацію у розвитку фізкультурно-спортивного руху на території України то можна стверджувати, що ситуація на Поділлі була значно гірша ніж з другими регіонами [7, с.156-157].

Основну роль у залучення молоді до занять спортом став відігравати комсомол. Було проведено на Поділлі облік спортивних гуртків і секцій, інструкторських кадрів, спортивного інвентаря. До навчальних закладів регіону, який набув значення прикордонного, прибули інструктори котрі розпочали військово-фізичну підготовку учнівської молоді. У вільний від роботи й навчання час юнаки та дівчата займалися у різних самодіяльних гуртках. Комсомольські організації й профспілки всіляко сприяли створенню фізкультурних гуртків і секцій на підприємствах. У 1923 році всі пролетарські спортивні гуртки республіки об'єдналися в єдину всеукраїнську організацію фізичної культури «Спартак» [1, с.10].

Восени 1923 року було створено Вищу раду, фізичної культури при Президії Всеукраїнського центрального виконавчого комітету. На масових суботниках молодь обладнувала майданчики для занять фізкультурою і спортом. На підприємствах, закладах, школах створювались команди з ігрових видів спорту. У цей час молодь Поділля бере участь в губернській спартакіаді з метою визначення найкращих для подальшої участі в республіканській спартакіаді 1924 року [4, с.299].

Великим поштовхом до розвитку всіх видів спорту стала постанова ЦК РКП(б) від 13 липня 1925 року з питань фізичної культури та спорту. На великих підприємствах і в навчальних закладах нашого краю почали створюватися спортивні секції, де було запроваджено спеціалізовані тренування. За даними профспілкових організацій на цукрових заводах Поділля (початок 1925 року) діяли 9 спортивних гуртків. Головним змаганням 1927 року, мала стати Всеукраїнська спартакіада. Положення передбачало участь у ній міських і сільських фізкультурників спортсменів Поділля [6, с.52].

Але при всьому позитивному рівень спорту залишався незадовільним. Після Всеукраїнської спартакіади спортивна-масова робота поступово згорталася, особливо на периферії. Про планомірні регулярні тренування провідних спортсменів замовчувалось, при всьому цьому не вистачало кваліфікованих фахівців, тренерів.

У зв'язку з цим Центральний Комітет ВКП(б) у спеціальній постанові від 23 вересня 1929 року вказав на необхідність зміцнення державного і громадського керівництва радянським фізкультурним рухом.

Керуючись цим документом, Президія ЦВК ССРСР від 1 квітня 1930 року прийняла постанову «Про заснування Всесоюзної ради фізичної культури» – державного органу, який мав відати питаннями фізичного розвитку громадян ССРСР. ЦК ВЛКСМ вніс пропозицію на впровадження в країні комплексу фізичних вправ, що забезпечив би всебічну фізичну підготовку трудящих. Так виник комплекс «Готуючи до праці і оборони» (ГПО). Цей комплекс включав, зокрема, п'ять видів легкої атлетики – біг на 100 і 300 метрів, стрибки у висоту й довжину, метання гранати і т.д. Цей комплекс почав впроваджуватись у навчальні заклади Поділля. Ці важливі за-

ходи обумовили новий етап розвитку фізичної культури і спорту в Україні. При цьому обов'язковою складовою частиною усіх фізкультурних і спортивних організацій стали масові змагання з колективним заліком. Кроси, естафети, заводські спартакіади пробіги й інші переходи стали чудовими пропагандистськими засобами, що допомогли виявити сотні обдарованих молодих людей [1, с. 15-16].

Таким чином період національного відродження, який переживає Україна, супроводжувався зростанням інтересу до різних аспектів історичного минулого. Актуальності набуває дослідження історії фізичного та спортивного розвитку Поділля як однієї із основ соціального та економічного розвитку суспільства і держави.

Список використаних джерел:

1. Белих М. О. Легкоатлети України / М. О. Белих, П. Т. Богачик, З. П. Синицький. – К. : Здоров'я, 1971. – 184 с. : іл.
2. Єсюнін С. Подільські соколи / С. Єсюнін // «Є» Поділля. – 2008. – 21 лютого.
3. Єсюнін С. До історії першого на Поділлі спортивного товариства «Сокол» / С. Єсюнін // 100 років спорту на Поділлі: іст. Витоки, сучасний стан та перспективи розвитку : зб. матеріалів Всеукр. наук. – практ. конф. – Кам'янець-Подільський, 2009. – С. 56-58.
4. Історія міст і сіл Української УРСР. Хмельницька обл. / за ред. В. М. Кулаковського. – К. : Інститут історії академії наук УРСР 1971. – 707 с.
5. Кукурудзяк М. Г. З історії національної школи і педагогічної думки в українській народній республіці / М. Г. Кукурудзяк, М. М. Собчинська. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 1997. – 175 с.
6. Культура Поділля: Історія і сучасність: Матеріали другої наук.-прак. конф., присвяченої 500-річчю м. Хмельницького 27-29 серп. 1993 року / ред. колегія: П. Я. Слободянюк (голова), А. Г. Філінюк (наук. ред.). – Хмельницький : Поділля, 1993. – 336 с.
7. Олуйко В. М. Адміністративно-територіальний устрій Поділля. Історія і сучасність: монографія / В. М. Олуйко, П. Я. Слободянюк, М. І. Баюк. – Хмельницький, 2005. – 399 с.

In the article, becoming is examined athletic - sporting motion on Podilli, his distribution and popularization of activity of different sporting societies.

Key words: *physical culture, athletic is sporting motion, sporting society, physical education, student's young people.*

Отримано: 29.04.2011

УДК 373.3.015.31+37.018.1:613.1

Д. О. Макаруч,
студентка 3 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – Т. І. Конькова,
кандидат педагогічних наук, доцент

СПІВПРАЦЯ ШКОЛИ І СІМ'Ї ЩОДО ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ ДО САМОСТІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

У статті йдеться про визначення оптимальних умов формування у школярів потреби фізичного вдосконалення в процесі позакласної спортивно-масової роботи у співпраці з батьками.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, співпраця школи і сім'ї, самостійні оздоровчі заняття, фізичне вдосконалення.*

Високі соціальні зміни в державі вимагають від загальноосвітніх навчальних закладів значного поліпшення якості навчально-виховного процесу у всіх його напрямках. В основах законодавства України серед пріоритетних за-

вданий школи названо охорону і зміцнення здоров'я учнів (1), яке головним чином формується у шкільному віці. Вченими встановлено, що за період навчання у школі кількість здорових учнів зменшилася в чотири рази. Так, масові обстеження школярів показали, що тільки 1 із 10 учнів був практично здоровий, а понад 30% обстежених мали ті чи інші відхилення.

Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я міських дітей. За даними дослідження, рівень захворюваності дітей міського населення в 2-3 рази перевищує рівень захворюваності дітей у селах. Медичне обстеження дітей і підлітків у віці 6-18 років показує, що 36% з них мають низький рівень фізичного здоров'я, 56% – нижче за середній і тільки 7,5% – вище за середній та високий рівень здоров'я.

Загальновиразним є твердження, що систематичне заняття фізичною культурою і спортом є дієвим засобом виховання гармонійно розвинутої особистості. Фізичний стан і здоров'я школярів є тією основою, на якій розвиваються його розумові і фізичні можливості, загальна інтелектуальна працездатність.

«Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність визнаються в Україні найвищою цінністю» – проголошується у статті 3 Конституції (1).

Збільшується небезпека і для майбутнього покоління. Зниження життєвого рівня, зростання числа соціально неблагополучних сімей, проституція та наркоманія зумовили значний ріст туберкульозу і хвороб, які передаються статевим шляхом. Безперервно зростає кількість дітей з розумовими вадами, із спадковими і вродженими захворюваннями. Глибина деградації стає загрозою для збереження генофонду українського народу.

Увагу питанню формування здорового способу життя приділила педагогічна наука України та ближнього зарубіжжя. Так, визначенню найбільш раціональних та ефективних форм і засобів організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми і молоддю присвячені дослідження Б.М. Махмудова, А.Б. Скорбагатова, Е.С. Вільчовського. Проблема формування потреби у фізичному вдосконаленні та прагненні учнів різних вікових груп до здорового способу життя розкривається у дослідженнях Г.І. Власюк, Н.М. Хоменко. Над проблемою формування здорового способу життя молодших школярів засобами фізичної культури плідно працює О.Д. Дубоград.

Разом з тим недостатньо вивченою є проблема координації зусиль школи і сім'ї по формуванню здорового способу життя молодших школярів засобами позакласної виховної роботи. Тому, необхідність і актуальність нашого дослідження «Співпраця школи і сім'ї щодо залучення дітей молодшого шкільного віку до самостійних оздоровчих занять» зумовлена недостатнім теоретичним та практичним обґрунтуванням.

Вивчення проблеми організації самостійних оздоровчих занять показало, що систематичні оздоровчі заняття для багатьох школярів ще не стали потребою. Тільки 24% опитуваних виконують домашні завдання з фізичної культури, вводять у режим дня ігри та прогулянки на свіжому повітрі. При цьому – половина з них приділяє для занять 20-30 хв. на день, що менше за гігієнічні норми. В процесі дослідження ставилося завдання виявити основні умови, які б допомогли привчити молодших школярів до регулярного виконання домашніх завдань з фізичної культури з метою формування умінь та навичок здорового способу життя.

Протягом дослідницького періоду за нашою методикою вчителі фізичної культури проводили разом з батьками співбесіди про створення оптимальних умов для занять фізичними вправами вдома, надавали допомогу у виготовленні та придбанні спортивного знаряддя. Батьки прислухалися і виконували рекомендації вчителя. Вони разом з учнями брали участь у спортивному вечорі,

змаганнях «Веселі старті». Діти, які кожного дня займалися фізичною культурою, як правило, регулярно і сумлінно виконували домашні завдання, вміли правильно описати і виконати фізичні вправи.

Наша програма передбачала наприкінці основної частини уроку відвести час для організації і проведення рухливих і спортивних ігор, що сприяло формуванню у молодших школярів потреби фізичного вдосконалення.

Молодші школярі брали участь у різних спортивно-масових заходах, що проводились спільно з батьками, а саме: у змаганнях із спортивних та рухливих ігор, у «Веселих стартах» брали участь 88% школярів; вводилося до режиму дня прогулянки і походи – 94,4% учнів.

Зацікавленість заняттями фізичної культури підкріплювалась виховними діями батьків, учителів, класного керівника і, як це показало опитування, активувало: у 86% випадках відмічався суттєвий вплив на формування у молодших школярів потреби фізичного вдосконалення. Прихильне ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою сприяло підвищенню рівня рухової активності в позаурочний час.

За нашою методикою було передбачено виконання гімнастики до занять. Комплекс вправ складався з 6-8 елементів з розрахунку на 10-12 хв. У школярів значно зросла потреба у фізичному вдосконаленні. Внаслідок цілеспрямованої роз'яснювальної роботи 88,3% молодших школярів стали систематично виконувати гімнастику поза заняттями разом з батьками.

Поряд з фізкультурно-оздоровчими заходами у режимі навчального дня велику увагу приділяли формуванню потреби у фізичному вдосконаленні в процесі позакласної спортивно-масової роботи з батьками. Ці спільні з батьками заняття ранковою гімнастикою, сімейні прогулянки на лижах, туристичні походи, купання в річці, спортивні змагання для дітей і батьків у школі, котрі проводились під девізом: «Тато, мама, я – спортивна сім'я». Вони сприяли зміцненню здоров'я учнів, поглибленню та розширенню знань та умінь, набутих на уроках фізичної культури.

Отже, результати дослідження показали, що крім об'єктивних факторів (соціального оточення, економічної ситуації, матеріального стану сім'ї і т.ін.), значну роль у процесі збереження здоров'я людини відіграє суб'єктивний характер: потреба бути здоровим, уміння підтримувати власне здоров'я, готовність протистояти шкідливим звичкам. Важливу роль у формуванні здорового способу життя особистості посідає початкова школа, як перша ланка соціалізації дитини.

Провідне положення формуючого експерименту полягає в тому, щоб виховувати в учнів початкової школи позитивне ставлення до свого здоров'я, сформувати основи цілісної системи знань, вмінь та навичок ЗСЖ, забезпечувати самостійне дотримання його вимог. При цьому критеріями сформованості ЗСЖ виступав не лише рівень здоров'я дитини, а її здатність до збереження і зміцнення власного здоров'я. Виходячи з того, що здоров'я дитини неможливо суттєво покращити за короткий час, оцінку його результатів ми будували не тільки на медичних показниках, а й на таких, які характеризуються сформованими вміннями і навичками здорового способу життя.

В процесі дослідження було з'ясовано, що оптимальними умовами здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі є:

- Систематична робота вчителів і батьків по залученню дітей до повсякденного виконання вимог ЗСЖ в школі і в дома;
- Проведення діагностики і корекції стану здоров'я молодших школярів силами педагогів і батьків;

- Підвищення валеологічної, медичної, психологічної та педагогічної освіченості вчителів і батьків, оволодіння ними спеціальною методикою і оздоровчою системою.

Дослідження показало, що ефективність спільної діяльності сім'ї та школи у напрямі формуванні в учнів потреби фізичного вдосконалення забезпечується шляхом цілеспрямованої роботи на уроках фізичної культури, позакласної спортивно-масової роботи за умови фізичного виховання в сім'ї та за місцем проживання, коли поглиблюється педагогічна освіта батьків.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми теорії фізичної культури і теорії спорту у світлі завдань перебудови вищої і середньої освіти // Збірка наукових праць. – К., 1990. – С. 3-4.
2. Охорона життя і здоров'я дітей. 4.2. Культура здоров'я молодших школярів 1-4 класи. Програма та методичні поради для вчителів початкових класів / укл. В. І. Шахтенко. – К.: ІСДО, 1995. – 192 с.
3. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти / за ред. С. В. Кириленко. – К., 1997. – 296 с.

The article discusses the definition of optimal conditions of schoolpupils in need of physical improvements of in the process of out-of-school sport work together with parents.

Key words: *the healthy conduct of life, teamwork between school and family, independent curative lessons, physical improvement.*

Отримано: 23.04.2011

УДК 613.995:612.1

Т. В. Мартинюк,
студентка 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – А. В. Заїкін,
кандидат педагогічних наук, доцент

ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЖИТТЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ

У статті розглядаються особливості використання інтегративного підходу до виховання аспектів здорового способу життя молодших школярів.

Ключові слова: *здоров'я, здоровий спосіб життя, молодші школярі.*

Постановка проблеми. Актуальність проблеми збереження здоров'я людини визначається протиріччями сучасного цивілізаційного процесу, наслідком якого є різке погіршення стану здоров'я людей. Умови життя зазнали кардинальних змін, що зумовлено досягненнями науково-технічного прогресу, причому найбільш кардинальні зрушення припадають на сучасний період. Між тим тілесна організація (здоров'я) людини, що формувалася упродовж мільйонів років, залишається практично незмінною. Тому поряд з багатьма сприятливими наслідками розвитку науки, техніки і культури доводиться брати до уваги наростаючу невідповідність деяких особливостей сучасного способу життя людей біологічній природі організму.

У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних засадах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави. В першу чергу це стосується здоров'я дитини.

Стан здоров'я підростаючого покоління є інтегральним показником суспільного розвитку, відображенням його соціально-економічного, екологічного і морального благополуччя, могутнім фактором впливу на економічний, науковий, культурний, обороноздатний потенціал країни.

Статистика свідчить, що упродовж останніх десяти років демографічна ситуація в Україні постійно ускладнюється: зменшилась народжуваність, а смертність збільшилась удвічі, тривалість життя скоротилась на 7-10 років. Сучасні соціально-економічні та екологічні кризи в країні обумовили значне погіршення здоров'я населення, особливо дітей. За даними Міністерства охорони здоров'я України, лише один з десяти жителів нашої країни відносно здоровий, на тисячу дітей припадає майже 1460 захворювань, лише 15% дітей народжується здоровими [2; 3].

Метою роботи є вивчення та впровадження інтегративного підходу як одного із способів виховання здорового способу життя молодших школярів.

Результати дослідження. Незважаючи на той факт, що в останні роки накопичений вагомий теоретичний матеріал і практичний досвід у сфері формування здорового способу життя, нездоровий спосіб життя залишається досить поширеним як серед дорослого населення, так і серед дітей, про що свідчить сучасний стан здоров'я населення України. Дослідження, проведені нами в I-III класах загальноосвітніх шкіл м. Кам'янець-Подільського, засвідчили, що з 160 опитаних усього 36% молодших школярів відносно розуміють, що входить у поняття "здоровий спосіб життя", дотримуються здорового способу життя лише 30,2% учнів початкових класів, а 5,7% дітей взагалі ведуть нездоровий спосіб життя: мало рухаються, не дотримуються правил гігієни, режиму харчування та сну, майже 48,7% учнів початкових класів фізично не підготовлені до навчально-виховного процесу.

Актуальність пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя молодших школярів визначається потребами шкільної практики, оскільки нова школа України XXI століття потребує термінових заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів. Мають місце випадки, коли незадовільні результати збереження фізичного і психічного здоров'я дітей свідчать про відсутність або недоступність валеологічних знань, неефективність практичної роботи педагогів з формування гармонійної особистості, незважаючи на застосування у навчально-виховному процесі нових методик, форм, засобів навчання і виховання, авторських програм, посібників тощо [1].

Враховуючи виявлені педагогічні протиріччя сучасного процесу виховання здорового способу життя молодших школярів, ми намагалися забезпечити комплексний, систематичний, цілеспрямований виховний вплив не лише під час навчального процесу, але й у позаурочний час.

У зв'язку з цим нами був застосований інтегративний підход до виховання у молодших школярів здорового способу життя.

Таким чином, інтегративний підход до виховання здорового способу життя у молодших школярів базується на соціально обумовленій цілісності активно взаємодіючих учасників оздоровчого процесу (педагогів, медичних працівників, психологів, батьків), духовних і матеріальних факторів, спрямованих на формування в умовах школи і поза її межами фізичного і психічного здоров'я особистості, здатної до саморозвитку і вдосконалювання.

Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя реалізувався в ході дослідження через:

- систематизацію і узагальнення знань молодших школярів про здоровий спосіб життя завдяки міжнауковій інтеграції;
- об'єднання виховних зусиль всіх учасників навчально-виховного процесу з формування здорового способу життя молодших школярів: учителів, вихователів, психологів, батьків, медичних працівників шкіл;
- діяльність і самоконтроль учнів початкових класів щодо виконання основних компонентів здорового способу життя: режиму дня, раціонального харчування, рухової активності, режиму сну, чергування праці і відпочинку, загартування, відсутності шкідливих звичок.

Усі три напрями тісно взаємопов'язані і об'єднані.

Знання основ здорового способу життя та оволодіння відповідними вміннями слугують підґрунтям для вироблення стійких поглядів і переконань, які є спонукальною системою до здійснення дій і вчинків. У процесі засвоєння знань та умінь формуються поняття норм способу життя, ставлення до дійсності і своєї особистої ролі у збереженні власного здоров'я [5].

Досягнення цієї мети вирішувалося через визначення можливостей виховання здорового способу життя молодших школярів шляхом збагачення змісту шкільних дисциплін валеологічними аспектами.

Так, перший напрям виховного впливу при інтегративному підході полягає в ознайомленні і розширенні уявлень молодших школярів про здоровий спосіб життя. Збагачення змісту навчальних предметів інформацією про здоровий спосіб життя відбувається завдяки включенню відомостей з різних наукових дисциплін: медицини, фізіології, біоритмології, гігієни, психології, педагогіки, що зумовило потребу досягнення максимуму міжнаукових взаємодій під час виховання в учнів початкових класів здорового способу життя. При цьому кожний вид зв'язку виконує певну виховну функцію, а разом вони сприяють утворенню системи знань про здоровий спосіб життя, а також розвитку в учнів цілісного уявлення про цінність здоров'я людини.

Форми і методи виховання у молодших школярів здорового способу життя органічно пов'язані з навчальною діяльністю на уроках, але, крім цього, передбачають позаурочну виховну роботу з означеної проблеми.

Дієвість рішення проблеми виховання здорового способу життя залежить від забезпечення молодших школярів знаннями про зміст і способи збереження здоров'я, врахування вікових особливостей дітей 6-10 років при доборі форм і методів виховання здорового способу життя та включення учнів у цей процес.

Згідно з даними психолого-педагогічних досліджень, для молодшого шкільного віку найбільш доцільними методами виховання є розповіді, бесіди, приклади, вправи, привчання, ігри, виховні ситуації, змагання. Ефективність означених методів залежить від об'єднання (інтеграції) їх та підпорядкування меті виховання здорового способу життя [3].

Проведена дослідно-експериментальна робота виявила позитивні тенденції впливу інтегративного підходу до виховання у молодших школярів здорового способу життя.

Критеріями ефективності експериментальної роботи виступали позитивні зміни у рівнях сформованості здорового способу життя молодших школярів, які визначалися на основі виявлення статистично значимих різниць цих рівнів у експериментальних та контрольних класах.

Висновки. Результати дослідження свідчать про те, що завдяки використанню інтегративного підходу до виховання здорового способу життя у молодших школярів експериментальних класів сформувалася досить стійка мотиваційна спрямованість до збереження здоров'я, підвищилися знання і уміння щодо оздоровчих дій, зріс рівень гігієнічної культури, на що вказує якісний аналіз відповідей молодших школярів на запитання анкет. Водночас підвищився рівень здорового способу життя у сім'ях, де саме діти стали його ініціаторами.

Учні контрольних класів, на відміну від учнів експериментальних класів, здебільшого не цікавляться станом свого здоров'я, не визначають його серед людських цінностей, не розуміють залежності здоров'я від способу життя. Здоровий спосіб життя характеризують як дотримання гігієнічних норм, заняття спортом та загартування, у той час, коли молодші школярі експериментальних класів дають обґрунтовані відповіді.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання : наук.-метод. посібник / І. Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
2. Борисенко А. Ф. Методика фізичного виховання учнів початкових класів / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. – К. : ДМП "Полімед", 1997. – 110 с.
3. Колягин Ю. М. Об интеграции обучения и воспитания в начальной школе / Ю. М. Колягин // Нач. школа. – 1989. – № 3. – С. 52-53.
4. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні підлітків / В. М. Оржеховська ; за заг. ред. О. В. Сухомлинської ; упор. О. М. Павліченко // Наук.-метод. зб. "Цінності освіти і виховання". – К., 1997. – С. 188-191.
5. Сологуб А. І. Здоровий спосіб життя / А. І. Сологуб // Рідна школа. – 1995. – № 12. – С. 61-66.

In the article the features of the use of integrativ approach to education of aspects healthy way of life junior schoolboys are examined.

Key words: *health, healthy way of life, junior schoolboys.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 373.37.037

С. В. Мар'євич,
магістрант I курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – А. В. Заїкін,
кандидат педагогічних наук, доцент

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ

У статті розглядаються питання формування здорового способу життя учнів початкових класів у позакласній роботі.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, молодші школярі, позакласна робота.*

Постановка проблеми. Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти. Згідно державної програми «Освіта» (Україна ХХІ століт-

тя) та «Національної доктрини освіти України у XXI столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я [3].

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення [2].

Наш підхід розглядає формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Втім передбачає: по-перше – вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге – формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє – розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; по-четверте – впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; по-п'яте, – розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді [1].

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язбережнього освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров'язбережних технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо [5].

Предмет дослідження: соціально-педагогічні умови формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі.

Метою дослідження: є визначення рівня сформованості здорового способу життя учнів початкових класів.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі ЗСШ №1, №2 м. Хмільника Вінницької області.

Визначення ефективності: дослідно-експериментальної роботи спрямованої на формування здорового способу життя перевірялось за допомогою таких критеріїв:

- наявність знань про здоров'я і здорового способу життя;
- володіння уміннями і навичками здорового способу життя;
- додержання вимог здорового способу життя у повсякденному житті.
- Вивчались експериментальні класи (1-а, 1-б, 2-а, 2-б) ЗСШ №1 і чотири класи (1-а, 1-б, 2-а, 2-б) ЗСШ №2 (206 учнів) м. Хмільник.

На початку експерименту з учнями експериментальних класів було проведено початковий, через рік – проміжний, у кінці експерименту – заключний етап вивчення рівня засвоєння знань, умінь і навичок здорового способу життя. Було вивчено рівень здоров'я (фізичний, психічний, соціальний і духовний) на початку та в кінці експерименту.

У процесі позакласної роботи було визначено педагогічні умови, які найбільшою мірою здатні покращити спільну діяльність школи і сім'ї по формуванню здорового способу життя.

Було поставлено за мету прищепити учням експериментальних класів основи знань та вмінн здорового способу життя. При розробці нами програми були враховані вже існуючі програми за якими продовжувався навчально-виховний процес упродовж експерименту при для контрольних класів.

Вважаємо за потрібне звернути увагу на деякі особливості нашої програми. Вона має бути єдиною для усіх класів, недоцільно визначати окремі програми для 1,2,3 і 4-го класів. Програма включає ряд напрямків, зміст яких розкривають питання здоров'я і здорового способу життя молодших школярів.

З залежності від віку учнів, їх підготовленості, рівня знань, виникнення послідовних ситуацій вчитель має можливість вибрати конкретну тему занять за даним порядком.

Як правило, в експериментальних класах заняття проводились один раз на тиждень по 30-45 хвилин.

Особлива увага приділялась основам валеологічних знань з урахуванням вікових особливостей школярів.

Аналіз результатів досягнутого рівня знань про здорового способу життя учнями у процесі експерименту показав, що цілеспрямована робота вчителя по озброєнню заняттями учнів експериментальних класів дала добрі результати.

Рівень знань молодших школярів експериментальних і контрольних класів про ЗСЖ за результатами формуючого експерименту (у %)

Поняття	Кількість учнів в % по рівнях					
	Експериментальні класи			Контрольні класи		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Режим дня	32,5	60,0	7,5	25,5	61,5	13
Загартування	35,2	55,5	9,3	20,3	61,5	18,2
Здорове харчування	29,7	51,8	18,5	18,8	57,5	23,7
Правильне дихання	21,2	56,0	22,8	15,3	46,2	38,5
Середній відсоток	29,7	55,8	14,5	20,0	56,7	23,3
Чесність	31,3	58,5	10,2	28,5	56,2	15,3
Доброта	43,5	56,5	-	35,3	58,5	6,2
Справедливість	25,3	62,2	12,5	19,5	59,2	21,3
Середній відсоток	33,4	59,0	7,6	27,8	58,0	14,2

Дослідження також показало, що навіть ті знання якими володіють учні, не завжди застосовуються ними у житті.

Інші отримані нами дані свідчать, що найбільший вплив на формування здорового способу життя мають батьки 35%, поради вчителів 20,3%, телепередачі 15,3%, приклади друзів 10,2%.

Експеримент засвідчує, що знання, які отримали учні, позитивно вплинули на їх спосіб життя. Так, в експериментальних класах на 11,9% збільшилась кількість учнів, які регулярно і самостійно виконують ранкову гімнастику і фізкульту-

тхвилинку, на 19,9% – кількість учнів, які займаються за гартувальними вправами. У контрольних класах цей відсоток становить відповідно лише 5,5% і 9,5%.

Знання учнів контрольних класів базуються лише на тому навчальному матеріалі, який вони отримали на уроках з різних предметів та на власному досвіді.

Висновки. Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати про необхідність цілеспрямованої роботи вчителів початкових класів разом з батьками і громад кістю по формуванню здорового способу життя учнів початкових класів.

Констатуючий експеримент встановив, що більшість учнів початкових класів не володіють необхідними знаннями з основ здорового способу життя, вони носять поверховий, формальний характер.

У школах приділяється значна увага збереженню і зміцненню здоров'я учнів і формуванню у них здорового способу життя, але відсутність навчальних годин, спеціально відведених на урок «Основи здоров'я», недостатня методична підготовленість вчителів, незабезпеченість підручниками і посібниками, створюють труднощі у цій роботі. Можливості позакласної виховної роботи використовується недостатньо.

Важливу роль у формуванні здорового способу життя особистості посідає початкова школа як перша ланка соціалізації дитини.

Дослідження також показало, що однією з причин не сформованості умінь і навичок здорового способу життя учнів є відсутність взаємодії школи і батьків. Більшість батьків мало обізнані у питаннях збереження здоров'я, не контролюють дотримання вимог здорового способу життя їх дітьми.

Список використаних джерел:

1. Афанасенко Р. Ф. Семь програм здоровья: Способы естественного самооздоровления / Р.Ф. Афанасенко. – Уфа : Б.Н., 1992 – 24 с.
2. Головин Б. Україні потрібен здоровий народ / Б. Головин, Д. Царенко, Г. Стасюк // Освіта. – 1994. – № 15-16. – С. 7-8, 11-13.
3. Державна національна програма «Освіта». Україна ХХІ століття. – К. : Освіта, 1993.
4. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : автореферат на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : 13.00.01 / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 34 с.
5. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / В. М. Оржеховська, Т. В. Хітько, С. В. Кириленко. – К. : 13МН, 1996. – 192 с.

The article discusses the question of the formation of the healthy way of life of students in primary classes in extracurricular work.

Key words: *healthy lifestyle, junior secondary school, extra-curricular work.*

Отримано: 15.04.2011

*Р. І. Мазар,
студентка 4 курсу факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – А. В. Заїкін,
кандидат педагогічних наук, доцент*

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ВИПРАВЛЕННІ ДЕФЕКТІВ ПОСТАВИ У ДОШКІЛЬНЯТ

У статті розглядаються проблеми формування правильної постави тіла у дітей та особливості корекції дефектів постави за допомогою фітбол-гімнастики і методичні рекомендації до даних занять.

Ключові слова: *постави, фітбол, фізичні вправи.*

Постановка проблеми. Порушення постави є найпоширенішим захворюванням опорно-рухового апарату у дітей і підлітків та відноситься до числа складних, актуальних проблем сучасної ортопедії.

Порушення постави при своєчасно початих оздоровчих заходах не прогресує і має зворотний процесом. Проте, сколіотична хвороба поступово може призвести до зниження рухливості грудної клітки, діафрагми, погіршенню ресорної функції хребта, що у свою чергу негативно впливає на діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної і дихальної систем, стає супутником багатьох хронічних захворювань внаслідок прояву загальної функціональної слабкості дисбалансу в стані м'язів і зв'язкового апарату дитини [2].

Не дивлячись на заходи, які намагаються робити вчителі і працівники фізичної культури, кількість дітей з порушенням постави продовжує зростати.

Одним із ефективних методів є фітбол-аеробіка і фітбол-гімнастика для дітей і підлітків. Спеціальна гімнастика на надувних еластичних м'ячах різного діаметру і конфігурації допомагає нам розширити можливості дії на організм дитини. На відміну від загальноприйнятих методик, гімнастика на таких м'ячах, дозволяє створити самі оптимальні умови для правильного положення м'язів, а також для покращення рівноваги і рухової координації [3].

Метою роботи є вивчення впливу занять фізичними вправами на фітболі для виправлення порушень постави дітей дошкільного віку.

Результати дослідження. Проблема здоров'я дітей і сьогодні залишається актуальною проблемою. В нашій роботі ми аналізуємо проблему формування правильної постави у дітей дошкільного віку.

Новою формою занять по фізичному вихованню і корекції постави у дітей є фітбол-гімнастика. Фітбол в перекладі з англійського, означає м'яч для опори, що використовується в оздоровчих цілях.

Фітбол-гімнастика проводиться на великих різнокольорових м'ячах, що витримують вагу до 300кг. М'яч (його вага дорівнює приблизно 1 кг.) використовується як тренажер, як предмет і як силове навантаження .

На заняттях використовуються фітболи різного діаметра, в залежності від віку і зросту дитини. Діаметр м'яча для дітей 3-5 років повинен бути 45 см., для дітей від 6 до 10 років – 55 см.; для дітей зростом від 150-165 см. потрібен м'яч діаметром 65 см.; для дітей і дорослих, що мають зріст 170-190 см., – м'яч діаметром 75 см.

Якщо при посадці на м'яч кут між стегном і голілкою становить близько 90°, то м'яч підібраний правильно. Гострий кут в колінних суглобах ство-

рює додаткове навантаження на зв'язки цих суглобів і погіршує відтік венозної крові, особливо якщо вправа виконується сидячи на м'ячі [2; 3].

М'яч може бути накачаний до максимального пружного стану (велосипедним, ножним або автомобільним насосом), тоді він використовується в спортивних тренуваннях при заняттях фітбол-гімнастикою. Для занять з профілактичною і лікувальною метою, а також для занять з дітьми дошкільного віку м'яч повинен бути менш пружним.

Фітболи надають також вібраційну дію в області низькозвукового спектру частот. Так як механічна вібрація є однією із найстародавніших онтогенетичних стимулів, то вона надає як специфічну, так і неспецифічну дію практично на всі органи і системи людини. Наприклад, безперервна вібрація діє на нервову систему заспокійливо, а перервна вібрація – збудження. При заняттях фітбол-гімнастикою з дітьми використовується переважно легка вібрація в спокійному темпі (сидячи, не відриваючи сідниці від м'яча), у фітбол-аеробіці застосовується ударна вібрація в швидкому темпі.

Механічна вібрація низької частоти володіє знеболюючою дією, активізує регенеративні процеси, тому може застосовуватися у процесі реабілітації після різних травм і захворювань опорно-рухового апарату. Легкі похитування на фітболі покращують відтік лімфи і венозної крові, збільшують скоротливу здатність м'язів, нормалізують перистальтику кишечника, стимулюють функцію кори надниркових [4].

Вібрація покращує внутрішньолегеневе перемішування газів, що допомагає зменшити негативну дію гіпоксії і покращити легеневий кровообіг; викликає суб'єктивне поліпшення (75%) навіть за відсутності об'єктивних функціональних змін.

М'ячі природні спектри вібрації, реалізовані на заняттях фітбол-гімнастикою, акумулюють в собі практично всі відомі позитивні лікувальні і оздоровлюючі ефекти низькочастотних механічних коливань, що виявляються на рівні всього організму і окремих його систем.

Вібрація, що викликається в положенні сидячи на м'ячі, по своїй фізіологічній дії подібна їзди верхи на коні. В спеціальній медичній літературі їзда верхи описується як один із методів лікування остеохондрозу, сколіозу, захворювань шлунково-кишкового тракту, ішемічної хвороби серця, ожиріння, простатиту, неврастенії. Об'єднує верхову їзду і фітбол-гімнастику фізіологічний механізм збереження рівноваги, який полягає в необхідності постійного поєднання центрів тяжіння рухомої опори з центром тяжіння людини.

Лікувальний ефект також обумовлений біомеханічними чинниками. Це і напруження механізмів, що забезпечують підтримку пози і збереження рівноваги, а також низькочастотні коливальні рухи, що викликають формування позитивних адаптаційних змін.

При методично правильно побудованій програмі і оптимальному навантаженні формується новий рефлекс пози, який забезпечує створення більш сильного м'язового корсета. В ході виконання вправ також покращується крово- і лімфообіг в області хребта [1].

При сидінні на фітболі найбільший контакт з ним мають сідничі горби і крижі. Через крижі ритмічні коливання розповсюджуються по всьому хребту, включаючи область підстави черепа. Це сприяє зміні динаміки спинномозкової рідини.

Правильна посадка на фітболі забезпечує оптимальне положення тіла і всіх його ланок: відбувається гармонійна робота м'язових груп, що забезпечують збереження пози. Посадка вважається правильною, якщо кут між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою складає 90°, голова підведена і її центральна лінія співпадає з віссю тулуба, спина випрямлена, руки лежать на фітболі та фіксують його долонями збоку або ззаду, ноги на шири-

ні плечей, ступні паралелі один одному. Неправильно, криво сидіти на фітболі неможливо, оскільки порушується рівновага і втрачається баланс [2; 3].

Тільки підтримка такого положення, при якому співпадають центр тяжіння дитини з центром тяжкості фітболу, сприяє збереженню рівноваги, тому навіть правильна посадка на фітболі вже сприяє формуванню навички правильної постави, що важко і довго виробляється в звичайних умовах. Недаремно в скандинавських країнах, відомих своєю винахідливістю в меблевому дизайні, деякі ділові установи і школи цілком обладнані фітболами замість звичайних меблів.

Правильна посадка на фітболі вирівнює нерівне положення таза, що особливо важливо для корекції викривлення в грудному відділі. Фітбол за рахунок своїх пружних властивостей нерівномірно занурює сідничі горби і вирівнює таз та хребет без жодних додаткових пристосувань.

Вправи на фітболі виконуються з різноманітних вихідних положень. Вправи у вихідному положенні сидячи сприяють тренуванню м'язів тазового дна, виконання вправ на фітболі із вихідного положення лежачи на животі або на спині набагато важче, ніж аналогічних вправ на стійкій опорі. Підтримка рівноваги залучає до координованої роботи численні групи м'язів, чудово вирішуючи задачу формування м'язового корсета за рахунок зміцнення м'язів спини і черевного пресу.

Фітболи дозволяють максимально індивідуалізувати лікувально-виховний процес за рахунок широким можливостей корекції постави як у фронтальній, так і в сагітальній площині.

Традиційні вправи виконуються на жорсткій опорі, а отже, створюють для дітей велике ударне навантаження на хребет і момент травматизму. Цього ми уникали, оскільки займалися на спеціальних еластичних м'ячах (фітболах). М'ячі допомагали додати заняттям новизну, завдяки ним були створені самі оптимальні умови для правильного положення тулуба і тому навантаження, що припадає на міжхребцеві диски, розподілялася рівномірно.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Обидві методики по своїй спрямованості виправдовують мету – оздоровлення дітей з порушенням постави, але не можна забувати, що емоційна сторона, особливо для дітей, яким подобається яскраве забарвлення фітболів, робить великий вплив для більш ефективного сприйняття вправ, яке дає широкий спектр розробки та використання нових способів формування правильної постави дітей дошкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Проблеми фізичного виховання і розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я / І. Д. Бех // Ж. АМН України. – К., 2001. – Т. 7, № 3. – С. 494-503.
2. Вайнруб Е. М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. Библиотека практического врача / Е. М. Вайнруб, А. С. Волощук. – К. : Гигиена здоровья, 1988. – 120 с.
3. Веселовская С. В. Фитбол тренинг / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М. : ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2001.

In the article the problems of forming correct carriage of body in children and features correction of defects carriage by means the fitball-gymnastics and methodical recommendations to the given employments are examined.

Key words: carriage, fitball, physical exercises.

Отримано: 22.04.2011

*С. І. Нущина,
студентка 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. П. Петров, доцент*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкривається вплив занять волейболом на розвиток та здоров'я дитини.

Ключові слова: волейбол, розвиток організму, вікові групи.

Актуальність. Міцне здоров'я залежить від фізичних якостей і фізіологічного стану людини, фундамент яких закладається ще в дитинстві. Залучення до занять фізичною культурою і спортом з раннього віку дозволяє людині досягнути високого рівня розвитку рухових дій та фізичних якостей. Тому педагоги, тренера, лікарі, фізіологи, біомеханіки, психологи та інші спеціалісти ведуть постійні пошуки найбільш ефективних форм та методів роботи з дітьми, підлітками і юнаками з метою розвитку, зміцнення і удосконалення фізичних якостей і фізіологічного стану, а по великому рахунку й здоров'я школярів. В розв'язанні цих завдань використовується вся різноманітність сучасної системи фізичного виховання. Серед них суттєве місце в оздоровленні і всебічному розвитку займають спортивні ігри, зокрема волейбол.

Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу літературних джерел провідних фахівців волейболу та експериментальних досліджень виявити вплив занять волейболом на загальний розвиток школяра.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні напрямки розвитку фізичних якостей, які базуються на фізичних здібностях і складають сутність фізичної підготовки волейболістів.
2. Розкрити питання впливу занять волейболом на загальний розвиток усіх систем організму школярів.

Кожен віковий період розвитку людини характеризується своїми специфічними особливостями. Перехід від одного вікового періоду до наступного є переломним етапом індивідуального розвитку, критичним періодом. Тривалість окремих вікових періодів та морфо-функціональні особливості дітей даного вікового періоду в значній мірі визначаються такими соціологічними чинниками, як рівень матеріального забезпечення людини, величини витрат енергії та фізичну працю, особливості трудової діяльності тощо.

Тому кожній дитині притаманний власний темп індивідуального розвитку. Нерідко, маючи однаковий календарний вік, діти можуть знаходитись на різних етапах вікового розвитку. Тому поряд з календарним віком слід визначити біологічний вік дитини. Нормативним для дітей грудного віку вважається розходження між календарним і біологічним віком в 2-4 тижні (утримання голови, поява зубів, утримання рівноваги тощо). До початку навчання в школі випередження або відставання біологічного віку від календарного може становити 6-12 місяців, а у підлітків до 2 років і більше. Саме тому оцінка рівня розвитку школярів за морфо-функціональними показниками є важливою і обов'язковою передумовою науково обгрунтованого дозування розумових і фізичних навантажень. Таким чином кожному віковому періоду притаман-

ні свої особливості фізичного розвитку, які необхідно враховувати в процесі навчально-тренувальної роботи.

Рівень розвитку рухових здібностей у дівчаток усіх вікових груп нижчий, ніж у хлопчиків. Ця різниця з віком збільшується, досягаючи найбільшої величини у віці 16-17 років.

Період простої рухової реакції з віком зменшується (особливо у віці 7-12 р.) Найбільш інтенсивний розвиток реакції на рухомий об'єкт відбувається у віці 7-12 р. Час прихованого періоду рухової реакції інтенсивно скорочується у віці від 7-12 р. Періодом для розвитку швидкості є період від 7-14 р. У дітей до 12 річного віку статеві особливості розвитку швидкості відсутні. Найбільш сприятливі можливості для її розвитку у віці 8-11 р. Найбільший приріст темпів в розвитку швидкості у дівчат (по показниках бігу на 30 м) спостерігається з 8 до 9 р., у хлопців з 9-11 р. Надалі хлопчики мають перевагу в розвитку даної здібності, але після 13-14 р. ця перевага згладжується. Найбільш виражений приріст максимальної довільної сили м'язів спостерігається в період з 13-14 років до 16-18 років. Розвиток сили м'язів відбувається нерівномірно. До 9 років розвивається досить інтенсивно, далі гальмується, а після 11 років поступово збільшується (особливо інтенсивно у 13-14 років та 16-17 років). Розвиток сили м'язів у дівчат і хлопців до 7-8 років майже однаковий. В 10-12 років сила м'язів розгиначів тулуба більша у дівчат, а з 12 років сила м'язів переважно розвивається у хлопців, і до 17 років різниця стає максимальною.

Розвиток швидкісно-силових якостей. У хлопців від 7-10 років річний приріст стрибучості рівний в середньому 2,8 см і постійно збільшується, а найбільший приріст у стрибках у довжину спостерігається у них у 7-8 років (у дівчат 10-11 років). У метанні тенісного м'яча на дальність результати максимально збільшуються у хлопців 7-8 років, а у дівчат 8-9 років. Максимальне підвищення результатів спритності у дівчат відбувається від 8-11 років, а у хлопців 8-12 років. Максимальні показники розвитку гнучкості плечового, поперекового відділу хребта досягаються дівчатами у 8-9 років, хлопців 9-11 років. З роками внаслідок змін морфологічної структури суглобів зменшується суглобна рухливість, знижується еластичність зв'язок. Тому з віком можна лише зберегти той рівень гнучкості, якого було досягнуто в молодшому віці. Діти молодшого віку не відрізняються високим ступенем розвитку витривалості, хоча і є цілком задовільною. У дівчат активний розвиток витривалості припадає на вік 8-10 та 13-15 років (у хлопців 8-11 та 15-16 років). Стрибкова витривалість у дівчат швидко збільшується у період 9-10 років, а у хлопців 8-11 років.

Сучасний волейбол характеризується високою руховою активністю. Загальні здібності – сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність – в значній мірі визначають всебічність фізичного розвитку і здоров'я школярів. Розвиваються спеціальні фізичні здібності, необхідні для гри у волейбол і “вибухова” сила, швидкість, переміщення і стрибучість; швидкісна, стрибкова та ігрова витривалість, акробатична та стрибкова спритність. Спеціальна швидкість у волейболі проявляється у трьох основних формах:

- а) швидкість рухової реакції (на сигнал партнера, на зміну ігрової ситуації);
- б) гранична швидкість окремих рухів (виконання технічних прийомів);
- в) швидкість переміщень – максимально швидке переміщення по площадці до м'яча з наступним виконанням техніко-тактичних дій.

Заняття волейболом сприяють зміцненню і тренуванню нервової системи, яка приймає участь у кожній фізичній вправі, впливає на скорочення, напружен-

ня і розслаблення м'язів, забезпечує діяльність усіх органів. Посилений кровообіг посилює приплив крові до мозку, а утворювана при обміні речовин аденозинтрифосфорна кислота стимулює не лише серцеву, а й мозкову діяльність. Сприяють розвитку кісток, стимулюють обмінні процеси організму. Фізичні вправи виконані під час занять волейболом мають й гігієнічне значення. В поєднанні з мірами особистої гігієни, з раціональним режимом праці, навчання, відпочинку, сну, харчування, з використанням сил природи (сонячні і повітряні ванни, обтирання вологим рушником, купання) фізичні вправи є однією з умов здорового способу життя і високої працездатності. Волейбол позитивно впливає на емоційний стан дитини. Розвиває такі якості, як дисциплінованість, комунікабельність, почуття обов'язку, товарищескості, взаємоповаги і колективізму.

Висновки. Волейбол, як один з найпривабливіших і масових видів спорту, отримав загальне визнання ще у минулому столітті. Заняття волейболом позитивно впливає на весь організм: сприяє розвитку опорно-рухового апарату: зміцнює кісткову систему, роблять суглоби більш рухливими, розвивають силу і еластичність м'язів; активізують роботу серцево - судинної і дихальної системи, якісно змінюють нервову систему; покращують зір, точність і орієнтування у просторі, зміцнюють здоров'я в цілому.

Починати займатись волейболом потрібно з молодшого шкільного віку, що дасть максимально позитивний результат у формуванні фізично і морально здорової людини, людини високої духовності і культури, продовжування кращих традицій українського спорту.

Список використаних джерел:

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. і допов. / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Волейбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 1993. – 173 с.
3. Волейбол : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : Физическая культура и Спорт, 2006. – 360 с., ил.
4. Козак Є. П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів : навчально-методичний посібник / Є. П. Козак, М. В. Прозар. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2006. – 152 с.
5. Плахтій П. Д. Основи вікової фізіології / П. Д. Плахтій, О. П. Бодян, І. В. Сущева, О. І. Циганівська ; за ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2006. – 152 с.

In the article influence of engaged in volley-ball opens up on development – in particular on healthy 'I child.

Key words: volley-ball, development of organism, age-dependent groups.

Отримано: 15.04.2011

М. С. Нижній,
студент 1 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – В. В. Ліщук, доцент

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БІГУНІВ НА СПРИНТЕРСЬКІ ДИСТАНЦІЇ

У статті розглядаються проблеми методики психологічної підготовки юних бігунів з спринтерського бігу. Особливо моменти формування вольових якостей, регулювання психічного напруження, управління стартовим станом та вдалим фінішем.

Процес підготовки юних бігунів на спринтерські дистанції вимагає від спортсменів величезних фізичних і психічних навантажень. Резерви підвищення спортивних результатів у сучасному спринтерському бігу орієнтуються не тільки в повноцінному забезпеченні системи спортивної підготовки, але й у реалізації ефективної методики психологічної підготовки, що визначає актуальність теми даної статті.

Ключові слова: психічна саморегуляція, змагання, оптимальний бойовий стан, емоції, найвищий результат.

Мета роботи – виявити особливості формування методів психологічної юних бігунів на спринтерських дистанціях і застосування їх у змагальній діяльності.

Об'єкт дослідження – процес тренування юних бігунів на спринтерських дистанціях.

Предмет дослідження – шляхи застосування методики психологічної підготовки юних бігунів-спринтерів.

Методи дослідження – відповідно до мети нами був використаний метод ретроспективної інформації.

Високий рівень психічної стійкості спортсмена, здатність адаптуватися до умов змагань, до нового навколишнього середовища є одним з найважливіших психологічних характеристик, якими повинен володіти спортсмен. У багатьох бігунів, особливо початківців, ці якості є недостатньо розвинутими, що суттєво впливає на результативність їх виступів на змаганнях, навіть за доволі високого рівня фізичної та технічної підготовленості. Для розвитку цих якостей спортсмену необхідні уміння психічної саморегуляції, володіння певними прийомами, за допомогою яких можна впливати на свої психічні стани, регулювати їх. Тому тренер повинен забезпечити вихованням можливості оволодіння необхідним психологічним знанням та умінням.

Під психічною саморегуляцією розуміють різноманітні способи самостійного впливу на свій психічний стан шляхом використання, в першу чергу, слів і уявних образів, що відповідають цим словам. Засобами саморегуляції є самозбадьорення, самонаказ, самопереконавання, самонавіювання.

Приклад, само підбадьорення: «Все буде як треба, я добре підготовлений і впевнений в своїх силах».

Приклад самонаказу: «Терпіти, терпіти! Щоб там не було, я повинен все витерпіти!»

Приклад самопереконавання: «Все буде гаразд». З усіма учасниками забігу я вже зустрічався, знаю хто на що здатен. Раніше я їх перемагав. Я зараз у хорошій формі, а значить я переможу і сьогодні».

Суть цих прийомів у тому, що спортсмен, ретельно осмисливши майбутню змагальну ситуацію і уявивши в ній себе, оформлює потрібні йому думки

і почуття у точні слова . А потім з їх допомогою організує свій стан і поведінку. Ці методи психічної саморегуляції доволі часто надають суттєву допомогу, але не завжди . Справа в тім ,що нерідко у зв'язку зі зростанням числа стресових ситуацій організм « не слухається » самобідбавленням чи самонаказу.

Припустимо, спортсмен наказав собі: «Заспокойся» – а серце продовжує швидко битися, дихання залишається частим і поверхневим, м'язи напружені, сковані, думки в голові переплутані. У цьому випадку позитивного результату можна досягти,використовуючи метод самонавіювання. Навіюючи собі щось, людина діє в обхід логіки, опираючись на безперечну віру.

Є різноманітні методики, які ґрунтуються на цій особливості, наприклад, психорегулююче тренування, психологічне тренування та інші. Крім навіювання, у цих прийомах є й логічні елементи, тому дехто відносить ці методики до свідомої психічної регуляції.

Методики самонавіювання, які використовуються у спорті складаються з двох частин: заспокоюючої та мобілізуючої у першій частині навіюються розслаблення, спокій що дозволяє знизити рівень активності мозку і дає можливість впливати на самого себе словесними формулами, адже мозок у цей період стає підвищено чутливим до слів та пов'язаних з ним образів. І якраз цією особливістю – впливом слів та уявних образів на пасивний, дримаючий мозок – самонавіювання і відрізняється від самопереконання.

Мобілізуюча частина активізує діяльність організму, приводить його у стан мобілізованості, тобто оптимальної активності, яка необхідна для успішного виконання діяльності.

Передстартова лихоманка, боротьба з нею.

Відомо, що чимало спортсменів перед змаганнями і під них відчувають надмірне хвилювання – стартову чи передстартову лихоманку. Причини виникнення такого стану різні – від невпевненості у своїх силах до величезного бажання перемогти. Але які б не були причини надмірного хвилювання вони, як правило шкідливі і його потрібно лікувати. Боротися з надмірним хвилюванням можна у такий спосіб. Спочатку, приблизно за тиждень до змагання , спортсмен повинен подумки уявити головні деталі тієї обстановки в якій буде проходити змагання:можливі варіанти погоди, місце, основних суперників і т.д. Потім потрібно лягти чи сісти розслабити м'язи викликати стан дрімоти, навіть зовсім легкої, і провести не складну технічну роботу: подумки побачити себе перед стартом у своєму найкращому стані, найкращій формі. При цьому через пасивний, дримаючий мозок бажано пропустити формули оптимального бойового стану. Можливо, щоб після цього серце відразу почне часто битися, а самонавіювання розслабленість знижувати активність свого мозку і знову пропускати через свідомість ситуацію майбутнього змагання і себе у ньому , залишаючись при цьому абсолютно спокійним.

Уявні образи які при цьому виникають дозволяють бачити себе спокійним і впевненим не зважаючи на хвилювання зумовлені змаганням. Після декількох подібних психічних тренувань надмірне хвилювання почне зменшуватись. Спочатку лише у тому приміщенні де проходила така психологічна самопідготовка. Витратити на неї потрібно 5-10 сеансів по 5-3 хв. Потім за 1-2 дня до початку змагань потрібно, якщо є така можливість, прийти на місце де воно буде проводитись, і там знову провести декілька разів таку психологічну саморегуляцію тобто знову подумки побачити себе на старті у своєму оптимальному бойовому стані.

Спортсмен, який знайомий з цією методикою і користується нею перед кожним змаганням, вже за один сезон може отримати помітний результат – виробити тверезе ставлення до майбутньої боротьби, яке поступово закріпиться і стане звичним.

Оптимізація психофізичного стану бігуна.

Успішність тренування і особливо змагання у великій мірі залежить від його психофізичного стану, в якому перебуває у цей час спортсмен. І, напевно, кожен спортсмен відчуває хоча б раз такий стан, коли все вдається дуже добре і без особливих зусиль. У такому стані бігун мчить так ніби у нього за спиною вирости крила, мозок при цьому працює чітко тіло сильне, слухняне, спортсмена пронизує особлива легкість, радість, впевненість у всіх можливостях і звичайно, наслідком є високий спортивний результат. Проблема у тому, що такий стан спортсмен відчуває не настільки часто, якби того хотілось.

Як же можна свідомо викликати такий оптимальний бойовий (ОБС) тоді, коли це необхідно на змаганнях? Найперше бігун повинен визначити свій оптимальний бойовий стан, з'ясувати власний психічний і фізичний стан під час змагань. Тренер має запропонувати спортсмену добре згадати свій найвдаліший виступ на змаганнях і якомога детальніше описати на папері всі елементи свого фізичного і психічного стану в час успіху можливо, що найкращий стан був пережитий на тренуванні, тоді потрібно описати його. Потім на основі цього самозвіту можна розробити формули оптимального бойового стану.

Фізичний компонент фіксує суто фізичні якості та відчуття організму: силу, гнучкість, легкість, рухливість, розслабленість, відчуття, вільного і глибокого дихання, хорошої роботи серця і т.п.

Емоційний компонент характеризує рівень емоційного збудження, переживання певних емоцій перед та під змагання.

Мислительний компонент чітку програму дій в умовах спортивної боротьби.

Приклади індивідуальних формул ОБС:

Фізичний компонент.

1. Ноги пружні, легкі, сильні.
2. Дихання глибоке.
3. Серце б'ється сильно енергійно.

Емоційний компонент.

4. Піднесений настрої.
5. Абсолютно впевнений у собі.
6. Повен спортивної злості.
7. Відключають від усього оточуючого.
8. Бачу дистанцію і пам'ятаю вказівки тренера.

Оптимальний рівень емоційного збудження є стержнем ОБС у будь-якого спортсмена. Тому емоційний компонент у формулах ОБС, як правило займає у відсотковому співвідношенні більшу частину, порівняно з фізичним та мислительним компонентами. Коли формули оптимального стану починають створюватись, то, звичайно, їх виходить дещо багато – до 15-20, але з часом вони скорочуються до 2-3 формул кожного компонента – найбільш потрібних. Складаючи формули, спортсмен доволі часто користується виразами, які є зрозумілі тільки їм самим. Це природно тому тренеру не треба пробувати змінювати, підтягати до літературних вимог деколи дуже дивні фрази, якщо для самого спортсмена вони значимі і допомагають виразити необхідні відчуття.

Розроблені формули ОБС спочатку необхідно перевірити у справі, тобто у процесі тренування зробити певну кількість забігів, перед тим підготувавшись на налаштувати себе за допомогою формули (промислюючи їх, проговорюючи їх в думці). Таким чином вже у процесі тренування можна «шліфувати» попередні робочі формули, видозмінювати їх. Але, звичайно, ступінь їх ефективності найкраще доводять змагання.

Навчившись мобілізувати себе на змагання з допомогою особистих формул ОБС, спортсмен повинен поводитись з ними дуже бережно. По-перше,

не ділитися з ними ні з ким адже вони є його «секретною зброєю», а по-друге якщо ставитись до них недбало, то велика до того сила їх слів зменшиться, вони знецінюються, втрачають першопочаткову ефективність. Лише тренер бігуна знайомий з цією його «зброєю», адже він допомагає спортсмену з'ясувати сутність його оптимального бойового стану, уточнити ОБС та привчити правильно користуватися ним при підготовці до змагань.

Висновки. Отже, успішність тренування, а особливо на змагальна діяльність юного бігуна на спринтерські дистанції у великій мірі залежить від того психофізичного стану у якому у якому перебуває спортсмен. Високий рівень психічної стійкості спортсмена здатність, адаптуватися до умов змагань, до нового навколишнього середовища, є одним з найважливіших психологічних характеристик, якими повинні володіти бігуни на спринтерські дистанції. Під психічною саморегуляцією розуміють різноманітні способи самостійного впливу на свій психічний стан шляхом використання різних методик психічного вдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 279 с.
2. Алексеев А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / под редакцией А. Т. Флатова. – К. : Здоров'я, 1982. – 296 с.

The process of preparing young distance runners sprinting athlete requires enormous physical and mental stress. Reserves increase sporting results in sprint races today focuses not only provided comprehensive sports training system, but also in implementing effective methods of psychological training, which determines the urgency of this article.

Key words: *mental self-regulation, competition, the best fighting condition, emotions, the highest result.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 796.015.55

В. І. Омельчак,
студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – А. Б. Ладияк, викладач

ЗАСТОСУВАННЯ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

В статті розглядається питання удосконалення підготовки бігунів на середні дистанції за рахунок використання неспецифічних засобів на етапі поглибленого тренування.

Ключові слова: *неспецифічні засоби, швидкісні здібності.*

Актуальність. Підготовка бігунів на етапі поглибленого тренування набуває більш спеціалізованого характеру. Разом з тим досвід показує що ріст спортивних досягнень тільки за рахунок збільшення об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень є малоперспективним і призводить до зупинки росту результатів. Річ у тому, що дистанційні методи тренування включають в

себе великі можливості для підвищення тренувального впливу на вегетативні системи організму. Але вони недостатньо ефективні для розвитку швидкісно-силових здібностей і локальної м'язової витривалості. М'язи адаптуються до умов режиму роботи в дистанційних методах і не отримують достатнього розвиваючого навантаження [1; 3]. Як наслідок, виникає невідповідність між можливостями вегетативних і м'язової системи, що стримує прогрес спортивних досягнень. Збільшення об'єму бігової роботи, з яким тренери сподіваються на успіх, є малоефективним. Тому, для того, щоб функціональні можливості м'язової системи відповідали вимогам відповідного рівня розвитку вегетативної системи, у тренуванні потрібно створити такі умови, які б забезпечували більш сильну дію на м'язову систему ніж дистанційні методи. До таких відносяться неспецифічні засоби застосування, яких підтверджується досвідом підготовки спортсменів і науковими дослідженнями [2; 4; 5].

Мета дослідження. Визначити доцільність використання неспецифічних засобів в підготовці на середні дистанції.

Завдання. Дослідити ефективність використання неспецифічних засобів для розвитку швидкісних можливостей.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, тестування, експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. При вивченні цієї проблеми бралось до уваги те, що організм спортсмена адаптується до тренувальних навантажень. Подальше розширення адаптаційних механізмів можливе не тільки за рахунок збільшення об'єму та інтенсивності, але й зміни рухової діяльності, що полягає у використанні неспецифічних засобів. Неспецифічні засоби формально не відповідають змагальній вправі з рухової організації, але сприяють розвитку функціональних можливостей організму в потрібному напрямі; їх завдання полягає у підсиленні тренувального ефекту спеціалізованих засобів за рахунок додаткової вибіркової дії на ті чи інші системи і функції організму [2]. Як відомо неспецифічні засоби підготовки застосовуються для вирішення різних завдань:

- для відновлення, переключення, підвищення емоційності занять;
- для підтримання досягнутого рівня розвитку рухових здібностей та їх розвитку.

З метою визначення доцільності використання, додатково, в тренуванні бігунів на середні дистанції неспецифічних методів було організовано і проведено дослідження. Програма педагогічного експерименту передбачала в тренувальних заняттях, направлених на розвиток швидкісних здібностей, додатково включати неспецифічні засоби.

В педагогічному експерименті брали участь студенти факультету фізичної культури III-II розрядів. Бігуни були розділені на дві групи з приблизно однаковим рівнем підготовки. Об'єм та інтенсивність навантажень, направлених на розвиток загальної витривалості, спеціальної витривалості і швидкісних можливостей був однаковий. Але в процесі тренування 1-ої групи додатково використовували неспецифічні засоби. В заняттях, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей у підготовчій частині (розминці) після виконання повільного бігу 2-3 км., загальнорозвиваючих та спеціальних вправ бігуна, додатково, використовували комплекс з 10 вправ з бар'єрами висотою до 91 см.

В основній частині заняття, направленою на розвиток швидкісних здібностей, це пробігання відрізків довжиною 60-150 м. чергувалось з виконанням стрибкових вправ такої ж довжини в максимальному темпі з паузами відпо-

чинку 1,5-2 хв. На початку та по закінченню дослідження було проведено тестування. Порівняльний аналіз результатів та динаміки показників тестування в обох групах показав (табл. 1), що 1-а група в якій додатково до основного навантаження застосовувались неспецифічні засоби (вправи з бар'єрами, стрибкові вправи) має більш високий приріст рівня швидкісних здібностей. Також в 1-ій групі результати змагальної діяльності вищі ніж у другій групі. В цілому дослідження показало, що застосування неспецифічних засобів має великі можливості в удосконаленні методики підготовки бігунів на середні дистанції.

Таблиця 1

*Динаміка спеціальної фізичної підготовленості
і спортивних результатів груп*

Тести	1-а група		2-а група		Зміни	
	вихідні	підсумкові	вихідні	підсумкові	1-а група	2-а група
Біг 100 м., сек.	12,90±0,15	12,55±0,13	12,95±0,12	12,73±0,14	0,35	0,2
Біг 400 м., хв.	57,4±0,35	55,5±0,4	57,47±0,4	56,7±0,5	1,8	1,3
Біг 800 м., хв.	2.08,0±1,0	2.04,0±0,42	2.09,0±2,0	2.07,5±1,0	4,0	2,0
Біг 1500 м., сек.	4.29,0±3,0	4.20,0±2,5	4.30,0±2,5	4.25,0±2,8	9,0	5,0

Висновки

1. Додаткове використання неспецифічних засобів є одним із шляхів удосконалення методики підготовки спортсменів.
2. Використання неспецифічних засобів тренування в підготовці бігунів на середні дистанції сприяє підвищенню спортивних результатів, розширює арсенал засобів.

Список використаних джерел:

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : ФиС, 1987. – 142 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 328 с.
3. Гринь А. Р. Рухові переключення / А. Р. Гринь. – 1984. – № 5. – 21 с.
4. Михайлов В. В. Эффективность использованных двигательных переключений на соревновательной дистанции / В. В. Михайлов // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 12. – С. 33-37.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

In the article deals the question of improvement of preparation of runners on middle distances due to the use of unspecific means on the stage of the deep training.

Key words: *unspecific means, speed capabilities.*

Отримано: 23.04.2011

*А. В. Остапчук,
студент 5 курсу факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – Е. О. Жигульова,
кандидат біологічних наук, доцент*

РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПОКРАЩЕННЯ ДЕМОГРАФІЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ

Висвітлено потенціал репродуктивного здоров'я населення у світлі демографічної ситуації в Україні.

Ключові слова: *репродуктивне здоров'я, жінки, дівчата, демографічна ситуація.*

Демографічна ситуація, яка склалася нині в Україні, є наслідком дії багатьох зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливали на неї протягом десятиріч. З одного боку вона обумовлена соціальними та економічними катастрофами, що супроводжували українців у ХХ столітті, і наслідком яких був високий рівень смертності населення і міграційний відтік [2; 5-6]. З іншого – спостерігається погіршення репродуктивного здоров'я населення, викликане екологічними наслідками, способом життя та біологічною складовою формування здоров'я (поширенням хронічних екстрагенітальних захворювань, інфекційних хвороб, що передаються статевим шляхом та ін.), погіршенням доступу до медичної допомоги, її низькою якістю та відсутністю освітньої поінформованості населення.

Між тим, репродуктивне здоров'я відображає потенційні можливості населення до адаптації до умов навколишнього середовища, та є предметом не тільки медичної науки і практики, але й усієї держави, оскільки воно прямо пов'язано зі здоров'ям нащадків, а отже – з майбутнім країни [3].

Мета роботи – висвітлити потенціал репродуктивного здоров'я населення у світлі демографічної ситуації в Україні.

Кризові демографічні процеси, які спостерігаються в багатьох країнах світу, мають в Україні свої причини і особливості, де зменшення чисельності населення одночасно супроводжується погіршенням стану здоров'я людей, зокрема їх репродуктивної функції. В нашій країні з кожним роком скорочується як абсолютна чисельність так і питома вага дітей і підлітків у загальній кількості населення, а це, без сумнівів, буде негативно позначатися на трудовому потенціалі держави. Одночасно спостерігається збільшення кількості безплідних шлюбів. Так, на сьогодні в Україні число неплідних подружніх пар становить близько 1 млн., тобто 8% всіх жінок репродуктивного віку.

З огляду на зазначені тенденції підстави очікувати найближчим часом істотного збільшення коефіцієнтів народжуваності відсутні, тому одним з шляхів вирішення проблеми народжуваності населення, яка є перш за все державною і суспільною, є зниження кількості репродуктивних втрат, збереження кожної бажаної вагітності [1, с.477].

Багаторічні фундаментальні і прикладні дослідження дозволили вченим істотно доповнити концепцію щодо безпечного материнства та розробити стратегію покращення репродуктивного здоров'я жінок нашої країни. Практичним вихідом із цієї проблеми було також обґрунтування та розробка шляхів реалізації ряду важливих Національних програм щодо збереження здоров'я жінок

та їх репродуктивної функції: Концепція демографічного розвитку на 2005-2015 роки (2004 р.); підвищений рівень грошової допомоги при народженні дитини (2011 р.); затвердження концепції безпечного материнства (2003 р.); Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації» до 2015 р. (2006 р.).

В результаті виконання цих програм, за даними широкомасштабних епідеміологічних досліджень, проведених в різних регіонах України, отримано дані про реальний стан репродуктивного здоров'я жінок та структуру його порушень. Так, за останні 10 років захворюваність на анемію вагітних збільшилась у 6 разів, значно зросла частота розвитку хвороб сечостатевої системи та системи кровообігу. Число нормальних пологів в Україні становить лише близько 30%, а в окремих регіонах значення цього показника не досягають й 20%.

Сьогодні більше 50% вагітних жінок мають різні захворювання внутрішніх органів, тому їх стан здоров'я не може забезпечити народження здорового покоління. Підтвердженням цього є той факт, що кожний третій новонароджений має ознаки порушень здоров'я. Тільки 8% дітей при народженні можна вважати здоровими. Спостерігається також високий відсоток народження недоношених і незрілих дітей, медичне виходжування яких обходиться державі в сотні разів дорожче, ніж доношених [1, с.478].

У виникненні порушень дітородної функції жінок, за даними Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України, найбільш значущими є такі медико-соціальні чинники ризику: стресорні ті психоемоційні навантаження; несприятливі матеріально-побутові умови; негативні екологічні фактори; нерациональне харчування.

Для покращення ситуації необхідно розробити систему, що передбачає насамперед здійснення заходів ще на етапі до настання вагітності, а саме: проведення цілеспрямованої роботи з дівчатками-підлітками та жінками дітородного віку з різними захворюваннями внутрішніх органів.

Хоча у світі репродуктивним віком вважається вік від 15 до 45 років, в Україні таким визначається вік 15-49 років. Розрізняють також поняття шлюбного віку, який в Україні згідно з Кодексом про шлюб та сім'ю (ст. 16) розпочинається з 17 років для жінок та з 18 років для чоловіків, хоча, як виняток, він може знижуватися. Окремо виділяють сприятливий для народження дітей вік (20-34 років).

Дослідження, проведені співробітниками Інституту гігієни та медичної екології ім. А.М. Марзеєва АМН України показали, що найбільша питома вага населення сприятливого репродуктивного віку (20-34 років) спостерігається в Чернівецькій області (23,15%), найменша – в Черкаській (20,83%). В міських поселеннях порівняно з сільськими частка осіб 20-34 років більша і в Україні складає 26,19% та 21,47% відповідно серед чоловіків та 22,28% та 17,83% відповідно серед жінок. Співвідношення статей в Україні стає менше одиниці серед осіб віком 30-34 років. Найменший вибір мають жінки серед чоловіків-однolitків Черкаської області, де кількість жінок перевищує кількість чоловіків уже починаючи з 25 річного віку. Найкраща ситуація в Чернівецькій області – стабільне переважання жінок над чоловіками спостерігалось лише з 36-річного віку [1, с.479-480].

Очевидно, що для уповільнення темпів депопуляції заходи, які сприяють підвищенню народжуваності, необхідно поєднувати з такими, що підвищують життєздатність населення всіх вікових категорій, звертаючи особливу увагу на стан здоров'я чоловіків працездатного віку [4].

Результати цілеспрямованих досліджень дозволили з'ясувати, що в сучасній структурі порушень репродуктивного здоров'я у жінок значну частку становлять хронічні запальні захворювання статевих органів внаслідок різних інфекційних

чинників, які значно активізувались в останні роки. Відзначається також зниження імунного захисту організму жінок дітородного віку та збільшення у них частоти розвитку доброякісних і злоякісних захворювань, з яких провідне місце займають пухлини репродуктивних органів матки, яєчників, молочних залоз.

Епідеміологічними дослідженнями в індустріально розвинених регіонах України переконаливо підтверджено, що в сучасних умовах будь-яка жінка дітородного віку, що проживає в екологічно забрудненому регіоні, перебуває в хронічно екстремальній ситуації, з високим ризиком ушкоджень свого репродуктивного здоров'я й здоров'я майбутньої дитини.

Неможливо не привернути увагу до такої все ще актуальної проблеми, як штучне переривання вагітності, наслідки якої вкрай небезпечні та нерідко незворотні. Спеціалістами Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України обґрунтоване створення в масштабах країни системи планування сім'ї, головною метою якої є підготовка молоді до відповідального батьківства. Широке впровадження цієї системи в нашій державі з організацією кілька сотен центрів та кабінетів планування сім'ї показало свою ефективність у запобіганні небажаній вагітності та покращанні демографічної ситуації [1]. Поінформованість населення, активного дітородного віку відносно питань планування сім'ї та використання сучасних методів контрацепції також набула свого позитивного значення. До заходів інформаційно-освітнього характеру можна віднести і впровадження з 2009-2010 н.р. у навчальні плани підготовки студентів факультету фізичної культури спеціальності «Фізична реабілітація» за освітньо-кваліфікаційним рівнем спеціаліст спецкурсу «Психофізична корекція репродуктивного здоров'я», вивчення якого сприятиме формуванню у студентів міцних світоглядно-ціннісних настановлень, стійкої мотивації щодо здорового способу життя, оволодінню життєвими навичками безпечної поведінки та формуванню професійних реабілітаційних вмінь щодо збереження репродуктивного здоров'я різних вікових груп населення.

Незважаючи на певні досягнення у покращенні репродуктивного здоров'я населення України та підвищення народжуваності в останні кілька років, ці питання залишаються ще досі актуальними і потребують подальшого вирішення. Слід підкреслити, що проблема охорони репродуктивного здоров'я в Україні має стати міждисциплінарною. Необхідним є залучення до співпраці вчених та практиків різних спеціальностей, насамперед гігієністів, психологів, педіатрів, педагогів, фізичних реабілітологів, організаторів охорони здоров'я. У наш час постала необхідність подальшого проведення наукових розробок з профілактики порушень репродуктивного здоров'я жінок, починаючи з юнацького віку.

Вважаємо, що для успішного вирішення проблеми покращення репродуктивного здоров'я населення України необхідно забезпечити виконання заходів, серед яких найбільш важливими є такі: проведення комплексних досліджень репродуктивного здоров'я підлітків та жінок дітородного віку, удосконалення методів профілактики порушень репродуктивного здоров'я та розвиток служб виховання підлітків з питань репродуктивної поведінки та відповідального батьківства.

Список використаних джерел

1. Антипкін Ю. Г. Репродуктивне здоров'я жінок як важлива складова покращення демографічної ситуації в Україні / Ю. Г. Антипкін // Журн. АМН України. – 2007. – Т. 13. – № 3. – С. 476-485.
2. Генофонд і здоров'я: відтворення населення України / за ред. А. М. Сердюка, О. І. Тимченко. – К. : Ін-т гігієни та медичної екології АМН України, 2006. – 271 с.

3. Жилка Н. Стан репродуктивного здоров'я в Україні (медико-демографічний огляд) / Н. Жилка, Т. Іркіна, В. Стещенко. – К., 2001. – 68 с.
4. Новіков В. М. Соціальна інфраструктура як фактор збереження демографічного потенціалу країни / В. М. Новіков // Демографія та соціальна економіка. – 2004. – № 1-2. – С. 27-20.
5. Пирожков С. І. Демографічний фактор у глобальній стратегії розвитку України / С. І. Пирожков // Демографія та соціальна економіка. – 2004. – № 1-2. – С. 5-20.
6. Служинська З. Популяції / З. Служинська. – Львів : Галицьке видавництво, 2005. – 112 с.

Potential deals with reproductive health in light of the demographic situation in Ukraine.

Key words: *reproductive health, women, girls, demographic situation.*

Отримано: 22.04.2011

УДК 796(477):33.057.7

Ю. Г. Папірович,
магістрант факультету фізичної культури

Науковий керівник – М. С. Солончук,
кандидат педагогічних наук, професор

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ РИНКУ

У статті досліджені параметри, які характеризують сучасний стан українського ринку фізкультурно-спортивних послуг, а також фактори, які визначають стан та перспективи розвитку вітчизняного ринку фізкультурно-спортивних послуг.

Ключові слова: *фізкультурно-спортивні послуги, фізкультурно-оздоровчі послуги, спортивно-оздоровчі послуги.*

Актуальність. Протиріччя перехідного періоду від адміністративної до ринкової економічної системи зумовлюють посилення негативних явищ у сфері фізичної культури і спорту, які протидіють реалізації соціальних функцій фізкультурно-спортивного руху. Істотно ускладнює ситуацію й те, що суб'єкти управлінської діяльності галузі за відсутності досвіду роботи у ринкових умовах та необхідних рекомендацій з боку науковців часто не в змозі приймати рішення, що відповідали б потребам поступального розвитку галузі.

Наведена ситуація повною мірою притаманна і Україні. Можливість якісних змін у розвитку фізичної культури країни сьогодні багато в чому обумовлюється рівнем реалізації Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України 28 вересня 2004 р., № 1148/2004, Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, затвердженою постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594. для поліпшення фінансового забезпечення галузі ці документи, зокрема, орієнтують її виконавців на активне залучення ринкових механізмів розширеного відтворення діяльності фізкультурно-спортивних організацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досвід країн, які протягом тривалого часу розвивають сферу фізичної культури і спорту в умовах рин-

кових відносин викладений в роботах відомих західних дослідників, таких як Й. Блекшоу, 1993, А. Бренда, 1996, С. Граттон, 1997, І. Краг-Тимгрєн, 2001, М. Паства, 2000, Р. Репсон, 1997, М. Хосино та ін.

Велике значення для розуміння процесів, які відбуваються у сфері фізичної культури і спорту країн з розвинутою економікою мають також наукові праці дослідників країн колишнього СРСР – С. Гуськова, 2000, М. Дутчака, 2007, В. Кузіна, 2004, М. Кутєпова, 2004, В. Платонова, 2001, Ю. Фоміна, 1998 та ін.

Порівняно з інтенсивним висвітленням соціально-економічних аспектів розвитку сфери фізичної культури і спорту в розвинених країнах коло публікацій про проблеми аналогічного плану, які притаманні країнам, що входили до складу СРСР, є значно вужчим. Переважно це роботи російських та українських дослідників: М. Візітея, 2005, В. Дудова, 2003, М. Дутчака, 2006, Т. Круцевич, 2008, П. Рожкова, 2003, С. Сейранова, 2004 та ін. У цих дослідженнях міститься багато важливих наукових положень стосовно функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах перехідних соціально-економічних систем.

Мета дослідження. Визначити особливості функціонування і розвитку фізичної культури і спорту в умовах сучасного ринку.

Методи дослідження. У роботі застосовувалися наступні методи дослідження: системний підхід, метод порівняння та зіставлення, метод поєднання історичного та логічного, метод аналізу документів та наукової літератури, статистичні методи аналізу.

Обговорення результатів дослідження. На сьогодні ринок фізкультурно-спортивних послуг в Україні переважним чином складається з двох сегментів – ринку фізкультурно-оздоровчих послуг і спортивно-оздоровчих послуг та ринку спортивно-видовищних послуг. Решта сегментів (ринок спортивно-тренувальних послуг та фізкультурно-реабілітаційних послуг) перебувають у зародковому стані і мало впливають на загальну ситуацію на національному ринку фізкультурно-спортивних послуг.

Аналіз сучасного стану ринку фізкультурно-спортивних послуг в Україні істотно ускладнюється через відсутність систематизованої статистичної інформації про притаманні йому процеси. Водночас навіть за таких умов можна вказати на найбільш характерні риси сучасного етапу його розвитку.

Передусім слід відзначити низький рівень попиту населення на послуги, що надають фізкультурно-спортивні організації. За офіційними даними на початку нового тисячоліття в Україні фізичною культурою і спортом займалось всього 13,68 % населення (на 01.01.2007 р.) [1]. При цьому спостерігається малопомітна тенденція зростання числа осіб, які присвячують свій вільний час заняттям фізичною культурою і спортом. Так, у 1992 р. усіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи займалось 4 млн 529 тис. чоловік, у 1995 р. – 4 млн 178 тис., у 2003 р. – 4 млн 644 тис., у 2004 р. – 4 млн 879 тис., у 2005 р. – 5 млн 31 тис., у 2006 р. – 5 млн 80 тис. [1].

Таким чином, за роки існування самостійної держави в Україні число потенційних покупців фізкультурно-оздоровчих послуг та спортивно-оздоровчих послуг збільшилося усього на 12,2 %, що не сприяє динамічному розвитку відповідного сегмента національного ринку фізкультурно-спортивних послуг.

Протиіде зростання попиту на фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі послуги і міжгалузєва конкуренція. Відкриття внутрішнього ринку в Україні у 1990-і роки призвело до появи на ньому класу товарів, які вироблені у інших галузях економіки і є субститутами (замінниками) фізкультурно-

оздоровчих послуг та спортивно-оздоровчих послуг. Це товари, що сприяють набуттю ідеальної фізичної та естетичної форми простішим порівняно з заняттями фізичною культурою та спортом способом. До них відносять: фармакологічні засоби для зменшення ваги тіла, фізіотерапевтичні засоби, пояси для схуднення, домашні тренажери тощо.

Слід відмітити позитивні фактори, які діють на вітчизняному ринку фізкультурно-оздоровчих послуг та спортивно-оздоровчих послуг. На початку нового тисячоліття спостерігалася тенденція зростання числа осіб, які займаються оздоровчою діяльністю. У 2000-2006 рр. вона поширилася на більш ніж 20 найпопулярніших видів спорту. При цьому високі темпи залучення населення до спортивно-оздоровчої діяльності (від 30% до 50%) були притаманні семи видам спорту (пауерліфтинг – 48,6%, волейбол – 45,4%, спортивні танці – 41,2%, аеробіка спортивна – 38,4%, стрільба кульова – 36,9%, бодібліндинг – 33,2%, футбол – 33,0%). А ще трьом видам спорту (футзал, теніс настільний, спортивний туризм) притаманні дуже високі показники (відповідно 179,4%, 54,6% і 53,6%) динаміки залучення населення до занять спортом.

У 1990-х роках в Україні було покладено початок формуванню фітнес-індустрії, яка ґрунтувалася на діяльності переважно приватних фізкультурно-оздоровчих організацій – фітнес-клубів, фітнес-центрів, спортивно-оздоровчих комплексів тощо. Кращі з них змогли залучити найкваліфікованішу частину вітчизняних фахівців, створити сучасну матеріально-технічну базу, забезпечити застосування новітніх технологій у сфері оздоровчої фізичної культури.

Це, у свою чергу, стало основою формування нового сегменту вітчизняного ринку фізкультурно-оздоровчих послуг – ринку фітнес-послуг. На сьогодні він має неоднорідну структуру. Фахівці поділяють його на три сегменти залежно від характеристик, притаманних суб'єктам ринку – виробникам фітнес-послуг: загального рівня фітнес-клубу та його іміджу; рівня цін на послуги; місцезнаходження клубу; різноманітності асортименту послуг; ступеня оснащення необхідним обладнанням.

В Україні відсутні офіційні статистичні дані щодо кількості структур, які надають фітнес-послуги, а також показників їхньої господарської діяльності. Існують лише оцінки фахівців стосовно структури фітнес-клубів згідно їхніх категорій (елітні, закриті – люкс, дорогі – I категорія, середні – II категорія, дешеві – III категорія) [2].

Слід також відмітити, що нині вітчизняний ринок фізкультурно-оздоровчих послуг та спортивно-оздоровчих послуг розвивається переважно хаотично. Держава в особі центрального органу виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту, а також відповідних підрозділів державних адміністрацій на місцях з огляду на відсутність достовірної інформації та кадрового потенціалу не в змозі ефективно регулювати процеси, що відбуваються на ринку.

Не виконують функції з розвитку фізкультурно-оздоровчих послуг та спортивно-оздоровчих послуг й представники громадського сектора сфери фізичної культури і спорту – федерації з видів спорту. Головним своїм статутним завданням вони визначають сприяння розвитку певного виду спорту в країні [1]. Однак на практиці вони концентрують свої зусилля головним чином на розвитку спорту вищих досягнень – підготовці та участі у чемпіонатах України та престижних міжнародних змаганнях. Їхні маркетингові проекти також спрямовані насамперед на залучення коштів, які необхідні для задоволення потреб спорту вищих досягнень.

Характерною ознакою вітчизняного ринку спортивно-видовищних послуг є також те, що попит на електронні копії послуг (телевізійні трансляції змагань) тут значно перевищують попит на живі послуги. Наприклад, згідно з даними міжнародного мережевого рекламного агентства «Mind Share», один матч Чемпіонату України з футболу спостерігають по телебаченню у середньому приблизно 4 млн 230 тис. чоловік, або 9 % населення України. А телеглядачами усіх матчів протягом одного сезону є 12 млн 240 тис. – 12 млн 750 тис. чоловік, або 72-75 % чоловічого населення [1].

Важливо взяти до уваги ту обставину, що протягом 1990-х років спортивні організації України започаткували спроби використання у своїй практичній діяльності маркетингу. Найбільших успіхів при цьому досягли ті з них («Динамо» Київ, «Шахтар» Донецьк), яким удалося забезпечити порівняно високу якість спортивно-видовищних послуг, пробитися на зовнішній ринок, досягти високих спортивних результатів у ході престижних міжнародних змагань (Ліга чемпіонів UEFA, Кубок UEFA) і, завдяки цьому, інтегруватися в систему міжнародного спортивного маркетингу.

Водночас, переважна більшість професійних спортивних організацій почувають себе на ринку спортивно-видовищних послуг досить невпевнено. Вплив ринкових відносин на їхню діяльність є, як правило, негативним.

Висновки. Наведені фактори взаємопов'язані і їх сукупна дія визначає стан та перспективи розвитку вітчизняного ринку фізкультурно-спортивних послуг і, зрештою, усієї сфери фізичної культури і спорту. Визначено параметри, які характеризують його сучасний стан українського ринку фізкультурно-спортивних послуг. Серед них: низький рівень попиту на фізкультурно-спортивні послуги; обмеженість пропозиції фізкультурно-спортивних послуг, висока якість пропонованих фізкультурно-спортивних послуг внаслідок низького рівня матеріально-технічного, кадрового, наукового, організаційного, нормативно-правового, інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту; повільні темпи формування необхідних компонентів галузевого ринку внаслідок негативного впливу на сферу фізичної культури і спорту зовнішнього економічного середовища.

Список використаних джерел:

1. Україна спортивна в цифрах 2006 рік. – К. : Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2007. – 148 с.
2. Сичка С. Украинский фитнес: экономические тенденции и перспективы / С. Сичка // Фитнес ревью. – 2003. – № 20. – С. 20-23.

In the paper the parameters that characterize the current state of Ukrainian market of physical culture and sports services, and factors determining the status and prospects of the domestic market for physical culture and sports services.

Key words: *physical culture and sports services, physical culture and health services, sports and health services.*

Отримано: 22.04.2011

*Д. В. Пасенко,
студент 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – А. О. Федірко, доцент*

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ РІЗНИХ МАНЕР ВЕДЕННЯ СУТИЧКИ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

У статті подано результати дослідження морфофункціональних особливостей кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення сутички, різних вагових категорій.

Ключові слова: морфофункціональні модельні характеристики, кваліфіковані дзюдоїсти, манери ведення сутички.

Актуальність. У зв'язку із зростанням інтенсивності змагальної діяльності в спортивній боротьбі постає проблема її індивідуального моделювання (В.Д. Мартин, 1998; І.Д. Свищев, 2005). Особливо актуальною ця проблема є у спортивних єдиноборствах, оскільки індивідуальні моделі, окрім характеристик підготовленості спортсмена, мають передбачити й характеристики ситуацій, і характеристики відповіді суперника, та зміст спортивного протиборства в цілому, а не окремих його елементів (А.А. Новиков, 1998; Г.М. Арзютов, 2000).

Побудова моделі найсильнішого борця має на меті розробку модельних характеристик, зокрема пошуку найбільш значимих показників у системі підготовки спортсменів високого класу, які впливають на спортивний результат (Г.П. Пархомович, 1998; С.В. Латишев, 2004).

При складанні модельних характеристик, виборі засобів і методів тренування, при визначенні обсягів тренувальних навантажень індивідуальні особливості спортсменів, найсильніші сторони підготовленості, обумовлені особливостями стилю діяльності, практично не враховуються. Однак поєднання індивідуальних особливостей конкретного спортсмена й індивідуального стилю діяльності є невід'ємною умовою успішного виступу на змаганнях високого рангу (Г.С. Туманян, 1986; В.Н. Платонов, 1996 й ін.).

Підвищення ефективності змагальної діяльності борців пов'язане з удосконаленням техніко-тактичної майстерності на основі взаємозв'язку з морфофункціональними особливостями.

В умовах постійного зростання спортивної майстерності дзюдоїстів, загострення конкуренції за світову першість, за наявності великої кількості шкіл з різноманітною спрямованістю підготовки, особливе місце відводиться розробці модельних характеристик (Г.В. Данько, 1999; Г.М. Арзютов, 2000).

Об'єктивно існуючі індивідуальні особливості борців, що можуть бути об'єднані в декілька типових груп, обумовлюють повноту розкриття сильних сторін майстерності в екстремальних умовах змагальної діяльності. Однак ці питання в теорії і практиці борців дзюдо вивчені недостатньо.

В окремих експериментальних роботах зі спортивної боротьби (Г.С. Туманян, 1998; Г.М. Арзютов, 2009) лише констатовано відмінності між борцями найбільш характерних манер ведення сутичок й показано окремі підходи до вдосконалення індивідуальної підготовленості. Проте, до цього часу в теорії і практиці боротьби не вироблено критеріїв, на основі яких можна було б прогнозува-

ти розвиток спортивної техніки і тактики, що відповідають і результативності змагальної діяльності залежно від морфофункціональних особливостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки ідеї моделювання все більше знаходять практичне застосування у різних сферах науки і практики. В науково-методичній літературі зі спортивної боротьби широко розповсюджені поняття «модель», «моделювання», «модельні характеристики», «моделювання спортивного протиборства» тощо. За останні роки були зроблені спроби визначити основні «модельні» (зразкові, еталонні) показники, що характеризують різні сторони спортивної підготовки. Це стосується зокрема й морфофункціональних модельних характеристик.

Природничо-наукову основу індивідуалізації складають відомості про будову тіла, про взаємозв'язок морфофункціональних особливостей з силовими, швидкісними, швидкісно-силовими здібностями, спритністю, гнучкістю, роботоздатністю [6]. При цьому слід враховувати міжіндивідуальні і внутрішньо-індивідуальні відмінності цих якостей і взаємозв'язків.

Морфологічні дослідження борців проводились ще з давніх часів. При вивченні будови тіла борців наукові дані різних авторів, отримані в різні роки, представляють безсумнівний інтерес. Вивчення морфологічних особливостей борців високої кваліфікації дозволяє не тільки створити «морфологічний портрет борця», а й позначити його часові контури шляхом розробки критеріїв відбору на різних етапах спортивного удосконалення [8].

Будову тіла прийнято характеризувати тотальними розмірами, конституційними особливостями і пропорціями тіла борців. Що стосується розмірів тіла, то практика найвищих змагань за останні роки показує, що найбільш успішно виступають борці вищі за своїх колег у ваговій категорії [3]. Поверхня тіла є однією з найбільш важливих морфологічних ознак, що впливає на ряд функціональних властивостей організму. Існує думка, що поверхня тіла тісно пов'язана із силовими можливостями [2].

Конституція людини визначається спадковими факторами, які обумовлені середовищем, в якому проходить її розвиток : соціальні умови, харчування, клімат, умови праці, побуту та багато інших [4].

Під пропорціями людського тіла прийнято розуміти співвідношення його розмірів. Встановлення розмаїття пропорцій тіла борців окремих вагових категорій засвідчує необхідність урахування індивідуальних морфологічних особливостей при відборі. На основі факторного аналізу Г.С. Туманяна, Е.Г. Мартиросова [10] всіх борців було розподілено на 3 групи: «низкорослі» (вага тіла до 60 кг.), «середньорослі» (від 60 до 80 кг.) і «високорослі» – понад 80 кг. маси тіла. Було також встановлено, що пропорції тіла борців легких, середніх і тяжких вагових категорій суттєво відрізняються.

У дослідженнях Г.С. Туманяна [10] доведено, що люди, які мають більшу масу тіла, повільніше засвоюють нові рухи. Аналіз досліджень В.М. Вертяняна, Е.Г. Мартиросова [6; 7] показав, що чіткої залежності між точністю диференціювання м'язових зусиль і власною масою тіла борців не має. Статичну рівновагу краще здатні підтримувати борці з масою понад 85 кг., а динамічну борці, власна маса тіла яких – від 65 до 80 кг.

Отже, морфофункціональні показники здійснюють значний вплив на досягнення у спортивній боротьбі. Тому у відборі, плануванні, підготовці й контролю за ними, слід приділяти особливу увагу вище перерахованим, морфофункціональним особливостям борців різних вагових категорій.

Мета дослідження – визначення морфофункціональних особливостей кваліфікованих дзюдоїстів різних маневр ведення сутички.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз спеціальної літератури; систематизація; педагогічні спостереження, анкетування, бесіди з досвідченими тренерами і борцями, методи математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. Для досягнення поставленої мети нами було проведено дослідження, в якому брали участь 30 дзюдоїстів різних вагових категорій у віці від 16 до 21 року, з яких 8 – майстри спорту, 16 – кандидати в майстри спорту, 6 – спортсмени першого спортивного розряду.

Аналіз результатів дослідження дозволив зробити такі узагальнення. У зв'язку з інтенсифікацією змагальної діяльності в боротьбі дзюдо, все актуальнішою є проблема індивідуально-типового моделювання (4, 5).

Для вирішення цієї проблеми необхідно відібрати показники, які більшою мірою відображають властивості (медико-біологічні) чи рівень (педагогічний) підготовленості окремих підсистем організму спортсмена, які і забезпечували б досягнення високого результату.

Вимоги до побудови моделі найсильнішого борця:

- 1) модель повинна будуватися на основі найунікальніших, з точки зору досягнення мети параметрів, які найбільшою мірою відображають рівень підготовленості спортсмена;
- 2) модельні параметри повинні бути об'єднані структурно-ієрархічною залежністю;
- 3) для кожного основного параметру повинні бути вказані можливі діапазони змін залежно від цільових функцій, чи, інакше кажучи, лімітуючі фактори;
- 4) модельні параметри повинні повністю забезпечуватися надійною і компактною апаратурою для реєстрації і відповідною методикою;
- 5) необхідним доповненням до моделі є обов'язковий підбір комплексу засобів і методів, які впливають на зміни функціонування будь-якого параметру (з вказівкою діапазону можливих змін).

Побудова моделі найсильнішого борця зводиться до розробки модельних характеристик, саме пошук найбільш значимих показників у системі підготовки спортсменів високого класу, дасть можливість суттєво покращити спортивний результат.

У складанні модельних характеристик, проведенні контрольних випробувань (тестів), виборі засобів і методів тренування, у визначенні об'єму тренувальних навантажень індивідуальні особливості спортсменів, найбільш сильні сторони підготовленості, обумовлені особливостями індивідуального стилю практично не враховуються. У той же час поєднання індивідуальних особливостей особистості й індивідуального стилю діяльності є обов'язковою умовою успішного виступу на відповідальних змаганнях [5].

Ототожнювати манеру ведення змагального поєдинку з тактичною спрямованістю сутички (атакуюча [наступальна], контратакуюча [активно-оборонна], оборонна [очікувальна]) недоцільно. Манеру ведення змагального поєдинку можна прогнозувати на основі обліку ступеня фізичної підготовленості, психофізіологічних показників і морфологічних особливостей борців. У спортивній боротьбі розрізняють такі манери ведення змагального поєдинку: силова, ігрова, темпова (тобто, залежно від схильності до силового однобор-

ства борців називають «силовиками», техніко-тактичного обігрування – «ігровиками» і темпу – «темповиками»).

Один із найважливіших аспектів індивідуалізації у спортивних одноборствах - удосконалення техніко-тактичної майстерності на основі взаємозв'язку параметрів змагальної діяльності й індивідуальних особливостей спортсменів різних манер ведення поєдинку [9]. Зростання спортивних досягнень пов'язане також із глобальною морфофункціональною спеціалізацією організму спортсменів, тому розробка морфофункціональних моделей у боротьбі дзюдо набуває важливого значення [1]. Визначення морфофункціональних модельних характеристик надасть можливість: уточнити критерії відбору за ваговими категоріями та манерами ведення сутички, розробити конкретні шляхи, засоби і методи індивідуалізації процесу удосконалення усіх сторін підготовленості дзюдоїстів.

Популярність боротьби дзюдо, розширення обміну досвідом між спортсменами та тренерами, поглиблення досліджень у спорті (зокрема методів моделювання) активізують пошук ефективніших засобів і способів ведення сутички, а, отже, і прискорюють відновлення складу і структури техніко-тактичних дій. Зазначені фактори істотно підвищують спортивну майстерність борців, результативність і видовищність сутичок. Але вони також призводять і до змін вимог морфологічного, фізичного, функціонального і психічного статусу спортсмена. За цих умов особливого значення набуває фактор своєчасного інформування борців, тренерів і дослідників про нові перспективні напрямки розвитку боротьби, ефективні засоби ведення сутички та відповідні методи ки навчально-тренувального процесу.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних показав, що у роботах фахівців, в основному, лише констатуються відмінності між борцями найхарактерніших манер ведення сутички, і показані окремі підходи до удосконалення індивідуальної підготовленості. Однак, до цього часу не вироблено експериментально перевірених критеріїв, спираючись на які, можна було б прогнозувати спортивну техніку і тактику, що відповідають індивідуальним особливостям дзюдоїстів, їх ефективність та результативність залежно від морфофункціональних особливостей.

Нашим завданням було визначення морфофункціональних особливостей кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення сутички. Це завдання передбачало відбір найінформативніших морфофункціональних показників, які мають значний вплив на спортивний результат і підбір надійних засобів та методів їх виміру.

Аналізуючи результати розподілу дзюдоїстів різних манер ведення сутичок за ваговими групами, варто відмітити, що «силовики» найчастіше зустрічаються у важких групах вагових категоріях; «темповики» – у легких; «ігровики» – у середніх.

Порівнюючи морфофункціональні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів, спостерігаємо такі особливості.

Так, дзюдоїсти силової манери ведення сутички мають середні показники зросту – 174,5 см, ваги – 83,7 кг, довжини рук – 77,7 см, довжини ніг – 91,3 см, обводу грудної клітки – 100,3 см, ЖЄЛ - 4133,3 см³, сили правої і лівої кисті 52,8 і 50,9 кг, станової динамометрії – 171,7 кг.

«Ігровики» мають середні дані зросту – 177,7 см, ваги – 78,3 кг, довжини рук, ніг і тулуба – 81,5, 94,7, 53,6 см, відповідно, ширини плечей і тазу – 45,3 і 37,9 см, обводу грудної клітки – 96,7 см, ЖЄЛ – 4125см³, сили правої і лівої кисті 50,4 і 49,2 кг, станової динамометрії – 159,1 кг.

Борці темпової манери ведення сутичок мають ріст – 182,7 см, вагу – 80,4 кг, довжину рук, ніг і тулуба – 86,6, 99,1 та 53,7 см, відповідно; ширину плечей і таза – 45,5 та 37,3 см, обвід грудної клітки 97,3 см, ЖСЛ – 4366 см³, силу правої і лівої кисті – 50,8 і 49,7 кг, силу м'язів розгиначів спини – 158,7 кг.

Варто зазначити, що статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$) зберігаються між «силовиками», «ігровиками» та «темповиками» у показниках росту, ваги, довжини верхніх і нижніх кінцівок, тулуба, ширини плечей та станової динамометрії. Борці ігрової манери ведення сутичок у більшості показників схожі до «темповиків» лише у показниках зросту, довжини верхніх і нижніх кінцівок та ЖСЛ зберігаються достовірні розбіжності ($p < 0,05$). У решти морфофункціональних показників борців різних манер ведення сутичок суттєвих відмінностей не має.

Висновки

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних з проблем моделювання у спортивній боротьбі дозволили з'ясувати особливості побудови модельних характеристик дзюдоїстів, відібрати показники, які відображають властивості чи рівень підготовленості окремих систем організму спортсмена, що забезпечували б досягнення високих результатів. В основу морфофункціональних модельних характеристик борців покладено показники, які генетично детерміновані і впливають на техніко-тактичну, фізичну та інтегральну підготовки, що визначають ефективність та результативність змагальної діяльності (довжина тіла, маса тіла, довжина рук, ніг, тулуба, ширина плечей, таза, обвід грудної клітки, життєва ємність легень, динамометрія кистьова та станова).
2. Встановлено, що дзюдоїсти силової манери ведення сутички мають такі модельні характеристики морфофункціональних показників: довжина тіла – 174,5 см, маса тіла – 83,7 кг, довжина рук – 77,7 см, довжина ніг – 91,3 см, обвід грудної клітки – 100,3 см, життєва ємність легень – 4133,3 см³, сила правої і лівої кисті – 52,8 і 50,9 кг, станова динамометрія – 171,7 кг. «Ігровики» мають середні величини довжини тіла (177,7 см), маси тіла (78,3 кг), довжини рук, ніг і тулуба (81,5, 94,7, 53,6 см відповідно), ширини плечей і таза (45,3 і 37,9 см), обводу грудної клітки (96,7 см), життєвої ємності легень (4125 см³), сили правої і лівої кисті (50,4 і 49,2 кг), станової динамометрії (159,1 кг). Борці темпової манери ведення сутичок мають такі модельні характеристики морфофункціональних показників: довжина тіла – 182,7 см, маса тіла – 80,4 кг, довжина рук, ніг і тулуба – 86,6, 99,1 та 53,7 см відповідно; ширина плечей і таза – 45,5 та 37,3 см, обвід грудної клітки – 97,3 см, життєва ємність легень – 4366 см³, сила правої і лівої кисті – 50,8 і 49,7 кг, сила м'язів розгиначів спини – 158,7 кг.

Список використаних джерел:

1. Марэк А. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов и пути её совершенствования : автореферат дис. ... канд.пед.наук : 13.00.04 / А. Марэк. – М., 1982. – 15 с.
2. Алиханов И. Н. О становлении тактико-технического мастерства / И. Н. Алиханов // Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт. – 1982. – С. 7-10.
3. Батурин К. А. К характеристике силовых и скоростно-силовых показателей борцов различных весовых категорий / К. А. Батурин, П. В. Григорьев // X научно-методическая и практическая конференция республики Прибалтики и Белорусской ССРСР. «Проблемы спортивной тренировки». – Вильнюс, 1984. – С. 30-31.
4. Вальцев В. В. Моделирование основных структур взаимодействия дзюдоистов и обучение им : автореферат дис. ... канд.пед. наук : 13.00.04 / В. В. Вальцев. – М., 1992. – 23 с.

5. Вальцев В. В. Индивидуализация технической подготовленности юных дзюдоистов / В. В. Вальцев, М. Ю. Инякин, Л. В. Дахновская // Тезисы докладов Всесоюзной научной конференции. – М., 1991. – С. 51-52.
6. Донской Д. Д. Методика биомеханического обоснования строения спортивного действия / Д. Д. Донской // ГЦОЛИФК. – М., 1989. – 32 с.
7. Дякин А. М. Исследование организации и управления тренировочным процессом при подготовке борцов высокого класса к соревнованиям : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. М. Дякин. – М., 1978. – 25 с.
8. Ивлев В. Г. Проблемы унификации показателей тактико-технической подготовленности борцов классического стиля / В. Г. Ивлев // Спортивная борьба. – М. : ФиС, 1984. – С. 74-76.
9. Инякин М. Ю. Индивидуализация технической подготовленности юных дзюдоистов : тезисы докладов Всесоюзной научной конференции / М. Ю. Инякин, В. В. Вальцев, А. В. Дахновская. – М., 1991. – С. 51-52.
10. Коблев Я. К. Дзюдо как объект научных исследований / Я. К. Коблев // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 11. – С. 47-49.

The article presents the results of experimental investigation of morphofunctional characteristics of judo-sportsmen of various manners of conducting clashes of different weight categories.

Key words: *morphofunctional model characteristics, qualified judo-sportsmen, manners of conducting clashes.*

Отримано: 24.04.2011

УДК 796.422.12

*Г. М. Подліпчук,
студент 1 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. М. Вергуш, викладач*

БИОМЕХАНИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ СТОПИ З ОПОРОЮ В СПРИНТЕРСЬКОМУ БІГУ ПО ПРЯМІЙ

У статті розкриваються біомеханічні особливості взаємодії стопи з опорою в спринтерському бігу по прямій.

Ключові слова: *спринтерський біг, постановка стопи, опора, біомеханічні особливості.*

Постановка стопи на опору, безсумнівно, відноситься до елементів техніки спринтерського бігу, доволіно регульованим та піддається тренуванню. Рухи ж стопи на опорі настільки швидкоплинні, що регулюються периферичними механізмами.

Між тим, в переважній кількості досліджень техніки спринтерського бігу кінематичні характеристики стопи при постановці на опору і протягом всієї взаємодії з опорою випадають з поля зору дослідників, що багато в чому пов'язане зі складністю досліджень подібного роду. Це зумовило наявність в техніці спринтерського бігу настільки ж застарілого, як і слабо аргументованого і в багатьох відносинах, Навіть при побіжному біомеханічному аналізі, спірного розділу про постановку стопи.

У той же час наявність знань про способи постановки стопи на опору сучасними спринтерами різної кваліфікації, специфіку кінематичної структури рухів стопи під час взаємодії з опорою, про ефективність різних варіантів постановки стопи дозволило б зробити техніку бігу спринтера більш досконалою а процес навчання техніки і власне сам біг спортсменів більш ефективними.

Мета дослідження полягає у біомеханічному обґрунтуванні найбільш ефективних варіантів техніки постановки стопи на опору в спринтерському бігу на основі вивчення біомеханічних особливостей опорного взаємодії.

Для досягнення мети в ході дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Вивчити біомеханічні особливості постановки стопи на опору в бігу сучасними елітними спортсменами – представниками швидкокісно-силових видів легкої атлетики.
2. Теоретично обґрунтувати найбільш ефективний спосіб постановки стопи на опору в швидкому бігу по прямій.
3. Виявити біомеханічні особливості постановки стопи на опору спринтерам різної кваліфікації.
4. Експериментально перевірити ефективність різних способів постановки стопи на опору в спринтерському бігу по прямій.

Методи та організація дослідження.

Площинний відеоаналіз. Площинний (двовимірний) відеоаналіз проводився по відеозаписах двох типів. По-перше, для виявлення особливостей постановки стопи на опору елітними спринтерами проводився аналіз відеозаписів бігу провідних спринтерів. По-друге, було відзнято та проаналізовано особливості постановки стопи та її рухів на опорі у спринтерів високої кваліфікації (від першого розряду до майстра спорту). Просторовий відеоаналіз. Просторовий (тривимірний) відеоаналіз здійснювався для визначення ефективності різних способів постановки стопи на опору.

Тестування. Для визначення особливостей біомеханічної структури взаємодії стопи з опорою застосовувалися наступні тести:

- 1) біг на 50 м на час (запис здійснювався правої стопи на 39-41 метрі дистанції, враховувалися дані в кращій спробі з двох, час визначався за допомогою секундоміра);
- 2) біг на 50 м на час (способами постановки стопи на опору: стандартна постановка стопи; носком вперед; по двох лініях; на всю передню частину; на всю підошовну частину – на 39-41 метрі дистанції).

Педагогічний експеримент. Для вирішення третьої і четвертої завдань дослідження були проведені два педагогічних експерименту констатуючого характеру. У першому педагогічному експерименті вивчалися особливості постановки стопи на опору і наступні рухи стопи у спринтерів, які мають кваліфікацію від першого розряду до майстра спорту. У другому педагогічному експерименті визначалась ефективність різних способів постановки стопи на опору. З цією метою проводилася зйомка, а потім тривимірний відеоаналіз особливостей рухів стопи, гомілки, стегна опорної ноги і тазу при різних варіантах техніки постановки стопи на опору. У ході експерименту визначалося також загальний час бігу на дистанції 50 м при використанні різних варіантів техніки постановки стопи. В експерименті взяли участь 2 досліджуваних: 2 чоловіки (зріст 180 ± 2 см, вага $75,5 \pm 2,12$ кг, вік 20 років, результат у бігу на 100 м $10,85 \pm 0,212$ с).

Методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Проведений аналіз видів збоку і спереду бігу елітних спринтерів дозволив підтвердити думку більшості фахівців про постановку стопи з передньої частини як найбільш бажаному варіанті техніки. Проте нами не відзначено жодного випадку постановки стопи в елітних спринтерів у бігу по прямій на всю передню частину: стопа ставиться з передньої зовнішньої частини, при цьому в переважній більшості ви-

падків стопа ставилася носком, розгорнутим назовні, що суперечить думці фахівців, які вважають постановку стопи носком назовні технічною помилкою.

Постановка стопи МСМК – Дмитра Островського у спринті.

При постановці стопи зі всієї зовнішньої частини далі йде її опускання на всю підошовну частину.

Рекомендована багатьма фахівцями постановка стопи носком прямо вперед (і навіть носком всередину – Х. Дрехслер) була відзначена при постановці ноги на відштовхування у стрибках у довжину і потрійним, коли потрібна зміна напрямку руху з “вперед” на “вперед-вверх”, збільшення довжини наступного кроку-стрибка.

Постановка стопи КМС – Андрія Рогулька у спринті.

Проведене біомеханічне моделювання дозволило встановити, що постановка стопи носком, розгорнутим назовні, повинна призводити до виникнення обертального моменту та вираженого розвороту стопи навколо вертикальної осі, яка проходить через передню частину.

Узагальнення результатів площинного відеоаналізу особливостей постановки і кінематики стопи в опорний період у спринтерів, які мають кваліфікацію від 1 розряду до майстра спорту (МСМК) дозволило повністю підтвердити підсумки попереднього біомеханічного моделювання. Всі випробовувані (2 МС, 2 кандидати у майстри спорту (КМС) та 2 спортсменів 1 розряду) ставили стопу в бігу під кутом до напрямку руху. Такий спосіб постановки стопи призводив до вираженого обертання стопи навколо вертикальної осі, яка проходить через передню частину, і як наслідок – до зміщення маркера, укріпленого на горбі п'яtkової кістки у фронтальній площині.

Постановка стопи носком прямо-вперед, а також на всю передню і всю підошовну частину призвела до значного збільшення часу опори і вираженою втратою швидкості у фазі амортизації, а також збільшення часу подолання всієї дистанції в процентному відношенні. Відмінностей часу подолання всієї дистанції в абсолютних одиницях у всій дослідженою групі не виявлено у зв'язку з тим, що абсолютні результати у чоловіків відрізнялися сильніше, ніж при різних способах постановки стопи. Слід зазначити, що якщо загальні час опори збільшилася вірогідно при всіх названих варіантах постановки стопи, то час переднього поштовху (амортизації) достовірно збільшилася тільки при постановці стопи на всю підошовну частину, а час заднього поштовху (відштовхування) – тільки при постановці носком прямо-вперед. Очевидно, це стало наслідком певної різноскерованості змін названих показників у різних досліджуваних.

Загальне ж збільшення часу опори свідчить про зміну оптимального для обстежених спринтерів поєднання довжини (її збільшення) і частоти кроків (її зниження). Це, як впливає з динаміки часу подолання всієї дистанції в процентному відношенні, негативно позначилося на швидкості бігу в цілому.

Висновки

1. У результаті біомеханічного моделювання встановлено, що постановка стопи носком прямо-вперед повинна призводити до збільшення сили амортизації, спрямованої проти руху, що, у свою чергу, призведе до зниження швидкості бігу. Постанова стопи під кутом до напрямку руху повинна приводити до виникнення у фазі амортизації (переднього поштовху) обертального моменту і, як наслідок, до вираженого обертання стопи навколо вертикальної осі, яка проходить через передню (опорну) частину, що дозволить зменшити силу амортизації, і тому є більш кращою.
2. Спринтери, що мають кваліфікацію майстер спорту, кандидат у майстри спорту і перший розряд, застосовують ті ж способи постановки стопи, що

і елітні спринтери. На передню зовнішню частину стопи або всю зовнішню частину стопи, при цьому стопа ставиться під вираженим кутом до напрямку руху (з носком, розгорнутим назовні). Після постановки стопи на передню зовнішню частину відбувається опускання на всю передню частину, а потім, в залежності від рівня швидкісно-силової підготовленості м'язів-згиначів стопи, відбувається або не відбувається дотик доріжки п'ятою (опускання на всю підошовну частина). Після постановки на всю зовнішню частину стопи відбувається опускання на всю підошовну частину. Це дозволяє знизити силу амортизації на початку переднього поштовху і створити надійну опору для виконання відштовхування до його закінчення. У фазі амортизації п'ята спринтера рухається всередину, навколо вертикальної осі, що проходить через передню частину стопи.

Список використаних джерел:

1. Алабин В. Г. «Многолетняя подготовка легкоатлетов» / В. Г. Алабин. – Минск : Высшая школа, 1981.
2. Левченко А. С. Специальная силовая подготовка спринтеров / А. С. Левченко // Легкая атлетика. – 1982. – № 4. – С. 13.
3. Мирзоев О. М. Тренировка спринтеров / О. М. Мирзоев // Легкая атлетика. – 1994. – № 11. – С. 7-9.
4. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
5. Якимович В. С. Современная тренировка в беге на 100 и 200 м. / В. С. Якимович. – Волгоград, 1992. – 43 с.

In the article the biomechanics features of co-operation of foot open up with support in at sprinter run on a line.

Key words: *at sprinter run, raising of foot, support, biomechanics features.*

Отримано: 24.04.2011

УДК 796:34–52

Д. В. Петравчук,
студент 3 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – В. М. Мисів,
кандидат наук з фізичної культури та спорту, доцент

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ 15-17 РОКІВ

Зміст роботи побудований на аналізі літературних джерел і педагогічних спостережень за навчальним процесом на уроках фізичної культури, який дає можливість виявити причини зниження рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості юнаків, а також пошук найбільш ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей.

Ключові слова: *рухові якості, силові здібності, витривалість, фізичний розвиток.*

Постановка проблеми. Є велика кількість науково-методичних робіт, присвячених розвитку тих або інших рухових якостей школярів: витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, координації [3; 4].

На необхідність всебічного і гармонійного розвитку рухових якостей вказується в багатьох працях [1; 2]. Питання про комплексний розвиток ру-

хових якостей серед молоді, що навчається, і в першу чергу між юнаками-випускниками загальноосвітніх шкіл, постало перед спеціалістами особливо гостро в останні роки. Викликано це було в зв'язку з виявленням низького рівня фізичної підготовленості багатьох старшокласників.

Результати дослідження та їх обговорення. На думку спеціалістів, протягом більшої частини шкільного періоду вправи з навантаженням повинні мати переважно швидко-силову спрямованість, тобто характеризуватися не стільки власне силовими проявами, скільки поєднанням сили та швидкості.

Виховання сили як і інших рухових якостей, здійснюється у відповідності із загальними методичними принципами фізичного виховання.

Відповідно розрізняють три напрямки в методиці виховання сили.

Перший напрямок широко використовується на практиці і пояснюється це рядом існуючих переваг:

1. Великий об'єм виконуваної роботи, відповідно, викликає великі зрушення в обміні речовин;
2. Вправи з граничними напруженнями дають більше можливості контролювати техніку;
3. У осіб, які раніше не займалися силовими вправами, обмеження навантаження дає можливість уникнути травм, ймовірність яких при роботі з граничними напруженнями досить значна;
4. Велике значення має і те, що на перших порах ефективність розвитку сили майже не залежить від величини опору, якщо ця величина переважає визначений мінімум (приблизно 35-40% максимальної сили). Разом з тим робота, "до відмови" невігідна в енергетичному відношенні. Для досягнення одного і того ж тренувального ефекту при малих навантаженнях доводиться виконувати незрівнянно більшу механічну роботу, ніж при підвищених [2].

Другий напрямок – використання граничних і близькограничних навантажень. Це нерідко є основним у тренуванні кваліфікованих спортсменів.

Третій напрямок використовується при низькому рівні швидко-силових здібностей.

Якщо для юнаків середнього віку основне завдання полягає в розвитку всієї мускулатури, без особливого акценту на розвиток тих груп м'язів, які мають вирішальне значення в обраному виді спорту, то на заняттях з юнаками старшого віку увага повинна акцентуватися саме на розвиток цих груп м'язів. В той же час не повинна припинятися робота над зміцненням всієї мускулатури спортсмена.

В процесі розвитку силових здібностей старшокласників доцільно використовувати метод «до відмови» і метод «не до повного стомлення». Рекомендують для розвитку сили м'язів використати навантаження для рук (не більше 5 к 74 г) ніг (40 кг) і тулуба (25 кг).

Недоцільно виконувати вправи на силу «до відмови», а величину навантаження необхідно дозувати так, щоб можна було виконати вправу не менше 6-8 разів підряд.

Для розвитку власне ситових здібностей слід виконати вправи з навантаженням (зовнішньою і власною вагою тіла), які виконуються в трьох режимах напруження м'язів: динамічному, статичному і змішаному. Наприклад, вис на зігнутих руках – статичний режим, підтягування – долаючий, опускання у вис – поступальний режим роботи м'язів.

Кращих результатів в розвитку силових можливостей можна домогтися, використовуючи наступні методичні прийоми [1].

Метод стандартно-повторного навантаження представляє собою повторне виконання силових вправ з обумовленою стандартною величиною навантажень (середньою, “до втоми”, “до відмови” і граничною). Суть методу полягає в тому, що від уроку до уроку, в міру зростання силових можливостей учнів, кількість повторів даної вправи поступово збільшується. Після того, як збільшена сила дозволяє виконувати вправи більше 15 разів підряд, величина зовнішнього навантаження чи початкове положення змінюється так, щоб максимально можлива кількість повторень знову знизилась до рівня, який дозволяє розвивати абсолютну силу.

Метод навантаження, що прогресивно змінюється полягає в тому, що учням на у році пропонується послідовно виконати декілька силових вправ з різними навантаженнями. наприклад, спочатку з малим, а потім з середнім і в завершенні – з великим.

Можливі різні варіанти цього методу, пов’язані з послідовністю збільшення або зменшення величини навантаження, різними співвідношеннями в числі підходів і в порядку послідовності навантажень в цих підходах. Усі ці варіанти істотно не впливають на результати розвитку сили, а лише сприяють емоційності занять у силовій підготовці учнів.

Висновки. Безсумнівно, роботи останніх років, присвячені питанню розвитку м’язової сили школярів 15-17 років на уроках фізичної культури, дозволяють спеціалістам більш ефективно вдосконалювати фізичний розвиток юнаків. Але стати по-справжньому сильним, здоровим, готовим до трудової діяльності старшокласник може лише тоді, коли окрім уроків у школі він буде регулярно, як мінімум 6- 8 годин в тиждень займатися фізичною культурою.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури вказує на необхідність корінного покращення фізичною розвитку підростаючого покоління. Майже всі ці роботи розглядали лиш одну форму фізичного виховання – урок фізичної культури. Без сумніву, вони можуть забезпечити більший руховий режим школярів. Однак стати сильним витривалим, здоровим, готовим до виробничої діяльності, служби в армії, випускник школи зможе лише тоді, коли у нього буде вироблена потреба до регулярних занять фізкультурою і спортом.

Список використаних джерел:

1. Хрипковой А. Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / А. Г. Хрипковой ; под ред. А. Г. Хрипковой, М. В. Андроповой. – М. : Педагогика, 1992. – С. 240.
2. Ашмарин Б. А. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завялов // Физическая культура в школе, 1980. – № 9-10. – С. 13-17.
3. Булич Э. Г. Направленная тренировка проприоценции как фактор гармонического развития организма школьников / Э. Г. Булич, И. В. Муравов, П. Д. Мясников // Гигиенические основы физического воспитания и спорта детей и подростков : матер. Всес. науч. конф. – Таллини, 1986. – С. 35-36.
4. Волков Л. В. Фізичне виховання учнів / Л. В. Волков. – К. : Радянська школа, 1988. – С. 184.

The table of contents of work is built on the analysis of literary sources and pedagogical looking after an educational process on the lessons of physical culture, which enables to find out reasons of decline of level of physical development and motive preparedness of youths, and also search of the most effective facilities and methods of development of motive qualities.

Key words: *motive qualities, power capabilities, endurance, physical development.*

Отримано: 22.04.2011

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У СИСТЕМІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розкривається доцільність ціннісного підходу в фізичному вихованні та визначаються фактори впливу на формування у студентів ціннісного відношення до здорового способу життя.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, здоров'я, ціннісне відношення, фізичне виховання.*

Постановка проблеми. Зростання потреби суспільства у формуванні здорового і фізично активного покоління знайшло відображення в учбових планах та програмах, діючих у ВНЗ: обов'язковими стали курси валеології, велику увагу приділяють екологічній і санітарно-гігієнічній освіті студентів, від базової навчальної програми включено складний комплекс завдань щодо сприяння різнобічному розвитку майбутніх фахівців, дисципліні “Фізичне виховання” відводиться чимала кількість годин.

Але, як показує досвід, результативність цих заходів досить низька і має тенденцію до зниження. Сьогодні студенти мають менше можливостей для занять фізкультурою та спортом у зв'язку зі зменшенням кількості діючих спортивних споруд, спортивних гуртків та секцій, з необхідністю оплачувати заняття в цих секціях, все більша кількість студентів працює в позаурочний час. Студенти не мають достатньо часу на фізичне оновлення, погіршуються якісні показники життя, зростають стресові ситуації, спостерігається недбале ставлення до свого здоров'я, розповсюдження шкідливих звичок, зниження рухової активності. Як наслідок, з кожним роком збільшується кількість студентів, яким рекомендовані заняття в спецмедгрупах, рівень фізичного здоров'я та фізичного розвитку знижуються від курсу до курсу, що призводить до відсутніх порушень психічного та фізичного стану молоді та зростання кількості хронічних захворювань серед студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання вивчення ціннісних орієнтацій студентської молоді, проблеми цінності здоров'я, формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я, фізичної культури та здорового способу життя висвітлюються в працях українських і зарубіжних авторів: Ю.С. Антіпова, М.В. Дутчака, О.С. Гореленка, С.С. Волкової, Ю.В. Жданової, Г.В. Лісчишина, С.А. Марчук, Ю.В. Науменко, П.В. Ярошенко та ін.

Так, П.В. Ярошенко вважає, що особливості способу життя студентів найчастіше негативно позначаються на стані здоров'я, якості життя та одержанні необхідного рівня професійних знань.

С.С. Волкова визначає фактори, що впливають на здоров'я людини та зауважує, що в освітніх закладах не приділяють належної уваги і не займаються належним чином вихованням потреби здоров'я і, як наслідок цього, не формують у студентів наукового розуміння його суті.

Вченими обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді та її способу життя (Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, А.М. Гендін, О.П. Добромислова, Г.А. Кураєв, В.П. Лавренко, Л.А. Петровська, Д.І. Ри-

жаков та ін); досліджується вплив різних факторів на формування ЗСЖ студентів (В. Буйлов, Т.А. Іванова, В.Г. Миколаїв, А.Н. Пивоваров, Е.Н. Полякова, В.В. Пономарьов, Н.А. Русина, М.В. Хватова, А.Г. Щедрина та інші); вивчається рівень знань студентів з даної тематики (О.В. Білоконь, Г. Василевська, Ю.М. Політова, Ю.І. Ротанева, А.С. Свєрдлін, Г.С. Совенко, Л.Г. Шаталіна, Л.Г. Шуляковскій та ін.).

Метою даної статті є розкриття необхідності виховання у студентів ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, визначення факторів, що впливають на формування у молоді системи цінностей, в якій здоров'я та фізична активність посідають важливі місця, як запорука подальшого життєвого успіху, як важлива умова самореалізації людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Стратегія орієнтування студента на ЗСЖ передбачає реалізацію педагогічних умов. Про необхідність створення педагогічних умов при реалізації виховних технологій писали І.Ф. Ісаєв, С.В. Кульневич, В.А. Сластєнін, Б.М. Шиян і інші вчені. Умови враховуються або створюються для використання в виховних цілях і розглядаються як комплекс передумов, які організують педагогічну діяльність. У педагогічних дослідженнях умови постають як: обставини, що забезпечують розвиток і становлення особистості; вимоги до організації виховного процесу; порядок дій; середовище, в якому відбувається процес вирішення педагогічних завдань; наявність правил і відносин, забезпечують реалізацію мети педагогічного впливу і т.д. Нами виділені наступні педагогічні умови реалізації даної стратегії: по-перше, інформування студента про ЗСЖ (організація інформаційного забезпечення), по-друге, актуалізація його емоційно-ціннісного ставлення до ЗСЖ (організація моделювання студентом ЗСЖ); по-третє, збагачення досвіду ЗСЖ студента (включення до здоров'язберігаючої діяльності). Реалізація виділених педагогічних умов орієнтування студента на ЗСЖ сприяє отриманню ним знань з теорії та практики формування ЗСЖ, позитивному відношенню до створення власного ЗСЖ, творчому підходу до реалізації здорової життєдіяльності.

Ціллю нашого дослідження є з'ясування відношення студентів до здоров'я як цінності та виявити фактори, які впливають на формування відношення студентів до свого здоров'я.

В опитуванні приймали участь 120 першокурсників Кам'янець-Подільського національного університету (80 дівчат і 40 юнаків). Для дослідження використовували методику вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокіча, завдяки якій визначається змістова направленість особистості, з'ясовується відношення до оточуючого світу, до інших людей, до себе, визначається основа життєвої концепції і "філософії життя".

Вивчаючи термінальні цінності (цінності-цілі) першокурсників, ми розподілили 18 цінностей на п'ять груп: фізичні, етичні, професійно-мотиваційні, філософські та матеріальні. Переважна кількість студентів (35% від кількості опитаних) визначали фізичні цінності, до яких належать: "здоров'я" (фізичне та психічне), "впевненість в собі" (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей), "активна життєва позиція" (повнота та емоційна насиченість життя) та "продуктивне життя" (максимально повне використання своїх можливостей, сил, здібностей), як найбільш значущі в житті. В групі фізичних цінностей цінність "здоров'я", як найважливішу, визначили 59% студентів, "впевненість в собі" – 17%, "активну життєву позицію" – 14%, "продуктивне життя" – 10%.

Аналізуючи отримані дані можна зробити висновок, що студенти розуміють важливість наявності хорошого здоров'я, віддають значну перевагу цій життєвій цінності.

Такі відповіді студентів не дивують, тому що про дбайливе ставлення до здоров'я, про необхідність фізичних вправ, про шкідливість паління та алкоголю з дитинства розповідають в сім'ї, в дошкільних закладах, в школі, вузі, в засобах масової інформації. Виникає резонне питання: чому у сучасних студентів такий низький рівень фізичного здоров'я, такий слабкий фізичний розвиток та рухова активність, велика кількість хронічних захворювань і такий великий рівень вживання алкоголю, нікотину, наркотичних речовин?

Більшість опитаних студентів (60%) визнають, що вживають нікотин, 16% пробували наркотики, 40% отримували пропозиції спробувати, 57% вважають алкоголь важливим атрибутом дозвілля. Крім занять з фізичного виховання, передбаченим навчальним планом, лише 7% першокурсників регулярно відвідують спортивні секції, 25% займаються спортом час від часу.

Таким чином, більшість студентської молоді визнає важливість здоров'я, вважає, що здоровим і сильним бути краще, ніж хворим та слабким, проте лише невелика кількість опитаних докладає зусиль до зміцнення та покращення свого стану.

Формування відношення молоді до свого здоров'я відбувається під впливом складного комплексу факторів.

Так, важливим чинником процесу формування ставлення до здоров'я є сім'я, як істотна частина життя людини. Витоки описаної гнітючої ситуації криються саме у сім'ї, де найчастіше проблему зміцнення здоров'я вирішують медикаментами, а фізичному розвитку дітей і вихованню ціннісного ставлення до здоров'я не приділяється належної уваги.

При вихованні у молоді ціннісного відношення до здоров'я не можна залишити без уваги фактор впливу мікро- та макро- середовища. Людина є частиною народу, держави, суспільства в цілому і її відношення до власного здоров'я є відображенням загального ставлення до цієї проблеми, яка склалася в суспільстві.

Необхідно враховувати також вплив культурних, історичних і моральних цінностей суспільства на формування особистості. Національна ментальність українців, культурні, національні та християнські традиції, що склалися віками, створюють сприятливу основу для виховання здорового покоління. Прикладом можуть служити українські козаки, серед яких здоров'я і хороший фізичний розвиток мали важливу роль.

Під час навчання у ВНЗ для студентів важливу роль має фактор впливу безпосереднього оточення, тобто студентського середовища. Вплив, який цей фактор має на особистість, може бути і позитивним і негативним. Форми проведення вільного часу, шкідливі звички, що розповсюджені серед студентів, загальний моральний клімат колективу можуть відіграти рішучу роль в процесі формування відносин молоді до здоров'я.

Безумовно важливим чинником, що впливає на становлення особистості, на формування відношення її до здоров'я, є безпосередньо навчально-виховний процес, що відбувається у вузі. З одного боку в університеті підвищується і ускладнюється навчальна програма і не залишається часу на фізичні вправи, які повинні сприяти гармонійному розвитку, нормальному життю та оптимальному функціонуванню організму, з іншого боку не надається послуг із заняття спортом, не ведеться активна агітація за здоровий спосіб життя і не відбувається належного контролю за станом здоров'я студентів.

Треба звернути увагу, що при вихованні у студента ціннісного відношення до здоров'я дуже важливо враховувати власний приклад педагогів вузу. Саме їх ціннісні пріоритети і ставлення до проблеми здоров'я і фізичного виховання мають відіграти значну роль при формуванні відносин студентів до цих питань.

Висновки. Вирішити проблеми виховання ціннісного відношення до здоров'я можливо поєднуючи духовний і фізичний розвиток молоді, підвищуючи рівень загальної культури, орієнтуючи студентів на кращі моральні та культурні цінності людства, формуючи високі морально-етичні ідеали. Активну участь у вирішенні цього питання повинні приймати вищі навчальні заклади, задача яких полягає в підготовці нової людини, орієнтованої на нові життєві цінності, серед яких здоров'я постає як одна з найголовніших соціальних та особистих цінностей. В навчально-виховному процесі необхідно враховувати визначені фактори впливу на формування ціннісного відношення до здоров'я і сприяти вихованню фізично, психічно і соціально здорового члена суспільства. Пріоритетною повинна стати роль освітніх програм, направлених на збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування активної мотивації турботи про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Список використаних джерел:

1. Волкова С. С. Методика формирования мотивации здорового образа жизни / С. С. Волкова // Материали Международ. конгр. валеологов и Третьей Всероссийской науч.-практ. конф. "Педагогические проблемы валеологии". – 1999. – С. 51-53.
2. Ігнатова В. В. Педагогічні чинники духовно-творчого становлення особистості в освітньому процесі : монографія / В.В. Ігнатова. – Красноярск : СібіТГУ, 2000. – С. 272.
3. Сластенін В. А. Введення в педагогічну аксіологію / В. А. Сластенін, Г. І. Чіжакова. – М. : Академія, 2003. – С. 192.
4. Підлісний М. М. Цінності та буття особистості : монографія / М. М. Підлісний, В. І. Шубін. – Дніпропетровськ : ДДФА, 2005. – С. 128.
5. Ярошенко П. В. Здоровий стиль життя в освітньому і позаосвітньому просторі педагогічного університету / П. В. Ярошенко. – Луганськ : Знання, 2004. – С. 116.

In the article opens up the expedience of valued approach in physical education and determine factors, that influence at forming of valued attitude toward a healthy way of life at students.

Key words: *healthy way of life, health, valued attitude, physical education.*

Отримано: 15.04.2011

УДК 007:659.1:613-057.87

Н. А. Пустова,

студентка 2 курсу природничого факультету

Науковий керівник – Ю. В. Юрчишин, викладач

РОЛЬ РЕКЛАМИ У ФОРМУВАННІ СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В роботі піднімається проблема впливу реклами на формування способу життя студентства.

Ключові слова: *студенти, реклама, спосіб життя, здоров'я.*

Постановка проблеми. Реклама – один із соціальних інститутів, що тією чи іншою мірою виконують замовлення суспільства та окремих соціальних груп щодо певного впливу на населення в цілому, в тому числі й на окремі вікові та соціальні категорії. Можна зазначити два аспекти такого впливу. По-перше, реклама істотно сприяє засвоєнню людьми різного віку широкого спектра соціаль-

них норм та формуванню у них ціннісних орієнтацій у сфері політики, економіки, здоров'я, права тощо. По-друге, вона фактично є своєрідною системою неформальної освіти та просвіти різних категорій населення. При цьому користувачі реклами здобувають досить різнобічні, суперечливі, несистематизовані знання, відомості з різних питань суспільного та політичного життя.

Мета роботи полягала у дослідженні впливу реклами на формування способу життя студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Реклама відіграє особливу роль у формуванні здорового способу життя. Щоб з'ясувати роль реклами у формуванні ЗСЖ слід розглянути складові цього процесу. Спосіб життя – поняття комплексне, тому і вивчати його потрібно за багатьма аспектами.

Розглянемо чинники ризику здоров'я дітей та молоді, що обумовлені способом життя.

Вивчаючи спосіб життя сучасної молоді, в рамках даного дослідження було визначено вісім факторів ризику, що притаманні молодіжному середовищу і які характеризують спосіб життя як здоровий чи ризикований.

1. Надмірна вага – перевищення нормативних показників ваги відповідно зросту та віку.
2. Наявність хронічних захворювань. Цей показник розраховувався за самовизначенням респондентів, тобто, чи вважають вони самі, що у них є хронічне захворювання.
3. Небезпечний секс. Цей показник використовувався тільки для молоді старшої 15 років і визначався як факт наявності сексуальних контактів без використання контрацептивних засобів.
4. Знижена фізична активність розраховувалась як показник відсутності регулярних фізичних занять.
5. Психологічний дискомфорт. У даному випадку за показник психологічного дискомфорту прийнято постійні конфлікти з батьками, викладачами, друзями.
6. Паління. В дослідженні респондент вважається як такий, що палить, коли він випалює щоденно більше однієї сигарети.
7. Вживання алкогольних напоїв. До групи тих, хто вживає алкогольні напої, включені молоді люди, котрі вживають будь-який алкогольний напій (пиво, вино, міцні напої) більше 4 -х разів на місяць, тобто щонеділі.
8. Вживання наркотиків. Цю групу ризику становлять респонденти, які вживали наркотики більше 3 разів протягом життя, не враховуючи тих, хто пройшов етап експериментального вживання наркотиків.

Рівень наявності факторів ризику відрізняється не тільки за віковими групами, але й за статтю. Фактори ризику окремого індивіда формуються не лише за рахунок яких-небудь його індивідуальних якостей. Всі молоді люди схильні до сприйняття як до позитивного, так і негативного впливу свого оточення. Наявність стимулюючих факторів появи ризиків здоров'я призводить до збільшення (вище за середній показник) прояву таких факторів ризику, як вживання алкоголю, наркотиків тощо. Водночас посилення захисних факторів проти ризиків здоров'я гальмують розвиток таких шкідливих звичок.

На формування способу життя молоді людини впливають, як мінімум, шість сфер життєдіяльності: індивідуальний стан, сім'я, ровесники, навчальний заклад або колектив, де вона працює, товариство та суспільство в цілому. У кожній з цих сфер життєдіяльності залежно від умов формуються як стимулюючі, так і захисні чинники. Слід зауважити, що всі означені сфери знаходяться в інтерак-

тивних стосунках з індивідом. Точну природу зв'язків між наявністю факторів ризику для здоров'я індивіда із стимулюючими та захисними факторами проти появи ризиків здоров'я у різних сферах життєдіяльності остаточно ще не визначено, проте теоретичні та емпіричні дані засвідчують сам факт наявності цих зв'язків.

Як засіб досить активного впливу на стиль життя, реклама використовується на багатьох рівнях організації аудиторії. Ми визначили чотири рівні, які вважаємо за доцільне обговорити їх детальніше: індивідуальний, груповий, організаційний, суспільний.

Індивідуальний та груповий рівні включають сім'ю та ровесників, організаційний рівень – навчальний заклад, місце роботи.

Метою впливу реклами на індивідуальний рівень в аспекті формування здорового способу життя є: усвідомлення; знання; самодієвість; вміння (щоб змінити поведінку людини).

Ми обговорюємо наслідки індивідуального рівня свідомо, щоб зрозуміти силу впливу реклами, хоча рідко трапляється, щоб один з цих наслідків розглядався окремо. Більше того, наприклад, усвідомлення, знання, ставлення і поведінка поєднуються в узгодженому теоретично обґрунтованому зусиллі, щоб досягнути зміни.

Не має сумніву в тому, що реклама може ефективно змінювати ставлення людини до здоров'я, особливо коли вплив супроводжується особистими інструкціями. Зміна ставлення людей до реклами може бути результатом вивчення завдяки рекламі різних загроз здоров'ю, що може призвести до відповідних змін у поведінці. Ставлення можна також вивчати шляхом спостереження за медіа-зображеннями. Нові рівні ставлення будуть прийняті, якщо їхні характерні ознаки матимуть перевагу над попередніми. Хоча активність позитивного ставлення може бути недостатньою, щоб змінювати поведінку, долаючи перепони здоровим діям, проте вони є гнучкими і поступово можуть сприяти зміні поведінки в цілому.

Пропагування ЗСЖ в організаціях часто здійснюється шляхом використання низькопробних друкованих видань, таких, як пам'ятні записки, інформаційні бюлетені і брошури. Вони розраховані на певні групи і пристосовані до певного контексту (наприклад, брошура із вправами, які слід використовувати за партою) і часто супроводяться особистими взаємодіями спеціалістів, як формальними (на лекції, в аудиторії, на демонстрації), так і неформальними (коли обговорюється інформаційний бюлетень з лідером ідеї). Реклама, зазвичай, менше всього використовуються для того, щоб викликати організаційні зміни, проте вона може заохочувати організації популяризувати програми, спрямовані на пропагування здорового способу життя. Вони приділяють особливу увагу цим втручанням, які є проявом серйозних зв'язків громадськості зі спільнотою в цілому. Втручання спрямовують і визначають індивідуальну зміну особистості.

Середовище суспільної інформації значно впливає на колективний досвід. Наприклад, мас-медіа визначають, що ми думаємо про суспільство. Через процес відбору вони визначають, які проблеми є важливими, а які не важливими. Відповідно до того, яку увагу реклама приділяє тим чи іншим проблемам, увага до проблеми попередження хвороби і пропагування здорового способу життя може бути або завищеною або надто низькою. Більше того, досвід підтверджує, що в основному громадськість сприймає проблему адекватно до того, як вона подається в засоби реклами.

Рекламні компанії є сильним засобом впливу на діюче середовище інформації. На жаль, моделювання нездорової поведінки і реклама “нездорових” продуктів є загальною практикою у наших ЗМІ. Впровадження нової поведінки та інші засоби антиреклами можуть бути високоефективними у плані підготовки аудиторії, протистояти небажаним впливам.

Середовище інформації спричиняє також зміни на соціальному, організаційному, груповому та індивідуальному рівнях. Наприклад, негативні реакції у відповідь на заборону палити на робочому місці не спостерігалися, тому що ще задовго до її впровадження медіа-репортажі підготували людей до змін, що сталися.

Висновки. Соціальні норми є важливим чинником у пропагуванні ЗСЖ. Вплив реклами є доступним для сприйняття особистістю і для нормативної поведінки у соціальній системі. Індивідуальне сприйняття соціальних норм під впливом реклами може бути настільки сильним, наскільки вдало подаються одні нормативні стосунки і поведінка та виключає інші. За таких умов на поведінку людини впливають лише узагальнені і вивірені мас-медіа соціальні норми. На суспільному рівні нормативна поведінка впливає принаймні частково з норм поведінки, які постійно висвітлюють засоби реклами.

Зворотний зв'язок завдяки посередництву мас-медіа щодо соціальних норм може бути важливою передумовою для розробки стратегії втручання на суспільному рівні. Таким чином, можна стверджувати, що реклама спроможна впливати на здоров'я людей на різних рівнях організації аудиторії. Проте, медіа це лише один сет стратегії втручання. Реклама може впливати на всіх рівнях організації, оскільки розуміння суспільством і урядовими структурами держави щодо значущості використання реклами чимдалі зростає, а відтак посилюється розуміння людської поведінки у соціальних системах.

Список використаних джерел:

1. Багдикян Б. Монополия средств информации / Б. Багдикян. – М., 1987. – С. 320.
2. Бебик В. М. Засоби масової інформації посткомуністичної України / В. М. Бебик, О. І. Сидоренко. – К., 1996. – С. 124.
3. Грушин Б. А. Эффективность массовой информации и пропаганды / Б. А. Грушин. – М., 1979. – С. 64.
4. Засоби масової інформації і суспільство України: сучасний стан взаємостосунків // Аналітична записка Українського центру економічних і політичних досліджень. Україна на порозі третього тисячоліття: духовність і художньо-естетична культура. – К., 1999. – Т. 14. – С. 572-607.
5. Зернецька О. В. Нові засоби масової інформації / О. В. Зернецька. – К., 1993. – С. 54.
6. Копиленко О. Л. Влада інформації / О. Л. Копиленко. – К., 1991. – С. 35.
7. Flora J. The role of media across four levels of health promotion intervention / J. Flora, E. Maibach, N. Maccoby. – N. Y., 1998. – P. 208.

In this article is investigated the influence of media advertising on the formation students' way of life.

Key words: *Students, media advertising, way of life, health.*

Отримано: 15.04.2011

В. П. Паламарчук,
магістрант факультету фізичної культури
Науковий керівник – Д. Д. Совтисік,
кандидат біологічних наук, професор

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ХРЕБТА

Наведений аналіз виявлених порушень опорно-рухового апарату, і також їх динаміки в результаті проведення індивідуального комплексу лікувальної гімнастики дозволив виявити основний стримувальний фактор у лікуванні остеохондрозу – м'язовий дисбаланс тазового пояса.

Ключові слова: остеохондроз хребта, лікувальна гімнастика.

Проблема реабілітації хворих остеохондрозом хребта (ОХ) є актуальною як з медичної так і соціальної сторони через те, що частота неврологічних проявів цього хронічного захворювання у дорослого населення досягає 80%, виражені клінічні симптоми спостерігаються переважно в період найактивнішої трудової діяльності, загострення захворювання – одна з найчастіших причин тимчасової непрацездатності, що складається від 31,5 до 160,5 днів на 100 працюючих і яка веде до значних економічних втрат [3, с.288-290].

Проблема лікування остеохондроза (ОХ) хребта, не дивлячись на її актуальність, до тепер не може вважатись вирішеною. Вона включає цілий ряд різноманітних ортопедичних, медикаментозних і фізіотерапевтичних підходів і також форм і заходів лікувальної фізичної культури – (лікувальна гімнастика – ЛГ, масаж, використання природних факторів) [1, с.24-25].

Очевидно, що тільки комплексний патогенетичний підхід до лікування між хребцевого остеохондрозу поперекового відділа хребта із врахуванням його клініко-рентгенологічних та неврологічних проявів забезпечує позитивну клінічну динаміку і дозволяє успішно справлятися з професійними і побутовими навантаженнями [2, с.24-25].

У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку найефективніших засобів нефармакологічної анальгезії і міорелаксації.

Матеріали і методи дослідження. Результати дослідження ґрунтовані на спостереженні 49 пацієнтів з різними клінічними проявами ОХ у віці від 22 до 65 років, які пройшли обстеження і реабілітацію в клінічних умовах, в тому числі 12 пацієнтів групи клінічного порівняння, які проходили обстеження, але отримали лікування в інших закладах.

Порушення опорно-рухового апарату оцінювали на основі комплексного обстеження і тестування. Ефективність лікування визначали порівнянням результатів груп основної (n=37) і клінічного порівняння (n=12).

Враховували: динаміку клінічних проявів захворювання і перш за все відновлення нормальних статико-динамічних показників поперекового відділу хребта, зниження інтенсивності болю; 2) результати аналізу даних параклінічних методів дослідження, в тому числі рентгенологічних; 3) аналіз найближчих (по закінченню курсу) і віддалених (протягом 3 років) результатів лікування.

В основу реабілітаційної програми покладений індивідуальний підхід до корекції асиметрій (м'язового дисбалансу) тазового пояса, оснований на засобах ЛГ із комбінованим режимом фізичних навантажень. Умови навантажен-

ня: 10-12 повторень вправи, пауза 2-3 хв; кожна вправа повторяється за 1 день занять 100-120 разів, тривалість курсу ЛГ не менше 3 міс. ЛГ проводили з використанням набору тренажерів, що забезпечують правильне вихідне положення, дозволяючи здійснювати різні режими фізичних навантажень, контролювати техніку виконання вправи.

Результати і обговорення. Положення таза у просторі – вимога і умова, принципові для здійснення біомеханічних актів в положенні сидячи, стоячи, при ходьбі, бізі, стрибках, відштовхуванні, приземленні тощо. При асиметрії, збільшенні або зменшенні кута фізіологічного нахилу таза змінюються силові баланси у м'язах-антагоністах власне хребетного стовпа, тазового пояса і нижніх кінцівок, грудної клітки. Асиметрія м'язової фіксації розділяє рівнозначні за функціями м'язи на сильніші, надлишково затребувані, і, навпаки, слабкі, атрофічні, які випали із нормального циклічного навантаження, про що підтвердили результати тестування.

Статистичні порушення виявили у всіх 49 хворих ОХ поперекового відділу. Вони виражались у деформації поперекового відділу у сагітальній і фронтальній площинах.

При обстеженні у пацієнтів виявили м'язову асиметрію ділянки кульшових суглобів і просторові порушення в ділянці попереково-крижового відділа хребта.

Ознаки вкорочення спостерігались у паравертебральних м'язах у 40 (81,63%) пацієнтів, у клубово-поперековому м'язі в 19 (38,77%) пацієнтів, в середньому і малому сідничному м'язі у 21 (42,85%), у трьоголовому м'язі гомілки в 30 (61,22%), в привідних м'язах стегна в 11 (22,44%), у квадратному м'язі стегна в 4 (8,16%).

Перевага м'язово-тонічних порушень на наш погляд, була зумовлена кіфосколітичним типом вертебральних деформацій і рівнем корінцевого (L_5, S_1) ураження. Це в свою чергу стало передумовою для формування міоадаптивних порушень внаслідок постуральних і вікарних перевантажень. Поряд з цим виявили характерні симптоми грушоподібного, сідничних м'язів, прямої голівки чотириголового м'язу і привідних м'язів стегна, клубово-поперекового м'язу при обмеженому рухливості певного сегменту.

Для зміцнення м'язів, стабілізації ураженого відділу хребта, при неврологічних ускладненнях (корінцевий синдром) віддавали перевагу ізотонічним м'язам, що виконувались в дуже повільному темпі, тобто з деяким ізометричним компонентом, що дало підвищити їх ефективність.

Подібний підхід сприяв створенню у хворих з пошкодженнями зв'язковом'язового апарата м'язового корсету. Іншим підходом до вирішення даної проблеми є ексцентричний режим навантажень, зумовлений опором сили, що діє зовні. Вказаний режим дозволяв хворому самостійно дозувати амплітуду руху, уникаючи больового синдрому. Для реалізації такого навантаження необхідна активна участь інструктора у виконанні вправи.

Інструктор задавав траєкторію фізіологічного руху, що дозволяло здійснити жорсткий контроль і виключало випадкове тренування сильної групи м'язів.

Вправи ізометричного характеру включали в заняття ЛГ строго дозовано, їх характер та об'єм залежали від стадії і локалізації процесу. Проведені дослідження показали, використовувати ізометричні фізичні вправи слід на всіх етапах відновлювального лікування і на всіх періодах протікання хвороби. Виражений больовий синдром не був абсолютним протипоказанням до застосування даних вправ, але тільки при умові правильного дозування фізичного навантаження.

Для точнішого дотримання векторів м'язових навантажень нами розроблені засоби, які забезпечували стабільне вихідне положення, важливе для ви-

ключення суб'єктивного фактора при проведенні комплексу ЛГ. Таким чином, без шкоди очікуваному результату можна замінити інструктора лікувальної фізкультури або перевести пацієнта на самореабілітацію.

В останньому випадку змінювали тільки режим м'язового навантаження, що відбивалось на тривалості курсу лікування, але не на його ефективності.

Порівняння динаміки виявлених порушень показало позитивний вплив проведеного лікування на стан опорно-рухового апарату і протікання хвороби. У групі дослідження періоди ремісії збільшувались в 3,1 рази порівняно з контрольною групою.

Таким чином, найбільш перспективним слід вважати профілактичний підхід до асиметрії тазового пояса різного походження. Оздоровлення, профілактику, лікування і реабілітацію, на наш погляд, необхідно починати з корекції м'язових дисбалансів.

Список використаних джерел:

1. Елифанов В. А. Средства физической реабилитации в терапии остеохондроза позвоночника / В. А. Елифанов, И. С. Ролик. – М., 1997. – 148 с.
2. Портнов Ф. Г. Электростимуляционная рефлексотерапия / Ф. Г. Портнов. – Рига, 1990. – С. 24-25.
3. Land L. Manuelle Therapie / L. Land, K. Lewit. – Leipzig, 1993.

Analysis of locomotor disturbances and thier dynamics under effect of remedial gymnastics prescribed on an individual basis showed that the main factor limiting success of osteochondrosis therapy is muscular disbalance in the pelvic girdle.

Key words: *spinal osteochondrosis, remedial gymnastics.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 37.016:796

О. Ф. Погорецька,
студентка факультету фізичної культури

Науковий керівник – М. С. Солончук,
кандидат педагогічних наук, професор

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ

Уданій статті подані результати теоретичного дослідження проблеми порушення постави у дітей середнього шкільного віку.

Ключові слова: *сколіоз, фізіологічні вигини хребта, постава, лордоз, кіфоз.*

Актуальність. Постава – це звичне положення тіла людини у спокої та в русі. Вона визначається під час стояння, сидіння, ходьби та виконання інших видів рухової діяльності. Відхилення від правильної постави називають порушенням або дефектом постави. Постава відіграє у житті людини естетичне та функціональне значення. Естетична функція постави полягає у створенні краси та гармонійності рухів. Люди з правильною поставою рухаються вільно, невимушено. І, навпаки, ті, хто має порушення постави рухаються важко, незграбно, з дискоординацією рухів. Однак, порушення постави – це не тільки косметичний дефект, існування якого є неприємним фактом. Порушення постави, до того ж су-

проводжується серйозними й складними наслідками у функціонуванні організму людини. Відбувається це внаслідок стискання внутрішніх органів, порушення їх правильного розташування в організмі. Неправильне положення тіла порушує легеневу вентиляцію, зменшує надходження кисню до мозку, утруднює приплив крові до нього. Порушення постави може навіть спричинити розвиток захворювань серцево-судинної (інсульт, інфаркт, гіпертонічна хвороба) та дихальної систем (бронхіт, бронхіальна астма, запалення легень). Через неправильну поставу порушується робота нервової системи, оскільки у міжхребцевих отворах проходять численні нерви, що регулюють роботу окремих органів та організму в цілому. Неправильна постава та хвороби, що її супроводжують можуть викликати у дітей психічні розлади. Отже, постава – це критерій стану здоров'я дитини.

Мета дослідження – на теоретичному рівні проаналізувати причини порушення постави дітей середнього шкільного віку та розробити методику її корекції.

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

Обговорення результатів дослідження. Причини порушення постави бувають різні. Основними з них є: не задовільний загальний гігієнічний режим; відсутність прогулянок; не правильний режим харчування, недостатній сон.

Усе це може призвести до серйозних порушень постави, формування якої вимагає постійної уваги до неї. Зрозуміло, що чим швидше виявлені дефекти постави, тим більшого успіху можна домогтися в їх усуненні. Попередити порушення постави значно легше, ніж їх лікувати [8; 12].

Важливе значення для формування правильної постави має активний руховий режим дитини. Потреба в рухах – це одна із основних фізіологічних особливостей організму дитини, необхідна передумова для всебічного його розвитку.

На формування постави зазвичай вплив має стан центральної нервової системи, розвиток і тонус м'язів, а також форма стоп. Сплюснення склепіння стоп значною мірою впливає на положення таза та хребта, що у перспективі призводить до різних порушень постави. Недотримання режиму:

- 1) недостатнє перебування на свіжому повітрі;
- 2) відсутність загартування організму;
- 3) ігнорування систематичного застосування засобів фізичної культури також можуть призвести до порушень постави.

Відомо, що однією з причин порушень постави у дітей є наявність плоскостопості. Стопа має опорну (зовнішню частину), а також ресорну, амортизуючу (внутрішню частину) функції, оберігає внутрішні органи, спинний та головний мозок від струсів, поштовхів під час пересування і стрибків [2; 5].

Порушення постави людини залежить від ступеня вираженості згинів хребта. Вони бувають двох типів:

1. Порушення постави у сагітальній площині характеризується не правильним співвідношенням фізіологічних вигинів хребта: зменшення фізіологічних вигинів (плоска спина), збільшення поперекового лордозу при не значному шийному лордозі й грудному кіфозі (плоско-вигнута спина), збільшення усіх фізіологічних вигинів (кругло-вигнута спина), та збільшення грудного кіфозу при зменшеному шийному й поперековому лордозі (кругла спина).
2. Порушення постави у фронтальній площині характеризується асиметрією у положенні надпліч лопаток бічним викривленням хребта.

Найчастіше використовують класифікацію видів порушень постави яка включає в себе наступні її види:

- Нормальна постава. Правильною поставою вважають таке звичне положення тіла в стані спокою коли форми тіла людини пропорційні голова і тулуб знаходяться на одній вертикалі; плечі на одному рівні розвернуті; лопатки притиснуті фізіологічні згини хребта нормально виражені груди трохи вперед живіт підтягнутий ноги розігнуті в колінах і кульшових суглобах.
- Плоска спина. Цей вид постави характеризується зменшенням всіх фізіологічних вигинів хребта в наслідок чого його ресорна функція понижена а це в свою чергу погано впливає на спинний та головний мозок під час бігу стрибків і інших рухів.
- Плоско-вигнута спина. Постава цього виду зустрічається доволі рідко. У дітей з такою поставою при порівняно плоскій спині сідниці різко виступають назад. Кут нахилу тазу збільшений впереді лінія центру ваги проходить з переду суглобів. Шийний і грудний вигини хребта зменшені, а поперекова ділянка надмірно вигнута.
- Кругла спина. Даний вид являє собою досить поширену патологію постави для якої типовим є дуга подібне викривлення всього хребта. Положення тілає при якому збільшення фізіологічні вигини грудного відділу хребта та збільшена глибина шийного лордозу і зменшення поперекового. Зовнішні ознаки круглої спини: голова нахилена вперед; дугоподібна спина; звисаючі плечі; крилоподібні лопатки; трохи звисаючий; злегка зігнуті в колінах ноги. Кут нахилу тазу менший від норми.
- Кругло-вигнута спина. Постава такого виду характеризується наступними ознаками: надмірно збільшені фізіологічні згини хребта – шийний, грудний, поперековий, крижовий в передньо-задньому напрямку; таз надмірно нахилений вперед сідниці різко вип'ячені назад; живіт сильно видається вперед; голова, шия і плечі нахилені вперед; грудна клітка сплющена, талія укорочена.
- Стула спина. Це відхилення яке найбільш часто зустрічається, характеризується збільшенням шийно-грудного вигину хребта. У таких людей впаді груди, крилоподібні лопатки, плечі опущені вперед, голова нахилена, живіт вип'ячений. Люди з такою поставою не можуть довгий час знаходитись у виправленому положенні, так як швидко втомлюються.

Сколіоз – прогресуюче заболівання хребта, яке характеризується викривленням його у фронтальній площині та супроводжується поворотом хребців навколо вертикальної осі в сторону випуклості (торсією).

Сколіози бувають вроджені і набуті. Вроджені сколіози пов'язані з пороками розвитку хребта. Набуті сколіози, які представляють основну групу, в більшості випадків виникають в зв'язку з дією негативних факторів. Зазвичай набуті сколіози виникають на фоні недостатності нервово-м'язового апарату людини. На підставі цього виникають так звані звичні сколіози [12].

За формою викривлення хребта сколіози поділяються на прості та складні. При простих спостерігається одна дуга викривлення в праву або в ліву сторону, яка може бути розташована в одному із відділів хребта або охоплювати усі його відділи. При складних формах зустрічається дві дуги викривлення. До складних сколіозів відносяться так званий S-подібний сколіоз (одна дуга викривлення розташована в одному відділі хребта, інша компенсаторно виникає в другому), і потрійний, при якому існує три дуги викривлень, що розташовані в трьох різних відділах хребта. Сколіози можуть бути «грудними», «поперековими», «шийно-грудними» і так далі і, у залежності від розташування дуги викривлення [11].

Профілактика порушень постави. Починаючи з першого класу, в навчально-виховному процесі в школі та у повсякденному житті, необхідно вживати заходи спрямовані на профілактику та корекцію порушень постави учнів.

Для того щоб уникнути дефектів постави, необхідно виконувати такі вимоги: дитина повинна стояти спираючись рівномірно на обидві ноги; тулуб і голову слід тримати прямо, груди злегка розгорнути, плечі трохи відвести назад, руки вимушено опущені, ноги в колінах і суглобах випростані; при ходьбі тулуб тримати рівно, голову до низу не нахилити. Важку нашу (портфель, сумку) періодично носити в правій та лівій руках. У школі або в дома за столом слід сидіти так, щоб ноги стояли рівно на підлозі або на підставці, тулуб трохи нахилений вперед, руки лежать на столі з розведеними в сторону ліктями.

Відстань від очей до книги або зошита повинна дорівнювати довжині передпліччя (від ліктя до кінців пальців), грудна клітка не повинна торкатися ребра стола. Освітлення повинно бути таким, щоб дитина при правильному положенні тіла могла чітко бачити написане. Дітей періодично слід пересаджувати з однієї сторони класу на іншу.

Формуванню постави сприяють систематичні заняття фізичною культурою і спортом, які є надійним засобом досягнення фізичної досконалості і краси тіла. Неабияк змінюють організм і формують правильну поставу щоденне виконання ранкової гімнастики з наступними обтираннями та обливаннями холодною водою, різноманітні рухливі ігри і особливо плавання. Слід також враховувати, що на формування правильної постави у дітей позитивно впливають й інші фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів плечового поясу, спини, живота і ніг, катання на лижах, ковзанах, прогулянка по свіжому повітрі, туристичні походи.

Турбота про гармонійний фізичний розвиток дітей починається зі створення позитивного емоційного мікроклімату в сім'ї, забезпечення чітко встановленого режиму дня, правильного повноцінного харчування, систематичного загартовування, широкого застосування фізичних вправ у повсякденному житті дитини.

Батьки повинні постійно стежити за правильним положенням тіла дитини під час занять і відпочинку. Нерідко діти проводять тривалий час біля телевізора в незручній позі, що негативно впливає на поставу. Під час перегляду телепередачі рекомендується сидіти на стільці, спираючись на його спинку. Якщо діти молодшого віку сидять на великому стільці під ноги їм підставляють ослінчик. Відстань від екрана повинна бути не менша 2,5-3 метра. Кімнату освітлюють настільною лампою або торшером збоку від екрану.

Систематичне виконання школярами різноманітних фізичних вправ у повсякденному житті, щоденні прогулянки на свіжому повітрі у будь-яку погоду, заняття у спортивних секціях, оптимальні умови побуту, загартовування організму позитивно впливають на формування правильної постави [1].

Основним засобом формування правильної постави, корекції порушень є застосування двох груп вправ – це загально розвиваючі та спеціальні вправи. До ЗРВ належать вправи, які зміцнюють м'язи всього тіла, зокрема спини, живота, поліпшують рухливість плечового поясу і хребта, і відіграють головну роль у підтримуванні правильної постави, а також вправи для зміцнення нервової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

До спеціальних належать коригуючі вправи, які сприяють вихованню стійких навичок правильної постави та усуненню її порушень:

- 1) без предметів і з предметами (палицями, набивними м'ячами, гантелями, обручами, скакалками);

- 2) біля вертикальної площини;
- 3) на балансування, носіння предмету на голові;
- 4) на збереження рівноваги.

Корегуючі вправи слід включати до комплексу ранкової гімнастики. Ранкова гімнастика триває 15-20 хвилин.

Фізичні вправи приносять користь лише тоді, коли їх виконувати з дотриманням вказаної в комплексах послідовності, поступовості у збільшенні фізичного навантаження.

До комплексів корегуючої гімнастики, які виконують як у школі, так і в дома, для формування постави включають вправи загально розвиваючого характеру.

При виконанні комплексів не бажано порушувати їх послідовність. Необхідно забезпечувати поступовість у фізіологічному навантаженні відповідно до віку учнів, їх фізичної підготовленості та стану здоров'я. Ефективність корегувальної гімнастики в домашніх умовах значно підвищується, якщо після занять застосовувати водні процедури, які краще починати влітку, а потім продовжувати їх восени і взимку.

Позитивні результати у формуванні постави можна одержати після 10-12 місяців систематичних щоденних занять корегуючою гімнастикою.

Висновки

1. Використання профілактичних заходів порушень постави та визначення змісту засобів корекції вад вимагають знань про причини порушень правильного звичного положення тіла для їх усунення.
2. Плоска спина, кругла спина, сутула спина, кругло-вигнута спина, плоско-вигнута спина не є захворюваннями, а лише функціональними розладами опорно-рухового апарату. Однак, вони змінюють стійкість хребта до деформуючих впливів, ослаблюють виснажені групи м'язів, порушують взаєморозташування внутрішніх органів й несприятливо діють на їх функцію, що робить хребет та організм в цілому схильними до різних захворювань.
3. Комплексне використання заходів корекції є умовою раціональної організації роботи по ліквідації порушень постави у дітей та підлітків.

Список використаних джерел:

1. Арефев В. Г. Основи здоров'я та фізична культура 4 клас : підручник для загальн. закладів / В. Г. Арефев, В. М. Срмолова, В. Б. Качеров. – К. : Просвіта, 2004. – 170 с.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я 1990. – 166 с.
3. Бевзюк В. Про поставу (види порушення постави, поради) / В. Бевзюк, С. Степанюк // Журнал для батьків. – 2001. – № 3.
4. Васильева В. Е. Лечебная физическая культура : учебн. для ин-та / В. Е. Васильева.
5. Крячко И. А. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья / И. А. Крячко. – М. : «Медицина», 1969.
6. Каптелик А. Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата / А. Ф. Каптелик. – М. : Медицина, 1969 – 390 с.
7. Луговиков В. Б. Определяя нагрузки на уроках физической культуры / В. Б. Луговиков // Физическая культура в школе. – 1989 – № 25 – С. 15-17.
8. Лечебная физическая культура : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. С. Н. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
9. Мачинський В. И. Гимнастика исправляющая осанку / В. И. Мачинський. – М. : Медицина, 1969. – 72 с.
10. Сидоров В. М. Здоров'я: від поняття першої категорії до практики / В. М. Сидоров. – К. : Знання, 1991. – 32 с.

11. Баранова В. М. Физическая культура проти вредных привычек / под. ред. В. М. Баранова ; сост. П. И. Погиба. – К. : Здоров'я, 1988. – 125 с.
12. Цимбах Н. М. Практикум з валеології: Методи зміцнення фізичного здоров'я / Н. М. Цимбах // Навчально – методичний посібник для студентів вузів та вчителів – валеологів. Загальна школа. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2000. – 168 с.

In this article the results of the theoretical research of the problem of violations of a carriage at the children of middle school ages are given.

Keywords: *scoliosis, physiology bends of spine, carriage, lordosis kyphosis.*

Отримано: 22.04.2011

УДК 796:378.147.157+004

Р. І. Рябий,

студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – В. М. Мисів,

кандидат наук з фізичної культури та спорту, доцент

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ

Ця стаття присвячена впровадженню засобів масової інформації, дистанційного навчання та інформаційних технологій у сферу фізичної культури.

Ключові слова: *фізична культура, засоби масової інформації, дистанційне навчання, інформаційні технології.*

Постановка проблеми. З розвитком цивілізації роль фізичної культури в житті суспільства істотно зростає. Це пов'язано, насамперед, із збільшенням значимості показників фізичного стану людини в стандартах якості життя, із впливом негативних наслідків сучасної цивілізації – гіподинамії, погіршення екології, паління, алкоголю, наркотиків і т.п. До того ж усе більш зростаючий ритм життя жадає від людей відповідних психофізичних кондицій.

На жаль, значна частина населення, навіть маючи високий освітній рівень, не в змозі правильно розпорядитися своїм психофізичним потенціалом, щоб за допомогою фізичних вправ підтримувати оптимальну працездатність і здоров'я. Одна з основних причин – недостатня кількість відповідних знань і методичних умінь. Тому не випадково рекомендовані програми навчальної дисципліни «Фізична культура», поряд з навчально-тренувальними заняттями, передбачають теоретичний розділ, що формує світоглядну систему навчально-практичних знань і відношення до фізичної культури, та методико-практичний розділ, що забезпечує оволодіння методами і способами фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення навчальних, професійних і життєвих цілей особистості. Однак у реальній практиці навчального закладу повноцінно реалізувати мету теоретичного і методичного розділів дисципліни «Фізична культура» вкрай важко. З одного боку, щоб студенти опанували знання, методи і засоби цих розділів хоча б на рівні застосування в типових ситуаціях, необхідно витратити на навчання і контроль його результатів чимало часу. З іншого боку, витрачати час навчальних занять не на фізичні вправи в сучасних умовах явно не раціонально. Реальна ситуація в Україні нині така, що фізичні вправи на навчальних заняттях для значної частини молоді є єдиною можливістю

одержати хоча б мінімально необхідне рухове навантаження. Таким чином, необхідність підвищення теоретичного і методичного рівнів учнів і необхідність навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей вступають у протиріччя.

Результати дослідження та їх обговорення. Цю проблему можна вирішити проаналізувавши інтереси сучасної молоді. Якщо потреба у фізичних вправах зростає до недопустимого мінімуму, то інформаційні та комп'ютерні технології користуються неймовірним попитом. Звідси випливає, що слід поєднати ці компоненти, тобто теоретичні та методичні ресурси фізичної культури подати на базисній основі сучасних технологій. Один з варіантів – розробка електронного посібника, який би містив навчальні комплекси по основах фізичного виховання, теоретичний і методичний матеріал, набір контрольних питань для комп'ютерного тренінгу і контролю знань, контролю і самоконтролю фізичного розвитку; тобто відомі на даний час знання про фізичну культуру реформувати в інформаційні блоки до складу яких входили б текстові, графічні, анімаційні, аудіо- і відео- фрагменти, з великим обсягом різних ілюстрацій із вправами для корекції маси тіла, вироблення правильної постави, розвитку гнучкості, стимуляції росту, збільшення життєвої ємності легень і т.д.

При наявності на даний час хороших спеціалістів, можна розробити зразки комплексів фізичних вправ у формі відеокліпу із аудіо- поясненням для розділу наочного перегляду у електронному посібнику.

У ході комп'ютерного тренінгу студенти можуть виконувати завдання, призначені для осмислення і запам'ятовування теоретичного матеріалу. А у базі варіантів відповідей контрольних запитань інсталювати коментарі (від найпростіших “вірно”, “невірно” до роз'яснення типових помилок), із посиланням на відповідні розділи теоретичного матеріалу. Внести в посібник словник термінів і понять, який дозволить вибірково (по терміну) проводити перегляд теорії, тренінг або контроль.

Самостійна робота студентів з електронними посібниками зорієнтована на застосування домашніх комп'ютерів і на використання загальноуніверситетських комп'ютерних лабораторій, а також у перспективі передбачає створення спеціальної комп'ютерної лабораторії на факультеті фізичної культури.

Резюмуючи сказане, можна зробити наступні **висновки**.

1. Застосування інформаційних технологій дистанційного навчання у викладанні фізичної культури дозволяє реалізувати вимоги теоретичного і методичного розділів типових навчальних програм за допомогою самостійної позааудиторної навчальної роботи студентів, зберігаючи тим самим аудиторні години для занять фізичними вправами.
2. Інформаційні технології дистанційного навчання мають більш високу дидактичну ефективність у порівнянні з традиційними методами і засобами підтримки навчання. При цьому, високий рівень інтересу студентів, обумовлений спочатку технологічною стороною використовуваних електронних засобів, сприяє надалі росту інтересу до змісту теоретичних і методичних аспектів фізичної культури.
3. Для підвищення ефективності сприйняття навчального матеріалу, пов'язаного з руховою діяльністю, винятково важливе значення в електронних засобах підтримки навчання мають мультимедійні форми надання інформації, що поєднують навчальні тексти з графічними, анімаційними, відео- і аудіо- ілюстраціями.
4. Маючи чітку науково-методичну основу, виділяючись простотою і доступністю практично для всіх, хто володіє комп'ютером на рівні користувача,

технологія електронного посібника буде виділятися високою ефективністю у сфері фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Богданов В. М. Комп'ютерна підтримка методико-практичних занять / В. М. Богданов, В. С. Пономарьов // Міжвуз. зб. навч. праць "Питання фізичного виховання студентів". – Магнітогорськ : МГМА, 1997. – С. 8-10.
2. Богданов В. М. Освіта в області фізичної культури за допомогою комп'ютерних технологій / В. М. Богданов, В. С. Пономарьов, А. В. Соловов. – М. : Просвіта, 1999. – Ч. 2. – С. 93-94.
3. Соловйов А. В. Інформаційні технології навчання в професійній підготовці / А. В. Соловйов. – СПб. : Вища освіта в Росії, 1995. – № 2. – С. 31-36

This article is dedicated to introducing the facilities of the mass media, remote education and information technology in sphere of the physical culture.

Key words: *physical culture, mass media, remote education, information technologies*

Отримано: 15.04.2011

УДК 796.422.12.015

*А. В. Рогоцько,
студент 3 курсу факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – Б. М. Тимошенко,
кандидат педагогічних наук, професор*

СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ 15-16-ЛІТНІХ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

В статті розглядається розвиток функціональної системи, силових, швидкісно-силових якостей, силової витривалості і вдосконалення техніки бігу у дітей в підготовчий період.

Ключові слова: *юні спринтери, річний цикл підготовки, етапи, структура навантажень, довготривала адаптація.*

Дослідженнями, виконаними різними авторами, доведено, що у юних бігунів 15-16 років спостерігаються значні індивідуальні відхилення реакції нервово-м'язового апарату на фізичне навантаження.

Поряд з урахуванням індивідуальних особливостей важливе місце в систематизації тренування займає питання довгострокової адаптації організму юних спортсменів до навантажень різної спрямованості на етапах річного циклу підготовки.

Неоднорідність складу що займаються одного віку, а саме різна ступінь адаптації нервово-м'язового апарату юних бігунів на короткі дистанції до швидкісних навантажень, швидкісно-силової та силової спрямованості, дозволяє диференціювати юних спринтерів на групи за рівнем фізичної підготовленості та функціонального стану нервово-м'язового апарату, що передбачає різну структуру тренувальних навантажень в залежності від індивідуально-групових характеристик адаптації організму.

Структура тренувальних навантажень юних спринтерів на етапі поглибленого тренування передбачає одноциклове планування. Багаторічний досвід підготовки показує, що найбільш доцільно ділити річний цикл на сім етапів, по сім тижнів у кожному.

Мета дослідження – дослідити структуру тренувальних навантажень 15-16 літніх бігунів на короткі дистанції у річному макроциклі.

Завдання: побудова річного циклу тренувань 15-16 літніх бігунів на короткі дистанції.

Результати дослідження та їх обговорення. Завданнями першого етапу є розвиток функціональної системи організму, а також локальне опрацювання дрібних груп м'язів, які беруть активну участь в біговій роботі максимальної і субмаксимальної потужності.

На початку цього етапу застосовується кросовий біг низької і середньої інтенсивності тривалістю 20-25 хв, допомагає підготувати до роботи дихальні функції організму.

Найбільш ефективним засобом є повторний біг на відрізках 70-80 м в режимі ЧСС – 160 уд/хв. Кількість повторень даної вправи - в інтервалі 8-10 разів для групи швидкісної спрямованості і 10-12 разів – для групи силової спрямованості.

Особливість даного етапу – велика кількість стрибкової роботи з акцентом на швидкому відштовхуванні від опори (стрибки зі скакалкою, по сходах, спригування з певної висоти з швидким відскоком від опори та ін.) Кількість відштовхувань для обох груп в одному тренуванні – в межах 500-600.

Слово тренування малого об'єму і інтенсивності включає в себе вправи зі штангою. Після силового навантаження пропонується невелика стрибкова робота і пробігання відрізків 30-40 м з інтенсивністю 50-60%. Обсяг у тижневому мікроциклі даного етапу – 2,5-3 ч.

На другому етапі вирішуються завдання розвитку силових якостей, а також підготовки організму юного спортсмена до подальшої тяжкокоординованої роботи.

Цей етап розбивається на два періоди з різним розподілом силового навантаження в тижневому мікроциклі. У перші три тижні силові тренування проводяться по три рази на одному мікроциклі. Кожне з занять має носити відповідно розвиваючий, оптимальний і форсований характер.

Тренування розвиваючого характеру проводиться з обтяженням малої ваги з великою кількістю повторень в одному підході. Вага обтяження становить 25-30% від максимального. Всі вправи повинні бути швидкісного характеру.

Тренування оптимального характеру проводиться з обтяженням 50-60% від максимального. Після силового навантаження завжди слід застосовувати стрибкові вправи і повторний біг на відрізках 30-40 м з інтенсивністю 50-60%. Крім того на даному етапі застосовується повторний біг на відрізках 80-100 м в режимі ЧСС = 160 уд/хв. Кількість відштовхувань в стрибковій роботі менше в порівнянні з першим етапом і становить 200-250 в одному тренувальному занятті. Обсяг роботи у тижневому мікроциклі другого етапу для обох груп дорівнює 2-2,5 години.

Третій етап вирішує завдання розвитку швидкісно-силових здібностей і стартової сили, а також завдання вдосконалення техніки бігу. Силове навантаження даного етапу носить розвиваючу (застосовується в 2-й день тижневого мікроциклу) і оптимальну (в 6-й день тижневого мікроциклу) спрямованість.

Ефект застосування швидкісної і швидкісно-силової (розвиток стартової сили) роботи на наступний день після силового навантаження розвивального характеру позитивно впливає на функціональний стан скелетних м'язів. Крім того на 3-й день після силового навантаження розвивального характеру, спортсмени добре сприймають бігову роботу з корекцією техніки бігу. Крім вищевказаної роботи на даному етапі корисний біг з вкороченою амплітудою рухів.

Четвертий етап вирішує завдання виведення організму юного спортсмена на якісно новий рівень спортивної підготовки без реалізації енергетичного

потенціалу. Особливість цього етапу – великий обсяг бігової роботи. Основу бігових вправ складає повторний біг в режимі 160 уд/хв на відрізках 100-120 м в 1-й і 60-80 м в 3-й дні тижневого мікроциклу. На даному етапі вирішується питання розвитку швидкісних здібностей.

Обсяг силового навантаження в одному тренувальному занятті високий, проте її кількісний показник у мікроциклі повинен бути менше в порівнянні з попереднім.

На п'ятому етапі вирішуються завдання розвитку силової витривалості, а також форсування структури постановки ноги на опору. Широко застосовується вправи на постановку кроку. У зв'язку з тим що дана вправа навантажує м'язи нижніх кінцівок, силове навантаження з обтяженням в розвиваючому режимі повинна застосовуватися тільки на м'язи плечового поясу. У великому обсязі повторний біг використовується в полегшених (зі спуску) і обтяжених (біг під гірку) умовах.

Крім того, на даному етапі в одному тренувальному занятті поєднуються силове навантаження малого обсягу й інтенсивності і бігова робота на відрізках 60-80 м з інтенсивністю 85-90%.

На шостому етапі вирішується завдання вдосконалення техніки бігу на дорослому енергетичному рівні і розвитку швидкості бігу. Особливість даного етапу – об'єднання технічних навичок бігу, освоєних на попередніх етапах, а також корекція швидкісного бігу на основі врахування дорослих фізичних можливостей юних спортсменів. Уявний підрахунок ритму під час бігу дає юним спортсменам можливість контролювати правильність виконання технічної дії.

На сьомому етапі вирішується завдання реалізації в змагальній діяльності енергетичного потенціалу. Особливість даного етапу полягає в побудові тренувальних занять не в тижневому, а у триденному мікроциклі з четвертим – днем відпочинку.

У 1-й день мікроцикла основний тренувальний засіб – повторний біг в режимі ЧСС = 160 уд/хв.

У 2-й день включається силове навантаження розвивального характеру при малому обсязі і великій інтенсивності. У 3-й день вирішуються завдання розвитку швидкісної і швидкісно-силової підготовленості.

Побудова в змагальному періоді мікроцикла не в тижневому, а у триденному блоці дозволяє найбільш правильно підвести спортсмена до головних стартів сезону в стані найвищої спортивної форми. Крім того, дана його структура забезпечує тривале утримання високого рівня спортивної форми.

Для забезпечення еластичності і поліпшення пружності м'язів за 18-20 днів до змагань рекомендуються вистрибування з повного присіду вгору з обтяженням, рівним 40-50% від максимального (по 6 вистрибувань – 4-6 разів).

Висновки

1. Досвід підготовки спортсменів показує, що найбільш доцільно ділити річний цикл на сім етапів, по сім тижнів у кожному.

На кожному з семи етапів вирішуються завдання по підготовці бігунів на короткі дистанції, починаючи від всебічного розвитку і до постановки техніки старту, стартового прискорення, бігу по дистанції, фінішування, а також розвиваються домінуючі фізичні здібності (сила, швидкісно-силової здібності, силова витривалість).

1. Побудова всіх семи етапів в річному макроциклі дозволяє найбільш правильно підвести спортсмена до головних стартів сезону в стані найвищої спортивної форми.

Список використаних джерел:

1. Горлов А. С. Програмування тренувального процесу юнаків-спринтерів у відновлювальних мікроциклах підготовчих періодів : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. С. Горлов. – К., 1994. – 24 с.
2. Карпман В. Л. Дослідження фізичної працездатності у спортсменів / В. Л. Карпман, З. Б. Білоцерківський, І. А. Гудков. – М. : Фізкультура і спорт, 1974. – 255 с.
3. Манжос Н. В. Нові універсальні методи оцінки бігового тренувального навантаження у легкоатлетів різної кваліфікації : навчальний метод. посібник / Н. В. Манжос, А. С. Горлов, Б. М. Юшко. – Харків, 2002. – 114 с.
4. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. М. Платонов. – К. : Олімпійська література, 199. – 583 с.
5. Фомін Н. А. На шляху до спортивної майстерності / Н. А. Фомін, В. П. Філін. – М. : Фізкультура і спорт, 1996. – 159 с.

This paper reviews the development of functional systems, power, power-speed, power endurance and improve running technique in children in the preparatory period.

Key words: *young sprinters, the annual training cycle, phases, structure loads, long-term adaptation.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 796.011.3-057:87:612.825.2.

А. В. Ромах,

студент 5 курсу факультету фізичної культури

*Науковий керівник – О. П. Бодян,
кандидат біологічних наук, доцент*

ДИНАМІКА КОМПОНЕНТІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ТА КОНСТИТУЦІЇ ТІЛА

В статті висвітлюється питання взаємозалежності психічних і морфологічних особливостей в процесі активної рухової діяльності спортсменів різної спеціалізації.

Ключові слова: *типи пам'яті, спортивна спеціалізація, конституція тіла.*

Актуальність. Система фізичного виховання молоді передбачає реалізацію ряду актуальних завдань, серед яких оздоровлення та підготовка організму до активної і тривалої життєдіяльності є одним з найголовніших. Ідеї модернізації фізичного виховання мають на меті активізувати особистість на основі врахування єдності біологічного, психічного і соціального [1; 6].

Ефективність будь-якої різновидності людської діяльності визначається поєднанням двох видів здібностей: психічних (розумових) і фізичних (біологічних та рухових). Психіка є властивістю мозку, а психічна діяльність здійснюється за допомогою фізіологічних механізмів нервової системи. Динаміка психіки актуалізується моторикою [2]. Для успішного виконання моторних дій необхідна велика концентрація уваги, мислення, пам'яті, що забезпечують рівень пізнавальної діяльності організму [4].

Кожен вид спорту висуває до організму спортсмена вимоги різного характеру. Результативність рухової активності спортсмена буде залежати від його рухових здібностей і володіння тренером знань психічних і рухових мож-

ливостей організму. Експериментальні дані Лизогуба В.С. [3] вказують на залежність успішної діяльності спортсменів високого класу від властивостей нервової системи і соматотипу. Проте у науково-методичній літературі бракує даних щодо динаміки взаємозв'язків психофізіологічних параметрів, фізичного стану і конституції тіла спортсменів різної спортивної спеціалізації.

Виходячи з вищезазначеного, дослідження цих питань нам видалось актуальним.

Метою нашої роботи було дослідити психоемоційний стан студентів – спортсменів різної конституції тіла та темпераменту.

Об'єкт дослідження: обсяг різних типів пам'яті у спортсменів різної спеціалізації та соматотипу.

У роботі ставилися наступні завдання:

1. Дослідити індивідуальні особливості вищої нервової діяльності спортсменів, що займаються різними видами спорту.
2. Експериментально визначити співвідношення обсягу різних типів пам'яті у студентів-спортсменів різної конституції та темпераменту.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, тестування щодо обсягу пам'яті, стану нервових процесів, морфологічні методи визначення конституції тіла, методи математичної статистики.

В експерименті брали участь студенти-спортсмени перших-третьох курсів факультету фізичної культури, які були поділені на групи відповідно спортивної спеціалізації: футболісти, борці, легкоатлети, гімнасти, дзюдоїсти.

Результати досліджень. В умовах нашого експерименту психоемоційний стан обстежуваних оцінювали за показниками обсягу різних типів пам'яті, темпераменту і властивостей нервової системи. Залежно від аналізаторів, через які в ЦНС надходить початкова інформація розрізняють слухову, нюхову, тактильну, зорову, рухову та інші типи сенсорики. У людей фізичної праці і спортсменів добре розвинена рухова пам'ять.

Велике значення рухової пам'яті пояснюється тим, що вона є основою для формування рухових навичок спортсмена.

Нами методом відтворення інформації визначався обсяг зорової, моторно-слухової і комбінованої пам'яті у спортсменів. Виявилось, що у футболістів найкраще розвинена комбінована пам'ять (75%). Обсяг зорової і моторно-слухової пам'яті коливається в межах 52% і 57% відповідно. Показники розвитку обсягу пам'яті у спортсменів, що займаються боротьбою наступні: комбінована пам'ять – 90%, слухова і зорова – відповідно 70% і 71%, а обсяг моторно-слухової становить 60%. У легкоатлетів спостерігається більш-менш рівномірний розвиток усіх видів пам'яті: коефіцієнт слухової складає 72%, коефіцієнт зорової, моторно-слухової і комбінованої в межах 65%. Спортсмени-гімнасти характеризуються добре розвинутою слуховою і зоровою пам'яттю: 85% і 79% відповідно, а комбінована на рівні 60%.

Враховуючи літературні дані про одночасність розвитку психічних і фізичних здібностей людини ми паралельно з обсягом різних видів пам'яті у обстежуваних визначили і соматотип спортсменів. Згідно отриманих даних серед студентів-спортсменів, що займаються спортивною гімнастиком 70% характеризуються доліхоморфним типом будови тіла. Легкоатлети діляться порівняно між брахіморфією і мезоморфією.

Поведінка спортсмена в процесі виконання рухових дій, особливо під час змагань, в значній мірі залежить від типу вищої нервової діяльності [5]. Застосовуючи метод тестування ми визначили у обстежуваних і тип ВНД за станом основних властивостей нервової системи: сили, врівноваженості і рухливості процесів збудження і гальмування. Аналіз даних обстеження засвідчує, що для футболістів більш характерний холеричний і сангвінічний тип ВНД. Легкоатлети, як і борці діляться приблизно порівно між холеричним, сангвінічним і флегматичним з незначною перевагою сангвінічного типу. У всіх видах спорту найменший відсоток спортсменів меланхолічною типу темпераменту.

Аналогічне тестування проводилось і зі школярами, що займаються протягом 3 років в спортивних секціях: футбол, легка атлетика, волейбол і баскетбол. Серед волейболістів найбільший відсоток – 37,9% складають сангвініки з обсягом слухової пам'яті – 76,6%. У баскетболістів найкраще розвинена моторно-слухова пам'ять – 75%, у легкоатлетів – комбінована.

Висновки. Успішне виконання моторних дій потребує великої концентрації уваги, мислення, пам'яті. Спортсмен, який привертає в процесі виконання вправ більший обсяг різноманітних типів пам'яті, що є основою формування рухових навичок, здатний досягати значних спортивних результатів. Особливості темпераменту, тип конституції тіла, обсяг рухової пам'яті мають бути передумовою вибору індивідуальних методів і засобів тренувального процесу.

Список використаних джерел:

1. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей / В. М. Волков // Теория и практика физической культуры. – К., 1993. – № 5. – С. 41-43.
2. Завалишена Д. Н. Психологическая структура способностей / Д. Н. Завалишена // Развитие и диагностика способностей. – М. : Наука, 1991. – С. 102-112.
3. Лизогуб В. С. Бібік. Сенсомоторна реактивність та зорові подразники різного виду та складності / В. С. Лизогуб та ін. // Вісник Черкас.ун-ту. – 2002. – Вип. 39. – С. 88-97.
4. Макаренко М. В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / М. В. Макаренко // Фізіол. журн. – 1999. – № 4. – С. 125-131.
5. Мартиросов З. Г. Морфологические проблемы спортивного отбора / З. Г. Мартиросов. – М. : Фис., 1998. – 137 с.
6. Сергиенко Л. П. Генетический прогноз конституциональных особенностей детей при спортивном отборе / Л. П. Сергиенко // III Міжн. н.-пр. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – К. ; Вінниця : ДОВ Вінниця, 1998. – Т. 2. – С. 58-62.

In this article is the interdependence of mental and morphological features of the organism in the process of active motion of athletes of different specialization.

Key words: *types of memory, sports specialization, body constitution.*

Отримано: 22.04.2011

Я. В. Стаднік,
студентка 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – Д. М. Солончук,
кандидат педагогічних наук, доцент

ВИЗНАЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН

У статті досліджується ставлення студентів факультету фізичної культури до навчальної дисципліни ТМФВ та визначаються організаційно-педагогічні умови удосконалення навчального процесу.

Ключові слова: мотивація навчання, тестовий контроль, теоретичні дисципліни.

Актуальність. Сьогодні в системі освіти триває пошук шляхів підвищення ефективності навчального процесу для максимального приближення випускників ВНЗ до моделі професіонала.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є підвищення управління процесом навчання студентів через систему контролю їх знань і умінь, з урахуванням усіх видів контролю: діагностичного, оперативного, поточного і підсумкового.

Об'єктивізація оцінки якості освіти може бути досягнута при наявності добре структурованої моделі знань предметної області і великої чисельності експертних тестових завдань, розроблених експертами. Для подібних цілей зручніше створювати модульні моделі знань.

Існують акредитаційні вимоги до оцінки рівня підготовленості випускників з конкретної спеціальності відповідно державним стандартам, які можна рахувати модельними характеристиками оволодіння системою знань, умінь та навичок для використання у професійній діяльності.

Система фізкультурної освіти не є виключенням і їй притаманна ще більша проблематичність, яка пов'язана не тільки з засвоєнням знань, але й з оволодінням руховими уміньми, що вимагають певної фізичної підготовленості і уміння передати свій руховий досвід учням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Удосконаленню освітньої діяльності у галузі фізичної культури і спорту присвячено багато досліджень. Обґрунтуванню змісту навчальних планів дисциплін присвячені роботи Є. Кривичкової, 1989; Р. Гудної, 2003; Ю. Брискина, 2007 та ін.; змістовна сторона видів контролю знань і умінь студентів розкрита в роботі М. Ісаченка, 2007; взаємозв'язок між різними видами контролю і якісною оцінкою засвоєння знань студентами розглядається в дослідженнях П. Євдокімова, 1989; А. Калмикова, 1999 та ін. У практиці розповсюдженням є поняття перевірки результатів навчання, що є тільки констатацією навчально-пізнавальної діяльності [1]. Однак у цих дослідженнях відсутня обґрунтована система тестового контролю і оцінки ефективності методики навчання студентів в системі фізкультурної освіти.

Мета дослідження. Визначити готовність студентів до вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження були використані наступні методи дослідження: аналіз спеціальної літератури; аналіз документальних матеріалів; опитування; тестування; методи математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. Для з'ясування ставлення студентів до навчальної дисципліни ТМФВ, визначення організаційно-методичних умов удосконалення навчального процесу нами був розроблений опитувач.

Відповіді на питання виражалися в балах, відповідних повній згоді із запропонованим твердженням (1 бал) і повною незгодою із запропонованим твердженням, аж до протилежної думки (5 балів). Проміжна оцінка могла бути обрана з цифр 2, 3, 4. Трійка означає нейтральне ставлення до даного аспекту. Було опитано 98 студентів II курсу, що займаються на двох спеціальностях.

На підставі загального підрахунку балів можна отримати інтегральну оцінку ставлення до предмета ТМФВ, для чого треба підрахувати середнє з усіх питань. В результаті отримуємо – 2,67. Оскільки нейтральне ставлення відповідає трійці, то можна зробити висновок, що ставлення до предмета в цілому позитивне. Якщо виразити його у відсотках, то воно відповідає 58% від максимально позитивного.

Розглянемо детальніше ставлення до предмета по спеціальностях. Виходячи з результатів підрахунку, можна зробити висновок, що інтегральне ставлення спеціальності «Фізичне виховання» до предмета ТМФВ складає 2,73 балу або 57%. Для спеціальності «Здоров'я людини» отримуємо 2,45 балу або 64%. Це означає, що ставлення студентів спеціальності «Здоров'я людини» до цього предмета в цілому краще (вище, більш свідоме, більш продумане), ніж у студентів спеціальності «Фізичне виховання».

В результаті аналізу можна виділити твердження, які викликали у студентів позитивну реакцію, а які негативну або нейтральну. Необхідно відмітити, що опитування студентів проводилося на 3-му – 4-му тижні III семестру, коли студенти II курсу пройшли три теми за програмою вивчення курсу ТМФВ. Вони пройшли діагностичний контроль теоретичних знань і познайомилися з вимогами, пред'явленими викладачами до підготовки до семінарських занять. Тому думка студентів про організацію навчального процесу з цієї дисципліни вже почала складатися.

Твердження, які дістали практично повне схвалення студентів, зводяться до того, що методика проведення занять з ТМФВ адекватна сприйняттю студентської аудиторії, показана значущість знань предмета для практичної діяльності, висунені відповідні вимоги до підготовки до семінарських занять, на яких здійснюється контроль знань.

Твердження, з якими в основному згодні студенти, що не доходять до нейтральної думки (2-2,5 балу) стосуються зв'язку знань по вивченню ТМФВ з іншими дисциплінами та організаційно-методичних умов проведення семінарських занять. Студенти при вивченні перших тем ТМФВ бачать їх практичний зв'язок зі знаннями основ спортивного тренування і теорії і методики обраного виду спорту, а також прикладного використання при проходженні педагогічної і тренерських практик.

Позитивним ставленням студентів до предмета є їх схвалення організаційно-методичних умов проведення семінарських занять, з яких виходить, що до занять необхідно готуватися, відповідь на семінарі вимагає прояву спеціальних знань і висловлювання своєї думки. Студенти позитивно ставляться до тестового контролю теоретичних знань, в якому брали участь вперше.

Твердження, які набрали від 2,5 до 3,5 балів, відносяться до зони нейтрального ставлення. Також можна сказати, що студенти в цілому ставляться до цих питань по-різному і неоднозначно, так що середня оцінка дорівнює 3 балам.

З оцінок цих тверджень можна з'ясувати, що при вивченні пройдених тем, що стосуються предмета і змісту ТМФВ, термінологічного апарату, мети, завдань і принципів системи фізичного виховання, знання таких предметів, як анатомія, фізіологія, психологія, педагогіка, біохімія і біомеханіка, не є засад-

ничими. Твердження, оцінене в 2,58 балу, свідчить про те, що студенти в 50% випадків пропускають заняття. Лекційний матеріал в основному викладається доступно з орієнтиром на середнього студента.

Не усі студенти можуть самостійно вивчити пропущену тему (2,54 балу), що, з одного боку, підкреслює роль викладача в освітньому процесі і значущість вербального спілкування при сприйнятті нового матеріалу. З іншого боку, можлива вірогідність відсутності уміння працювати самостійно з навчальною літературою.

Що стосується “складності” вивчення перерахованих тем, то студенти орієнтувалися у своїх відповідях на загальні знання, отримані на заняттях із спеціалізації, оскільки з ТМФВ вони ці теми ще не вивчали. Тільки два твердження негативно оцінено студентами (більше 3,5 балів): це те, що для засвоєння тем занять потрібні знання з історії (4,13 балу) і при загальному позитивному ставленні до тестування теоретичних знань (2,05 балу) вони схильні думати, що часто їх проводити не варто (3,92 балу).

Студенти різних спеціальностей по-різному ставляться до окремих питань тесту.

Для спеціальності «Здоров’я людини» цей предмет виявився цікавішим (1,84 балу). В той же час, не можна сказати, що для спеціальності «Фізичне виховання» предмет ТМФВ зовсім не представляє інтересу – оцінка 2,33 говорить про досить відчутний інтерес.

Студентам обох спеціальностей подобається, як проводяться заняття, але тим, хто спеціалізується зі «Здоров’я людини» цей процес подобається більше, ніж студентам спеціальності «Фізичне виховання» (1,38 і 1,98 балів відповідно).

На спеціальності «Здоров’я людини» надають серйознішого значення заняттям (1,56 балу), хоча і спеціальність «Фізичне виховання» не залишає це питання зовсім без уваги (2,04 балу). Студенти спеціальності «Здоров’я людини» визнають, що знання з фізіології важливі для вивчення ТМФВ (2,14 балу), а спеціальності «фізичне виховання» не вважає їх важливим.

Студенти обох спеціальностей вважають, що знання історії не має відношення до предмету ТМФВ, але спеціальність «Здоров’я людини» виділяє цей факт більш явно (3,99 і 4,64 балу відповідно). Реабілітологи явно виділяють логічне мислення, як компонент пізнання предмета ТМФВ (1,47 балу). А студенти спеціальності «Фізичне виховання» хоч і не заперечують цього, але не підтверджують це так явно (2,31 балу).

Такий же результат, як і в попередньому питанні – спеціальність «Здоров’я людини» підходить до предмета системно, вважаючи, що додаткові знання потрібні (1,7 балу). Спеціальність «Фізичне виховання» розглядає предмет ТМФВ сам по собі, без зв’язку з іншими галузями знань (2,54 балу).

Студенти спеціальності «Фізичне виховання» пропускають більшу кількість занять, ймовірно внаслідок участі у змаганнях (2,71 балу). В той же час студенти спеціальності «Здоров’я людини» більш схильні до самостійної роботи і при нагоді можуть надолужити пропущений матеріал за літературними джерелами (1,92 балу). Одне з небагатьох питань, в яких спеціальність «Фізичне виховання» має перевагу, стосується навчання рухових дій, що посягається тривалими заняттями студентів спортом і вивченням методики навчання техніки свого виду спорту на заняттях із спеціалізації (3,09 балу). Студенти, що спеціалізуються з фізичної реабілітації, готові до перевірок і проміжного тестування, чого не можна сказати з повною впевненістю про студентів спеціальності «Фізичне виховання» (1,24 і 2,27 балу відповідно).

Вивчення ставлення студентів до дисципліни ТМФВ з точки зору організації навчального процесу, якості викладання, засвоєння матеріалу і системи контролю знань дозволяють зробити певні висновки.

- студенти усвідомлюють значущість вивчення дисципліни ТМФВ для майбутньої професійної діяльності (1,93 балу) і необхідність мати опорні знання з таких дисциплін як основи спортивного тренування (2,29 балу), теорії методики обраного виду спорту (2,43 балу), анатомії (2,73 балу), фізіології (2,69 балу), психології (2,64 балу), педагогіки (2,54 балу);
- організація навчального процесу з постійним контролем знань на семінарських заняттях у вигляді обговорень заздалегідь позначених питань переконує студентів в необхідності готуватися до семінарських занять (1,84 балу), мати спеціальні знання (2,36 балу) і висловлювати свою думку (2,44 балу). Студенти схвалюють контроль знань з використанням тестів (2,05 балу), проте вважають, що часто їх проводити не варто (3,92 балу). Це підтверджує наше припущення про ефективність використання тестового контролю теоретичних знань студентів в навчальному процесі в таких видах як діагностичний, поточний і підсумковий. Оперативний контроль знань на семінарських заняттях повинен здійснюватися по усних відповідях, при двосторонньому спілкуванні з викладачем з використанням дискусії;
- під час переходу освітнього процесу у ВНЗ на кредитово-модульну систему 2/3 навчальних годин відводиться на самостійну роботу студентів. Наше опитування показує, що 50% студентів не можуть самостійно вивчити пропущену тему, причому основна маса навчається на спеціальності «Фізичне виховання», тобто ті студенти, які нерідко виїжджають на змагання і вимушені пропускати заняття.

Список використаних джерел:

1. Гликман И. З. Управление самостоятельной работой студентов (системное стимулирование) / И. З. Гликман. – М. : Логос, 2002. – 24 с.

The article examines the attitude of students of the Faculty of Physical Culture to discipline TMPE and defined organizational and pedagogical conditions for improvement of the educational process.

Key words: *motivation training, test control, theoretical disciplin.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 159.9.016.:796.332+798.6

*А. Ю. Скорич,
студент 2 курсу факультету фізичної культури*

Науковий керівник – В. Й. Мазур, викладач

ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ПСИХОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ БОРЦІВ І ФУТБОЛІСТІВ

У статті представлено порівняльну характеристику психофункціональних станів борців і футболістів, у яких швидкість прийняття рішення в змагальній діяльності залежить від функціонального стану уваги, пам'яті, сприймання.

Ключові слова: *психофункціональний стан, борці, футболісти, рухова активність, змагальна діяльність.*

Актуальність. Ефективність розвитку сучасних спортивних ігор і єдинокорств залежить від ряду наукових дисциплін: педагогічних, біологічних, біомеханічних, психологічних, соціальних і ін. Актуальною проблемою підви-

щення ефективності змагальної діяльності є не тільки виявлення всіх чинників, від яких залежить дана діяльність, але й визначення залежності спортивного результату від змісту психічної складової. При вивченні даної проблеми більшість тренерів виділяють: нестійкість емоційного стану, рівень розвитку мотивації, технічної компетентності, прояву різних некерованих психічних станів, швидкість ухвалення рішення в конфліктній ситуації. Найбільш важливою і практично значущою є проблема прийняття рішень в умовах спортивного поєдинку – виявлення структури і умов, що визначають цей процес.

У роботах (В.С. Келлер, 1977; О.В. Родіонов, 1990; А.П. Травіна, 1990; Ю.М. Портнов, 1996; та ін.), присвячених ігровим видам спорту і єдиноборствам, спортивний поєдинок розглядається (у теорії тренування) як фізична взаємодія спортсменів. З позицій сучасних ідей кібернетики (не враховуючи фізіологічних механізмів) всяка складна дія людини (а спортивні дії носять саме такий характер) залежить від сприймання інформації, її переробки і втілення у відповідних реагуваннях. Взаємодія спортсменів в єдиноборствах і іграх проходить в процесі постійного сприймання, відображення і реагування у відповідь.

Але практично ми не знайшли робіт прямо спрямованих на дослідження самого процесу прийняття рішення. На наш погляд, вищезазнані і досліджені фактори є лише умовами, що визначають ефективність індивідуальної діяльності спортсменів.

В зв'язку з цим індивідуальна діяльність спортсменів, крім фізичних, технічних і тактичних факторів, залежатиме від швидкості і змісту процесу прийняття рішень у кожній ситуації. Виходячи з цього, гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що ефективність діяльності, як представників єдиноборств, так і ігровиків в першу чергу визначається швидкістю прийняття рішення (ІР) у ситуації, що швидко змінюється.

На даному етапі метою нашого дослідження є оцінка психофункціонального стану футболістів і борців, у яких швидкість прийняття рішення в змагальній діяльності залежить від функціонального стану уваги, пам'яті, процесів сприймання і т.д. У конкретній експериментальній ситуації ми припустили, що відмінності в показниках будуть мінімальні, оскільки особливості діяльності єдиноборств і ігрових видів спорту носять схожий характер, і їх включають (І.Н. Преображенський 1967; А.А. Тер-Ованесян 1971) в одну класифікаційну групу.

Виходячи з поставленої мети були визначені наступні завдання: провести відбір результатів обстеження, провести порівняльну оцінку показників конкретних психодіагностичних методик, зробити висновок за отриманими даними борців і футболістів.

Для оцінки психофункціонального стану (ПФС) був використаний психофізіологічний комплекс "Тонус", що включає 11 базових конкретних методик. З них були відібрані наступні методи: теплінг, тремор, проста і складна реакція, КЧСМ (Критична частота злиття (розрізнення) світлових мигтіль), об'єм пам'яті і оперативна пам'ять – всього 7 методик для проведення пілотажного експрес обстеження.

Короткий опис методик. Теплінг-тест застосовується для оцінки характеристики рухової активності досліджуваного і судження про стійкість і рухливість його нервової системи (ступеня емоційної збудливості рухового аналізатора відділу головного мозку, що регулює рухи).

Статичний тремор дозволяє оцінити тремор пальців (як один із інформативних ознак стресового стану), а також здатність його вольового регулювання.

При простій сенсомоторній реакції оцінюється швидкість зорової реакції на світловий подразник.

Складна сенсомоторна реакція дозволяє оцінювати здатність центральної нервової системи спортсмена переключатися з процесу збудження на гальмування і навпаки.

КЧСМ – визначає активність центральної нервової системи. Зростання КЧСМ свідчить про підвищення активності ЦНС, зменшення – про дезактивацію або стомлення. Метод дозволяє об’єктивно оцінювати рівень психічної активності, наприклад, перед виконанням відповідального завдання, до і після “розминки” у спортсменів. А також тест з оцінки обсягу пам’яті (за таблицею Горбова-Шульте) і оперативної пам’яті.

Результати порівняльної оцінки показників борців і футболістів дозволили встановити значущі відмінності за наступними параметрами: показники теплінга на 4,2 тор/сек, тремора на 0,9 тор., обсяг пам’яті на 8,1 сек., оперативної пам’яті на 2% – вище у футболістів, чим у борців.

Усереднені групові показники простої сенсомоторної реакції на 0,02 м/сек. і складна сенсомоторна реакція на 0,02 м/сек. великих відмінностей не показали. КЧСМ у футболістів 43, у борців 45 у верхніх межах норми.

Індивідуальні дані за показниками теплінг-тесту: кращі результати у футболістів – 37-42 тор/сек, гірші – 21-25 тор/сек; у борців кращий результат 30-32 тор/сек. і 23 тор/сек. – гірший. Показники тремора у футболістів: кращі результати 1-2 тор., гірші 3 тор.; у борців 1-2 тор. проти 7-8 гірших результатів торкань. Проста сенсомоторна реакція у футболістів – 0,13-0,15 сек. кращий результат і 0,32-0,43 сек. – гірший; у борців 0,2-0,21сек. – кращий результат, 0,28-0,34 – гірший. Складна сенсомоторна реакція у футболістів 0,21-0,23 сек. – кращий результат, 0,34-0,42 сек. – гірший показник, у борців 0,23-0,25 сек. – кращий результат 0,34-0,35 – гірший. Показники КЧСМ у футболістів 36,5-37 в межах норми і 48,5-54,5 нижче за норму; у борців 35,5-36,5 в межах норми і 46-51,5 нижче за норму. Обсяг пам’яті у футболістів 40-41 сек. – кращий результат, 94-113 сек. – гірший; у борців 62-63 сек. – кращий результат, 88-111 сек. – гірший. Показники оперативної пам’яті у футболістів 88-100 % – кращий результат і 38-50% – гірший; у борців – 86-100% – кращий результат, 29-43% – гірший.

Для подальшої обробки отриманих первинних (різнометричних) даних, вони були проіндексовані за 5-и мірною шкалою. Розглянемо ці показники психофункціонального стану борців і футболістів (див. таблиця 1 і рис. 1)

Таблиця 1.

Усереднені проіндексовані показники футболістів і борців

	Теплінг	Тремор	Пр.реакц.	Ск.реакц.	КЧСМ	Обсяг пам.	Опер.пам.
Футбол	3,7	3,8	3,9	4,6	4,2	3,5	3,5
Боротьба	3,6	3,6	3,6	3,8	4,5	2,5	3,7

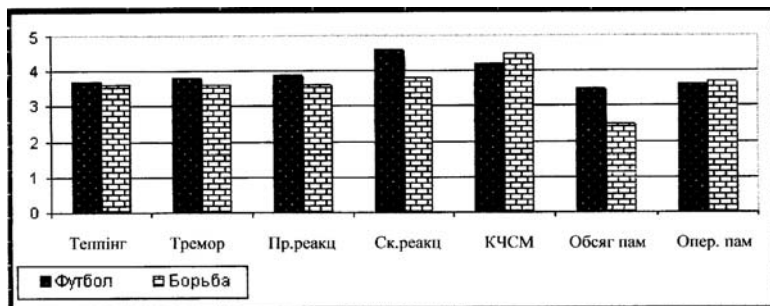


Рис. 1. Усереднені проіндексовані показники психофункціонального стану футболістів і борців

З наведених результатів видно, що показники за теплінгом, тремором вище у футболістів на 0,1-0,2 балів, простою сенсомоторною реакцією на 0,3 бала, складною сенсомоторною реакцією на 0,8 бала і на 1 бал за обсягом пам'яті, а показники КЧСМ на 0,3 бала і оперативна пам'ять на 0,1 бала вище у борців. В результаті дослідження з'ясовано, що показники не мають великих відмінностей, що повністю підтверджує наше припущення. Обсяг пам'яті, і складна сенсомоторна реакція є вищою у футболістів, оскільки специфіка цього виду спорту стимулює розвиток таких якостей, які і є істотними змінними в ігровій діяльності футболістів.

Отримані показники свідчать про надійність і валідність даних методик, а результати свідчать про хорошу готовність спортсменів. Разом з тим отримані результати складуть базові показники при створенні банку даних для (індивідуальних і групових) представників єдиноборств та ігровиків.

Подальші наші дослідження будуть присвячені вивченню впливу психофункціонального стану на швидкість прийняття рішення, вивченню різних умов і компонентів прийняття рішення.

Список використаних джерел:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 84 с.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-методическое пособие / [под ред. проф. Н. М. Люкшинова]. – М. : Советский спорт, 2003. – С. 109-135.
3. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В. Клименко. – К. : Здоровье, 1987. – 168 с.
4. Кунат П. Проблемы навантаження з погляду психології спорту / П. Кунат // Психологія і сучасний спорт. – М., 1983. – С. 224-319.
5. Родіонов А. В. Вплив психологічних факторів на спортивний результат / А. В. Родіонов. – М. : Фізкультура і спорт, 1983. – С. 106-111.
6. Фомін С. И. Психология спорту / С. И. Фомін. – М. : Фізкультура і спорт, 1993. – 40 с.

Comparative description of the psikhofunkcional'nykh states of fighters and footballers, in which decision-making speed in contention activity depends on the functional state of attention, memory, perception, is presented in the article.

Key words: *psikhofunkcional'nyy state, fighters, footballers, motive activity, contention activity.*

Отримано: 15.04.2011

УДК 796.332.015

В. В. Семенчук,
студент 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. П. Петров, доцент

ВПЛИВ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ГРИ

Взаємозв'язок параметрів морфофункціональних характеристик юних футболістів 11-15 років з показниками ефективності захисних дій в процесі гри.

Ключові слова: *морфофункціональні особливості, юні футболісти, захисні дії, коефіцієнт ефективності.*

Постановка проблеми. Удосконалення спортивної майстерності футболістів – складний багатофакторний процес. У зв'язку з тим, що кожен гравець футбольної команди завдяки специфіці умов сучасної гри по чергово виконує за-

хисні чи атакуючі дії, ефективність гри у нападі й захисті має однакову цінність для кінцевого результату [1, 3-8 та ін.]. Проте засоби та методи вдосконалення успішності захисних дій значно рідше стають предметом уваги спеціалістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури [1-4, 6 та ін.] дає можливість стверджувати про залежність ефективного виконання тактичних дій від морфофункціональних особливостей організму спортсменів, з одного боку, та відсутності у вітчизняній та доступній нам іноземній літературі відомостей про ступінь та характер впливу цих особливостей на ефективність захисних тактичних дій юних футболістів, з іншого. У зв'язку з цим, дослідження питання підвищення ефективності захисних дій шляхом визначення морфофункціональних характеристик, що визначають їх ефективність, є, на нашу думку, актуальними.

Мета дослідження. Для вирішення проблеми визначення морфофункціональних характеристик, що обумовлюють успішність ведення захисних тактичних дій, необхідно виявити статистично значущу залежність між показниками ефективності захисних дій та морфофункціональними характеристиками юних футболістів 11-15 років.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел та досвід передової практики, педагогічне спостереження, морфофункціональні методи, методи математичної статистики.

У ході першого етапу дослідження основну увагу було приділено вивченню цієї проблеми у науково-методичній літературі, обґрунтованому підбору методів та розроблено технологію проведення тестування. На другому етапі проведено констатуючий експеримент з визначення морфофункціональної обумовленості ефективності захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років.

У дослідженні брали участь юні футболісти 11-15 років, які займаються на відділенні футболу ДЮСШ №2 м. Камянець-Подільського.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз результатів констатуючого експерименту свідчить про те, що всі характеристики, вибрані в якості контрольних, абсолютні середні значення, не однаковою мірою впливають на показники ефективності захисних дій у процесі гри.

Так, маса тіла має статистично значущий зв'язок із коефіцієнтом ефективності (КЕ) гри головою у захисті тільки у 11-річних юних футболістів ($r = 0,55$, $p < 0,05$). Обхват стегна корелює з КЕ відборів у 15-річних юних спортсменів ($r = 0,58$, $p < 0,05$). У всіх вікових групах відмічалися кореляційні зв'язки між довжиною тіла стоячи та КЕ гри головою у захисті, а у 13- та 14-річних ще й з КЕ перехоплень ($r = 0,54$, $r = 0,56$, $p < 0,05$ відповідно). Окрім того, у 14-річних юних футболістів довжина тіла у положенні стоячи корелює з інтегральним коефіцієнтом ефективності (ІКЕ) захисних дій ($r = 0,50$, $p < 0,05$ відповідно).

Результати досліджень свідчать, що для всіх груп досліджуваних (окрім 12-річних) характерною є наявність статистично значущих коефіцієнтів кореляції між довжиною нижніх кінцівок та КЕ перехоплень.

Дані залежності необхідно використовувати при визначенні амплуа юних футболістів та комплектуванні ігрових ліній команди, використовуючи футболістів із характерними морфологічними особливостями на відповідних позиціях та ділянках футбольного поля, що, на нашу думку, значно підвищить ефективність захисних дій.

Майже в усіх вікових групах (крім 12-річних) спостерігаються статистично значущі зв'язки між показниками ефективності захисних дій та максимальним спо-

живанням кисню (МСК). У зв'язку з цим, необхідно відмітити, що високий рівень загальної витривалості дає можливість більш ефективно виконувати захисні дії.

Наявність статично значущих залежностей між аеробними та анаеробними можливостями, з одного боку, та показниками ефективності захисних дій, з іншого, підтверджує положення про важливість раціонального сполучення тренувань аеробної й анаеробної спрямованості у навчально-тренувальному процесі.

Як показали наші дослідження, велике значення для ефективного виконання захисних тактичних дій має показник точності відтворення м'язових зусиль (ТВМЗ), що характеризує рівень координаційних можливостей. А значущість показників гостроти та швидкості зорових сприймань (ГШЗС) відносно ІКЕ захисних дій підвищується з віком.

Необхідно зазначити, що показники ефективності захисних дій у процесі гри позитивно корелюють між собою та мають тісний зв'язок з ІКЕ захисних дій.

Особливо високі статистично значущі зв'язки спостерігаються між КЕ відборів та КЕ протидій, а також між КЕ перехоплень та КЕ гри головою у захисті, що, на нашу думку, пояснюється перш за все морфологічними особливостями юних футболістів. Прикладом цьому є відсутність статистично значущих зв'язків між КЕ гри головою у захисті та КЕ протидій у 12-річних юних футболістів.

Висновки

1. Наявність статистично значущих залежностей між КЕ відборів та обхватом стегна у 15-річних футболістів, між довжиною тіла у положенні стоячи та КЕ гри головою у захисті у всіх іспитованих вікових групах та між довжиною нижніх кінцівок і КЕ перехоплень, також у всіх групах (окрім 12-річних) дає можливість використовувати ці дані при визначенні амплуа юних футболістів та комплектуванні ігрових ліній команди, використовуючи гравців з характерними морфологічними особливостями на відповідних позиціях та ділянках футбольного поля, що, на нашу думку, значно підвищить ефективність захисних дій.
2. Наявність статистично значущих залежностей між аеробними та анаеробними можливостями, з одного боку, та показниками ефективності захисних дій, з іншого, підтверджує положення про важливість раціонального сполучення тренувань аеробної та анаеробної спрямованості у навчально-тренувальному процесі.
3. Високий рівень процесів збудження негативно впливає на якість захисних дій юних футболістів 13-14 років, з одного боку, а з іншого — чим вищий показник урівноваженості процесів збудження і гальмування, тим краще юні спортсмени виконують захисні тактичні дії.
4. Показники ефективності захисних дій у процесі гри позитивно корелюють між собою та мають тісний зв'язок з ІКЕ захисних дій. Особливо високі статистично значущі зв'язки спостерігаються між КЕ відборів та КЕ протидій, а також між КЕ перехоплень та КЕ гри головою у захисті.

Список використаних джерел:

1. Соломонко В. В. Аналіз змісту гри воротаря та ефективності захисних і атакуючих дій футболістів у матчі : метод. реком. для тренерів і футболістів різного віку та спортивної кваліфікації // В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук. – К. : Олімпійська література, 1996. – 40 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 4 с.
3. Дудин Н. П. Морфофункциональный и психофизиологический контроль и отбор юных спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта (на примере игры хок-

- кей с шайбой) : метод. реком. для тренеров и преподавателей НУФВСУ / Н. П. Дудин, Г. А. Лисенчук, М. И. Воробьев. – К., 2001. – 24 с.
4. Полишкис М. С. Совершенствование тактической подготовки юных футболистов с учетом их индивидуально-психологических особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / М. С. Полишкис. – М., 1977. – 26 с.
 5. Соломонко В. В. Єдиноборства у футболі / В. В. Соломонко. – К. : Здоров'я, 1981. – 88 с.
 6. Шамардин В. Н. Система подготовки юных футболистов : учеб. пособ. / В. Н. Шамардин. – Днепропетровск, 2001. – 104 с.
 7. Шестаков М. М. Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов с учетом их морфофункциональных особенностей (113.00.04) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. М. Шестаков. – М., 1984. – 24 с.
 8. “Юный футболист” : учеб. пособ. для тренеров / [под общ. ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина]. – М. : Фізкультура и спорт, 1983. – С. 6-28.
 9. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен ; пер. с англ. – Мурманск : Издательство «Тулома», 2006, – 46 с.

The correlation of the morphofunctional parameters of the young (10 to 15 years-old) football players with the indices of the defense activity efficiency in the process of game.

Key words: *of the morphofunctional parameters, young people of footballers, protective actions, coefficient of efficiency.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 796.422.12.015.134

О. В. Стрільчук,
студент 2 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. В. Ротар, викладач

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ

У статті викладено основні параметри техніко-тактичної діяльності бігунів на 400 м на прикладі фінального забігу Олімпійських ігор у Афінах.

Ключові слова: *швидкість, довжина кроків, темп кроків.*

У легкоатлетичній програмі біг на 400 метрів займає особливе місце. У короткому спринті бігуни екстра класу часто виступають в змаганнях в бігу на 100 і 200 м, а в бігу на 400 м, як правило, тільки на одній дистанції. Сучасний стан бігу на 400 м характеризується появою великого числа спортсменів, що пробігають дистанцію швидше 45 с. Проте українські бігуни на 400 м не показують таких високих швидкостей. У зв'язку з цим проблема підготовки і створення моделі діяльності, змагання, в бігу на 400 м є вельми актуальною.

На наш погляд, аналіз техніки виконання рухів бігу з позицій біомеханіки є необхідною передумовою для наукового обґрунтування і раціоналізації методики навчання, вдосконалення рухових дій, управління учбово-тренувальним процесом.

Мета дослідження: вивчити особливості техніко-тактичних дій висококваліфікованих бігунів на 400 м.

Завдання дослідження:

1. Визначити довжину і частоту кроків висококваліфікованих бігунів на 400 м у фінальному забігу Олімпійських ігор в Афінах.

2. Досліджувати динаміку швидкості бігунів на 400 м на окремих відрізках дистанції.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, аналіз діяльності, змагання, хронометрування.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на основі аналізу відеоматеріалів Олімпійських ігор 2004 роки в Афінах. У центрі уваги знаходилися спортсмени – учасники фінального забігу на дистанції 400 м.

Хронометрування пробіжки окремих 100-метрових відрізків дистанції дозволяє визначити індивідуальні моделі діяльності, змагання учасників фінального забігу, на 400 м (табл. 1).

Таблиця 1

Модель змагальної діяльності учасників фінального забігу на 400 метрів

Прізвище, ім'я	Результат на 400 м, с	100-метрові відрізки				Середній час, с	Перепад мак. і мін. швидкості, %
		0–100	100–200	200–300	300–400		
Джереми Уорінер	44,00	11,5	10,4	10,7	11,40	11,00	10,6
Отіс Харріс	44,16	11,5	10,3	10,7	11,66	11,04	13,2
Деррик Бру	44,42	11,6	11,0	10,3	11,52	11,11	12,6
Аллейн Франсіке	44,66	11,1	10,5	10,8	12,26	11,17	16,8
Брандон Сімпсон	44,76	11,8	10,3	11,6	11,06	11,19	14,6
Дав'ян Кларк	44,83	10,9	11,1	10,5	12,33	11,21	17,4
Леслі Джон	44,94	11,7	10,8	10,6	11,84	11,24	11,7
Майкл Блеквуд	45,55	12,2	10,3	10,8	12,25	11,38	18,9

Порівняння часу пробіжки першої і другої половини дистанції вказує на те, що, в основному, спортсмени швидше пробігають перший 200-метровий відрізок. Це, так звані, бігуни „спринтерського типу”. Проте аналіз відеоматеріалів показав, що троє спортсменів (Дж. Уорінер, Д. Бру і Л. Джон) в цьому забігу швидше пробігли другу половину дистанції. Це свідчить про високий рівень розвитку швидкісної витривалості вказаних бігунів.

Аналіз одержаних даних дозволяє зробити висновок про те, що найбільш раціональною тактикою подолання 400-метрової дистанції у чоловіків є тактична схема, в якій спортсмен швидше долає другі 200 м дистанції.

На 200-х або 100 метрах, відповідно, швидкість бігу знижується. Проте характер цих змін не однаковий і залежить від рівня розвитку швидкісної витривалості.

Аналізуючи зміну темпу кроків в ході пробіжки дистанції 400 м учасниками фінального забігу Олімпійських ігор, необхідно відзначити, що найбільші його значення наголошуються у п'яти спортсменів – на відрізку від 100 до 200 м і у трьох спортсменів – на відрізку від 200 до 300 м.

При цьому у бігунів не спостерігається значних відмінностей темпу рухів. Максимальний темп рухів зафіксований у Дж. Уорінера на відрізку 100-200 м – 4.61 кр/с.

Аналізуючи динаміку довжини кроків, слід зазначити, що найбільша їх величина спостерігається на фінішному відрізку дистанції (середнє значення складає 248,25 м).

У шести фіналістів з восьми максимальна довжина кроків зафіксована на відрізку 300-400 м. Це супроводжується зниженням частоти кроків і падінням швидкості. Лише у двох спортсменів, Д. Бру і Б. Сімпсона, найбільша до-

вжина кроків спостерігається на стартовому відрізку, що на наш погляд, не дає можливості вказаним спортсменам швидко досягти максимальної швидкості.

Таким чином, проведений нами аналіз техніко-тактичних дій бігунів на 400 м виявив наявність взаємозв'язку між довжиною і темпом кроків.

Висновки

1. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що параметри техніко-тактичних дій бігунів на 400 м освітлені недостатньо глибоко.
2. Результати дослідження дозволяють говорити про те, що довжина і частота кроків у бігунів постійно змінюються і тісно взаємозв'язані між собою. Найбільше значення довжини кроків наголошувалося у спортсменів на фінішному відрізку (середнє значення складає 248,25 см). Найбільш істотні величини темпу кроків зафіксовані на відрізку 100-200 м (4,29 кр/с).
3. Середня швидкість пробіжки окремих відрізків дистанції 400 м в процесі її подолання також постійно змінюється. Найбільші її величини наголошувалися на відрізку 100-200 м, що свідчить про великий взаємозв'язок її з темпом кроків.
4. Аналіз результатів пробіжки першої і другої половин дистанції указує на те, що більшість спортсменів швидше пробігають першу її половину. Проте слід зазначити, що вищі результати показують бігуни, які швидше пробігають другу половину дистанції.

Список використаних джерел:

1. Алабін В. Г. Спринт / В. Г. Алабін, Т. І. Юшкевіч. – Мінськ, 1977.
2. Гаґуа Е. Д. Тренування спринтера / Е. Д. Гаґуа. – М.: Олімпія Пресс, Терра-Спорт, 2001.
3. Максименко Г. Н. Тренування бігунів на короткі дистанції / Г. Н. Максименко, Б. І. Табачник. – К.: Здоров'я, 1985.
4. Орешук С. А. Біомеханічні основи техніки бігу: навчальний посібник / С. А. Орешук. – Харків: Основа, 1993.

In the article basic parameters are expounded tekhniko-tactical to activity of runners on 400 m codes on the example of final heat of the Olympic games in Athens.

Key words: speed, length of steps, rate of steps. Information is about an author:

Отримано: 18.04.2011

УДК 37.015.31:796:133.2

*М. А. Сінявін,
студент 3 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. І. Колісник, викладач*

ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядається проблема формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання, звертається увага на особливості підліткового віку.

Ключові слова: духовне здоров'я, підлітки, фізичне виховання.

Сьогодні особливе занепокоєння викликає загострення суперечностей між вимогою суспільства виховати духовно розвинену особистість і не розробленістю цієї проблеми у межах фізичного виховання; неузгодженістю шкільного і сімей-

ного виховання. Треба реалізувати взаємини між школою та сім'єю у формі рівноправного партнерства, обґрунтувати програму впливу на особистість з метою формування її духовних потреб, удосконалити систему фізичного виховання.

Підкреслимо, що духовний розвиток учнівської молоді за останні роки помітно знизився.

Переважаючого значення у житті підлітків, на жаль, набуває втрата моральних ідеалів та бездуховність. Сьогодні зберегти духовність, нашу ментальність дуже важко, тому що домінують прагматичні цінності, духовні цінності знецінені. Телебачення, засоби масової інформації мало часу приділяють вирішенню даної проблеми. Отже, в умовах перебудови сучасної освіти в суспільстві виникли ускладнення, які сприяють розвитку духовно-моральної кризи молоді. Тому в загальноосвітніх навчальних закладах треба більш уваги приділяти гуманізації навчально-виховної роботи, організації змістовного дозвілля школярів, розвитку особистості, її духовного здоров'я.

Національна доктрина розвитку освіти передбачає зміни змісту освіти: "Освіта відтворює і нарощує інтелектуальний, духовний та економічний потенціал суспільства. Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в душі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення й розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства".

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки проблемою розвитку духовності учнівської молоді займалось багато науковців. Так, особливу увагу духовному розвитку молодших школярів приділили Н. Чернуха та І. Бужина. Проблему формування духовних потреб молодших школярів у сім'ї розглянула Г. Авдіянець. Вихованню духовності підлітків присвячені роботи К. Журби та Л. Федорової. Проблему духовності старшокласників висвітлили І. Бурцева та С. Мукомел. Ряд учених звернули увагу на виховання духовності, духовного потенціалу, духовного розвитку та духовного світу сучасних школярів та учнівської молоді – Т. Власова, О. Олексюк, О. Омельченко, А. Фасоля та інші.

Результати вищезазначених наукових праць дозволяють стверджувати, що вчені спрямували зусилля в основному на літературну та музичну діяльність, образотворче та національне мистецтво. Системних досліджень, присвячених проблемі формування духовного здоров'я школярів у фізичному вихованні, не проводилося.

Мета дослідження полягає в визначенні необхідності формування духовного здоров'я підлітків у процесі фізичного виховання з урахуванням їхніх вікових особливостей.

Результати дослідження та їх обговорення. Зауважимо, що фізичне виховання як і духовність – вічні категорії, що існують з часу виникнення людського суспільства. Фізичне виховання вирішує завдання зміцнення здоров'я, всебічного розвитку фізичних і духовних сил, підвищення працездатності і продовження творчого довголіття і життя людей, заняття у всіх сферах діяльності. Розглянемо наповнення змістової лінії "Духовне здоров'я людини" найбільш детальніше. У складову духовного здоров'я входять наявність позитивного ідеалу, життєвих цінностей, працездатність, почуття прекрасного в житті, природі й мистецтві. Формування духовного здоров'я має велике значення для гармонійного розвитку підлітків, тому що саме духовне здоров'я визначає успіх школярів.

Науковці В. Горашук та С. Кириленко визначають духовне здоров'я як спроможність особистості регулювати своє життя й свою діяльність у відповідності з гуманістичними ідеалами. За В. Горашуком духовне здоров'я характеризується здібністю любити і творити та складається з формування волі, розуму, почуттів. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства.

В. Ефимова та Ю. Гавриленко підкреслюють, що “духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття духовної культури людства – освіти, мистецтва, релігії. Ментальність людини, життєва самоідентифікація, відношення до сенсу життя – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда”.

Дуже цінним для визначення теоретичних основ нашого дослідження є великий досвід роботи видатного педагога В.О.Сухомлинського. Василь Олександрович у роботі “Народження громадянина” звертає увагу на ряд суперечностей періоду отрочтва, серед яких підліток прагне до ідеалу і в той же час не любить, щоб його виховували. Педагог відмічав, що найбільше турбували й хвилювали проблеми духовного життя людини саме в період отрочтва: “Підліток бере близько до серця те, що бачить... Турбота про гармонійний розвиток моралі, розуму, почуттів, про виховання благородства серця, чистоти всіх духовних поривань і прагнень є суттю виховання нової людини”.

Звертаючи увагу на ряд суперечностей підліткового віку, ми розглядаємо проблему формування духовного здоров'я саме учнів основної школи.

Для того, щоб сформувати духовно здорову особистість, треба знати вікові особливості підлітків. У цьому віці відбувається перебудова всього організму дитини, настає період статевого дозрівання. Оскільки підлітки швидко ростуть, при цьому пропорційність в розвитку порушується. Зростання грудної клітки, наприклад відстає від зростання всього тіла, що ускладнює роботу серця і легенів. Розумова діяльність підлітків значно вища, ніж у молодших школярів. Отже вони стають більш логічними і послідовними, прагнуть глибше зрозуміти навколишнє життя, явища в природі й суспільстві, бажають розібратися в собі, оцінити своїх друзів. У підлітків формується відчуття особистої відповідальності. Вони здатні проявляти вольові зусилля, щоб подолати труднощі, зосереджено займатися будь-якою справою. У свідомості підлітків перед внутрішнім поглядом спливають найбільш важливі події, при обмірковуванні яких школяр починає спостерігати за тим, що відбувається в його внутрішньому духовному світі. У цьому віці фізичний і духовний розвиток протікає бурхливо і швидко, підлітки витрачають багато нервової енергії, щоб освоїтися з новим станом, пристосуватися до нових умов, тому швидко стомлюються. Можливі апатія, ослаблення пам'яті, напади ліні. Діти нерідко стають замкнутими, сором'язливими, невпевненими в собі, можуть грубити і потребують доброї підтримки батьків та вчителів. Підлітки нерідко переоцінюють свої сили, оскільки не перевірили їх ще в житті і шукають випадку це зробити. Необхідно дітей виховувати на позитивних прикладах.

Головною особливістю даного віку є формування активного, самостійного, творчого мислення учнів. Для них характерний розвиток відчуття обов'язку, відповідальності за свої вчинки. В той же час у підлітків немає ще цілком усвідомленої позиції по відношенню до життєвих цінностей. Через це у підлітків часто змінюються погляди, круг інтересів. Підвищений інтерес до своєї особистості розвиває у них яскраво виражений егоїзм. Тим часом потреба підлітка в самопостереженні, самооцінці, самоконтролі, самостверженні, самоосвіті, самовдосконаленні, самосвідомості виникає не з порожньої цікавості, а з потреб життя і діяльності.

Враховуючи особливості підліткового віку при формуванні духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання необхідно підвищувати мотиваційний компонент, формувати систему цінностей, розвивати емоційно-вольову сферу, підвищувати духовно-моральні знання (когнітивність), стимулювати здібності до творчості (креативність), прищеплювати відповідальність за свої дії та вчинки, виховувати потребу в самореалізації, самовдосконаленні.

Оздоровча функція освіти спрямована на переосмислення проблеми здоров'я школярів з пріоритетністю духовного розвитку. Проблема сучасної школи полягає в тому, що в процесі навчання і виховання вчителі фізичної культури як і раніше акцентують увагу тільки на навчальні нормативи та на фізичне здоров'я. На формування духовного здоров'я школярів часу не залишається. З анкетування вчителів фізичної культури за ступенем важливості аспектів індивідуального здоров'я людини на першому місці стоїть фізичне здоров'я – 71%, на другому – психічне здоров'я – 12%, на третьому – духовне здоров'я – 9%, і на четвертому соціальне здоров'я – 8%. На питання: “Як ви розумієте сутність поняття “духовне здоров'я?” – 21% вчителів фізичного виховання взагалі не змогли дати відповідь, 76% визначили це поняття загалом, і лише 3% вчителів правильно розуміють визначення поняття “духовне здоров'я”. На питання: “Чи потрібно формувати духовне здоров'я школярів у процесі фізичного виховання?” – 100% вчителів відповіли – так. Але для підвищення свого професійного рівня в цьому питанні їм потрібна методична література.

Висновки. Виходячи з вищесказаного ми дійшли висновку, що формування духовного здоров'я підлітків у процесі фізичного виховання – необхідна потреба сьогодення. Слід зазначити, що єдиного визначення поняття “духовне здоров'я” не існує. Різні вчені дають своє трактування цього поняття, але всіх науковців об'єднує внутрішня індивідуальність кожної особистості, творчий пошук, духовна краса. Ми вважаємо, що духовне здоров'я спрямоване на покращення внутрішнього стану особистості, який відображає свідомість і світогляд, ієрархію життєвих цінностей, оптимістичний настрій на орієнтацію творчої діяльності та певні ідеали, формування духовних потреб. Тому більш конкретного вивчення потребують визначення сутності та змісту духовного здоров'я школярів у процесі фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск, 2003. – 376 с.
2. Современные технологии формирования навыков защищенного поведения у подростков : учебно-методическое пособие / авторы составители В. М. Ефимова, Ю. М. Гавриленко ; под ред. В. М. Ефимовой. – Симферополь : Таврия, 2002. – 200 с.
3. Сухомлинський В. О. Народження громадянина / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа. – 1990. – 288 с.

Role of family in the system of physical education. The important role in physical training of children the family will play. Parents – the first tutors. The family is people, the nation in a miniature. The level of culture, good breeding of children depends on a level of its(her) culture also. Humanity, spirituality, advantage, and also a cult of mother and the father, the grandmother and the grandfather, a cult of a sort and people here are formed. The first teachers of the small child become his (its) parents, but frequently process of training begins earlier, than they have time to realize this fact.

Key words: *physical training, family, children, parents, first teachers.*

Отримано: 24.04.2011

Р. В. Сікора,

студент 2 курсу природничого факультету

Науковий керівник – Ю. В. Юрчишин, викладач

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті досліджується ставлення студентів до фізичної культури, спорту, здорового способу життя; вивчається місце даних складових у системі пріоритетів сучасної студентської молоді.

Ключові слова: *студентська молодь, здоровий спосіб життя, фізична культура.*

Постановка проблеми. Фізична культура і спорт є одним із основних чинників створення гармонійно розвинутої особистості. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я – основний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини [1; 3; 4].

Фізична культура та спорт мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні десятиліття з'являються певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здорового способу життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді (Н.А. Агаджанян, А.М. Гендін, О.П. Добромислова); ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі (А.А. Александров, А.В. Прохоров, Г.Н. Тростанька); досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів (З.Л. Діса Т.А. Іванова, В.Г.Миколаїв, А.Н. Броварников, З.Н. Полякова, Н.А. Русина, М.В. Хватова, А.Г. Щедрина); вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів (А.В. Білоконь, Г. Василевська, Ю.М. Політова, Л.Г. Шуляковский); ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді (Н.П. Абаскалова, З.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Л.Д. Козлова, А.Т. Смірнов, Л.Г Татарникова та ін.).

Мета роботи: дослідження рівня дотримання студентською молоддю норм здорового життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Характеристика студента, як людини певного віку і як особистості, може бути з наступних позицій: з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини, з психологічного боку та з біологічного (фізичний стан студента) [4].

Вік студентства характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки.

У цьому віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів. До 17-18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату.

В цей період молоді люди володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливі-

шим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи щодення: відмова від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим та ін. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується. Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків [2; 4].

В дослідженні взяли участь студенти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 2-х курсів у кількості 150 осіб. Анкета включала комплекс питань різного характеру і передбачала виявити рівень дотримання студентською молоддю норм здорового способу життя. Дослідження встановили, що із загального числа факторів, які впливають на формування здоров'я студентів, на заняттях фізичною культурою і спортом припадає 16-28%, на сон – 25-30%, на харчування – 9-15%. На сумарну дію інших факторів припадає 25-50%.

Під час дослідження виявлено, що студенти в основному розуміють суть та знають компоненти здорового способу життя, усвідомлюють роль фізичної культури та спорту у його дотриманні.

Проте, на жаль, деякі студенти безвідповідально відносяться до свого здоров'я, нерідко порушують елементарні правила гігієни, режиму харчування, сну і відпочинку. Так, до 26% студентів, які живуть в гуртожитках, йдуть на заняття не поспідавши. 87% студентів лягають спати після першої години ночі. У зв'язку з цим, вони не висипаються, а це, відповідно, відображається на розумовій діяльності, що знижується протягом дня. Шкідливі звички негативно впливають на здоров'я і значно знижують розумову та фізичну продуктивність.

Незважаючи на активну пропаганду здорового способу життя, поширення знань серед населення про негативний вплив на здоров'я шкідливих звичок, однією з найактуальніших проблем сьогодення залишається паління молоді.

55,4% студентів відповіли, що хотіли б виконувати ранкову зарядку, але не можуть себе змусити.

Ті студенти, які займаються в спортивних секціях, додатково дали відповіді на запитання: «Яку потребу ви відчуваєте займаючись спортом?»

У ході опитування були виявлені наступні потреби: активність – 46%, рух – 41%, реалізація цілей та свободи – 29%, самоствердження – 25%, нові враження – 23%, спілкування – 22%, діяльність – 15%, змагання – 11%, суперництво – 11%), перебувати в групі – 6%.

Під час опитування студентів про причини паління було встановлено суперечливості відповідей. Частка студентів – 20,5% стверджують, що курять для того, аби заспокоїтися (якщо вони були чимось збуджені, схвильовані); інші – 11% – навпаки, щоб досягти стану певного збудження, що нібито допомагає їм краще, інтенсивніше працювати як фізично, так і розумово, зменшує почуття втоми; 7% палять, бо це, начебто, модно та підтверджує їхню дорослість; 4% – за компанію, для підтримки розмови; 1% не знають причин своєї шкідливої звички, палять “просто так”. Отже формування шкідливих звичок часто пов'язане із заниженою самооцінкою та з недостатнім розвитком життєвих навичок у повсякденному житті.

Американський вчений Е. Боген стверджує, що 50% курців вживає тютюн для стимуляції, а решта – для заспокоєння. Безперечно, що на результатах таких опитувань позначаються найрізноманітніші фактори: фізичний, психологічний, соціальний стани людини, вплив на неї різноманітних психоемоційних подразників.

Позбутися шкідливих звичок хочуть 66%, не хочуть – 16%. На запитання, що заважає вести здоровий спосіб життя, 17% опитаних відповіли, що не знають, куди себе подіти у вільний час, та 13% вважають, що головна причина – насмішки оточуючих.

Висновки. У студентів, які активно й систематично відвідають заняття з фізичного виховання, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Список використаних джерел:

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К. : Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2007. – С. 110.
2. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье / В. К. Добровольский. – М. : Медицина, 1972. – С. 17-21.
3. Белавенцева Г. Н. Человек должен быть здоровым / Г. Н. Белавенцева. – М. : Книга, 1996. – С. 9.
4. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'яненка, Ю. Шкрєбтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – С. 124-126.

In this article investigates the attitude of students according to the physical education, sports, healthy way of life; the location of data elements is studying in the system of priorities of modern students.

Key words: *students, healthy way of life, physical training.*

Отримано: 15.04.2011

УДК 37.015.31:796:617.75

О. В. Сікула,
студент 5 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – А. В. Заїкін,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті обґрунтовані способи профілактики порушень зору школярів заходами спеціальних фізичних вправ, визначені основні критерії ефективності відповідних методик.

Ключові слова: *порушення зору, профілактика, фізичні вправи, гімнастика.*

Постановка проблеми. Життя людини – постійна і активна взаємодія з навколишнім середовищем, яка неможлива без складних і досконалих органів відчуття, найважливішим з яких є зір. Встановлено, що 95% інформації про зовнішній світ ми отримуємо завдяки зору [2].

В даний час різке скорочення рухової активності сучасних школярів і збільшення зорових навантажень призвели до серйозних захворювань і порушень зору [1].

Сьогодні більше 50% сучасних школярів страждає короткозорістю, зростають і вікові зміни очей, що призводить до далекозорості. Причому, тривожна тенденція збільшення порушень зору в даний час не тільки не зменшується, але й не стабілізується [2].

Аналіз науково-методичної літератури, що стосується проблеми профілактики порушень зору показав, що достатньо глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження і корекції [4] при дотриманні основ гігієни, режиму дня, правильного харчування, оздоровлення і загартування організму [3], розроблена система фізичного виховання школярів, які погано бачать [5].

Проте до теперішнього часу не існує педагогічних програм, спрямованих на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня, де зорове навантаження особливо велике. Спостерігається відсутність профілактики порушень зору в чинних програмах з фізичного виховання, що проявляється у недотриманні гігієнічних вимог в процесі навчання школярів в сучасних загальноосвітніх установах, в умовах постійно зростаючих зорових навантажень [5].

Враховуючи вищесказане, розробка програми профілактики порушень зору засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності і введення її у режим навчального дня молодших школярів є надзвичайно актуальним.

Мета дослідження: визначити зміст і технологію попередження порушень зору у молодших школярів засобами фізичного виховання.

Результати дослідження. В даний час досягнення медицини дозволяють виправити багато видів порушень зору, використовуючи окуляри, а останнім часом і контактні лінзи для швидкого поліпшення зору. Окуляри і лінзи допомагають людині бачити, проте, зір при цьому не поліпшується, до того ж носіння окулярів і лінз приводить до ослаблення очних м'язів, тому силу лінз поступово збільшують, щоб забезпечити чітке бачення. Нові, сучасні операції для корекції зору за допомогою лазерів, як відзначають багато фахівців [5], все ж таки дуже ризиковані і не впливають на одну з головних причин захворювань і порушень зору – слабкість очних м'язів, функціональні зміни сітківки ока. Тому в даний час зростає інтерес і потреба до використання природних методів оздоровлення і поліпшення зору [2].

Результати проведених нами досліджень стану зору учнів молодшого шкільного віку показали, що значна частина дітей (41%) має знижену гостроту зору. Результати досліджень дозволили визначити, що профілактику порушень зору в школі необхідно починати в молодшому шкільному віці.

В даний час існують різні підходи, методи і способи профілактики та корекції порушень зору. Проте в рамках режиму навчального дня потрібний ретельний підбір засобів і методів, пов'язаних з обмеженим навчальним часом, віковими, психолого-педагогічними особливостями учнів молодшого шкільного віку. До того ж методика не повинна зачіпати принципів положень змісту педагогічного навчання, а стосуватися лише фізіологічних аспектів оптимізації зорового сприйняття і режимів навчання, або сприяти підвищенню розумової працездатності, поліпшенню засвоєваності навчального матеріалу.

Фізкультурно-оздоровчі заходи, що проводяться вчителями, в режимі навчального дня молодших школярів, введені відповідно до гігієнічних вимог і норм [4], та повинні містити вправи для зняття зорової втоми, профілактики порушень зору.

Проте здійснені нами педагогічні спостереження за навчальним процесом молодших школярів не виявили наявності таких заходів, які б застосовувались для профілактики порушення зору, не дивлячись на те, що стан зору школярів погіршується з кожним роком [5].

Ми вважаємо, що в рамках режиму навчального дня з метою профілактики порушень зору у молодших школярів необхідно застосовувати методи релаксації, особливо на уроках читання, писання і математики, де зорове навантаження особливо велике.

Метою нашої програми є профілактика порушень зору у дітей молодшого шкільного віку. Для визначення змісту і технології попередження порушень зору нами були розроблені і впроваджені в режим навчального дня молодших школярів три експериментальні програми з профілактики порушень зору у молодших школярів.

I програма: „Попередження порушень зору з використанням окорухової гімнастики в режимі навчального дня молодших школярів”.

II програма: „Попередження порушень зору з використанням окорухової гімнастики, в режимі навчального дня молодших школярів а поєднанні з вправами на зміцнення осанки”.

III програма: „Попередження порушень зору з використанням гімнастики і точкового масажу для очей в режимі навчального дня молодших школярів”.

Основними засобами профілактики порушень зору у молодших школярів в режимі навчального дня є комплекси вправ, ігри релаксаційного і тренувального характеру.

Форми занять: фізкультхвилинки, гімнастика до занять, рухливі ігри в групах подовженого дня, година здоров'я. Об'єм: щодня в режимі навчального дня. Загальна тривалість занять в школі складає в перших класах – 15-20 хвилин, в других класах – 20 хвилин, в третіх-четвертих класах – 25 хвилин.

Програма, профілактики порушень зору складалася з практичного розділу, який спрямований на визначення причин виникнення зорових розладів і захворювань очей, про методи їх корекції та ефективності.

Вирішення завдань з формування в учнів знань, умінь і навичок з профілактики порушень зору було заплановано в навчальній частині даного розділу програми, в якій було передбачено проведення теоретичних і практичних занять. Теоретичні заняття проводилися за наступними темами:

1. Значення зору в житті людини.
2. Причини виникнення порушень зору та їх профілактика.
3. Гігієна зору.

На практичних заняттях діти оволодівали умінями і навиками виконання спеціальних вправ та ігор, спрямованих на збереження і поліпшення зору, уміння контролювати стан зору.

Для підвищення інтересу до занять окоруховою гімнастикою дітей молодшого шкільного віку зорові вправи були модернізовані в зорові ігри відновного і тренувального характеру.

Ігровий матеріал відновного і тренувального характеру нами застосовувався у зв'язку з особливостями адаптаційного процесу зорового аналізатора молодших школярів протягом навчального року. На початку експерименту переважали ігри відновного характеру, в співвідношенні 2:1, далі домінували ігри тренувального характеру в співвідношенні 3:1. Спеціалізовані зорові ігри застосовувалися нами в групах продовженого дня. Загальна тривалість занять не перевищувала 20 хвилин.

Таким чином, основна частина трьох експериментальних програм з профілактики порушень зору у молодших школярів містила наступні розділи:

1. Релаксаційні вправи для зняття зорового навантаження і відновлення працездатності.
2. Спеціальні вправи для тренування окоорухових м'язів.
3. Спеціальні вправи для тренування акомодацийних м'язів органу зору.
4. Спеціалізовані зорові ігри в процесі вдосконалення зорових функцій.

У варіативній частині експериментальні програми відрізнялися за спрямованістю профілактики порушень зору.

Для виявлення ступеня дії розроблених програм, спрямованих на профілактику порушень зору молодших школярів, була проведена оцінка стану зорового аналізатора до початку, в середині і після закінчення педагогічного експерименту.

Результати дослідження показали, що експериментальна програма здійснила статистично достовірний, позитивний вплив на покращення зору в учнів перших, других, третіх та четвертих класах як у хлопчиків так і дівчаток.

У контрольних групах всіх класів в групі хлопчиків та в групі дівчаток відбулося статистично достовірне погіршення показників гостроти зору.

Таким чином, використання експериментальних програм призвело до скорочення кількості учнів з порушеннями зору у всіх вікових групах.

Таким чином, використання окоорухової гімнастики, спеціальних вправ, спрямованих на формування правильної постави, китайського точкового масажу для профілактики порушення зору в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей здійснило позитивні зміни в стані їх зору.

Висновки. Результати, отримані в ході педагогічного експерименту, дозволяють рекомендувати всі розроблені нами програми з профілактики порушень зору молодших школярів до використання в загальноосвітніх учбових закладах. Використання окоорухової гімнастики у поєднанні з вправами на зміцнення постави та точковим масажем дозволяє позитивно впливати на стан зору молодших школярів.

Список використаних джерел:

1. Аветисов Э. С. Физкультура при близорукости / Э. С. Аветисов, Е. И. Ливадо, Ю. И. Курпан. – М. : Советский спорт, 1993. – 205 с.
2. Демирчоглян Г. Г. Гимнастика для глаз / Г. Г. Демирчоглян // Секреты здоровья. – 1995. – № 1. – С. 6-9.
3. Клопоцька Н. Г. Як перемогти короткозорість? / Н. Г. Клопоцька // Країна знань : науково-популярний журнал для юнацтва. – К., 2008. – № 5. – С. 35-37.
4. Селезнева Е. В. Коррекционная направленность занятий по формированию представлений о себе у дошкольника с нарушением зрения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Селезнева. – М. : 1995. – 18 с.
5. Сермеев Б. В. Физическое воспитание слабовидящих детей : пособие для учителей / Б. В. Сермеев. – М. : Просвещение, 1983. – 96 с.

The article is devoted to the prevention of violations of pupils, special physical exercises, key performance criteria of appropriate methods.

Key words: *visual impairment, prevention, physical exercise, gymnastics.*

Отримано: 18.04.2011

*Л. В. Сіротіна,
магістрантка факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – О. П. Бодян,
кандидат біологічних наук, доцент*

КОРЕКЦІЙНІ ЗАСОБИ ПОРУШЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТА У СПОРТСМЕНІВ

У статті обґрунтовується необхідність застосування корекційних засобів при порушеннях функціонального стану ОРА у спортсменів різної спортивної спеціалізації.

Ключові слова: рухові можливості, спортсмен, корекція, постава, функціональний стан.

В процесі зростання і розвитку дитини певної зрілості досягають такі основні функції ОРА: як опора, захист, рух. Кожна з цих функцій здійснюється завдяки складній взаємодії структурних елементів скелета-хребців, міжхребцевих дисків, зв'язково-суглобового апарата і м'язів. Ці структури забезпечують організму пружність, рухливість і витривалість до значних вертикальних, статичних і динамічних навантажень. Природно, що еластичність, здатність витримувати великі навантаження перш за все визначаються функціональним станом міжхребцевих дисків. У дітей живлення дисків відбувається за рахунок судин, які проникають з бокових відділів хребців. До 20 років судини повністю облітеруються і диск живиться шляхом дифузії через гіалінові пластинки хребців. Недостатнє живлення, велике фізичне навантаження веде до стирання дисків, з'являється патологічна рухливість. Саме в найбільш рухливих відділах хребта шийному і поперековому міжхребцеві диски зазнають дистрофічних змін, які супроводжуються їх деформацією [1].

Проблема функціональних порушень опорно-рухового апарата у дітей та дорослих стоїть як ніколи гостро. Згідно даних медичної статистики до 80% дорослого населення страждають захворюванням опорно-рухового апарата. Це пов'язано з цілим рядом екзогенних і ендогенних чинників, що впливають на стан здоров'я людини.

Дегенеративно-дистрофічні ураження опорно-рухового апарата і, зокрема, хребта викликають великий інтерес у наукових працівників, спортивних лікарів, масажистів. Не дивлячись на існуючі превентивні заходи, спостерігається стійка тенденція до омолодження контингенту з різними патологіями ОРА [2; 4].

В умовах активної рухової діяльності структурні зміни ОРА, що відбуваються в організмі, можуть провокувати появу функціональної патології і тому проблеми виявлення в учнівському чи спортивному колективі групи ризику потребує вивчення, оскільки може бути пусковим механізмом розвитку різних захворювань [4]. Зміни в опорно-руховому апараті є формою зворотнього зв'язку з результатами рухової діяльності, що дозволяє розробити рекомендації і вносити корективи в спрямованість навчально-виховного та тренувального процесів.

Метою нашої роботи було дослідити вплив комплексної дії корекційних засобів щодо порушень функціонального стану ОРА спортсменів різної спеціалізації.

Об'єктом дослідження були морфологічні і функціональні процеси, що забезпечують рухові можливості організму.

Предметом експерименту була розробка практичних корекційних можливостей попередження порушень ОРА у школярів та спортсменів з метою збереження рухливості та стану здоров'я організму.

Методи дослідження:

- Аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної теми;
- Функціонально-рухові тести визначення рухових можливостей організму;
- Методи морфологічних досліджень;
- Цілеспрямоване педагогічне спостереження;
- Методи математичної статистики.

Аналіз результатів досліджень. В експерименті брали участь студенти – спортсмени і учні ДЮСШ, що займаються різними видами спорту: волейбол, футбол, вільна боротьба, легка атлетика, тхеквондо, бокс. Було сформовано 6 груп по 7 осіб у кожній. На першому етапі дослідження визначили соматотип спортсменів, плечовий показник, який може вказувати на розвиток сутулості в організмі. Виявилось, що у волейболістів переважає – м'язовий тип конституції тіла, у борців – торакальний, у легкоатлетів – 70% м'язовий і 30% торакальний. Сутулість спостерігається у 20% футболістів, у 32% гімнастів, 27% легкоатлетів і 18% волейболістів. Постава порушена у 10% студентів, що займаються тхеквондо (випрямлена постава), у 27% гімнастів (сутулувата) і у 18% легкоатлетів (сутулувата). За даними Єгорова В.В. [3] провідним анатомічним чинником формування постави є мускулатура, а до фізіологічних чинників відносять темп і характер індивідуального розвитку рухових навиків і статичних реакцій. Постава може змінюватись, не дивлячись на відносну стабільність анатомічних чинників, оскільки є динамічним стереотипом. У школярів часто порушення постави зростає при недоліках педагогічної дії.

Після морфологічного обстеження досліджуваних, ми визначили рухові можливості різних відділів хребта, плечового і гомілково-стопного суглобів. При багатьох захворюваннях, травмах, деформаціях опорно-рухового апарата рухи в суглобах є одним з головних методів оцінювання рухових можливостей організму. Нормальними обсягами рухів у шийному відділі хребта прийнято вважати: розгинання – 70°, згинання – 60°, повороти у боки – по 75°, нахили в бік – по 45° [5].

Вихідні дані рухових можливостей ОРА у обстежуваних нами спортсменів наступні: обсяги рухів футболістів в шийному відділі хребта при згинанні – 48°, розгинанні – 56°, у волейболістів при згинанні – 51°, розгинанні – 61°, у борців при згинанні – 41°, розгинанні – 48°. В гомілково-стопному суглобі (вихідна величина 90°) обсяг рухів у волейболістів при згинанні – 14°, розгинанні – 26°, у гімнастів при згинанні – 19°, розгинанні – 31°.

Виходячи з отриманих даних щодо рухових можливостей ОРА спортсменів, нами був розроблений комплекс фізичних вправ відповідно їх спортивної спеціалізації, якими вони додатково займалися протягом шести місяців. Повторне обстеження досліджуваних не виявило морфологічних змін в організмі, але обсяг рухів в хребті зріс у борців, легкоатлетів, футболістів. Поряд зі змінами рухових можливостей покращились і функціональні показники серцево-судинної і дихальної системи. Зокрема, у футболістів до експерименту рівень функціонального стану системи кровообігу був у 60% осіб «середній», у 40% осіб «нижче середнього». Після серії спеціальних занять у 15% обстежуваних рівень функціонального стану ССС піднявся до «високого», а дихальної системи до «доброї». Відповідний експеримент був проведений зі школярами, що займаються в ДЮСШ, а саме волейболістами і тхеквондистами. Але в процесі дослідження комплекс фізичних вправ доповнювався масажем, оскільки він є ефективним засобом оздоровлення організму. У школярів-

спортсменів поряд з незначним покращенням рухових можливостей, ми виявили збільшення плечового показника у волейболістів (з 85% до 91%), що може вказувати на покращення постави тіла.

Висновки. Виявлена значна різниця рухових можливостей хребта і суглобів у спортсменів різної спеціалізації. Для формування м'язово-рухових і м'язово-статичних відчуттів пропонується використання комплексу фізичних вправ, що мають забезпечити одночасно морфологічну і функціональну корекцію порушень стану ОРА.

Враховуючи ефективність масажу як складного засобу комплексної дії при виправленні постави, схильні вважати його застосування у поєднанні з фізичними вправами у загальноосвітніх школах необхідним.

Список використаних джерел:

1. Таліздра А. А. Взаємозв'язок функціональних порушень постави і фізичної підготовленості школярів / А. А. Таліздра // Теорія і методика фізичного виховання. – 2005. – № 2. – С. 28-32.
2. Денисов-Никольский Ю. Н. Ультраструктурная организация минерального компонента пластинчатой костной ткани у людей зрелого и старческого возраста / Ю. Н. Денисов-Никольский, Б. А. Жилкин, А. А. Докторов, И. В. Матвейчук // Морфология. – 2002. – Т. 122. – № 5. – С. 79-83.
3. Егоров В. В. Нарушению осанки – особое внимание / В. В. Егоров // Физическая культура в школе. – 2004. – № 4. – С. 80-86.
4. Літовка І. П. Корекція змін стану кісткової тканини при дефіциті навантажень / І. П. Літовка // Фізіол. журн. – 2010. – Т. 56. – № 3. – С. 41-47.
5. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К. : Медицина. – 2008. – С. 29-30.

The necessity of the correction means' application during disorders of the moving abilities of the different specialization sportsmen' skeleton has been substantiated in the article.

Key word: *moving abilities, sportsman, correction, posture, functional state.*

Отримано: 15.04.2011

УДК 796.332.015.6

О. А. Семенюк,
студентка 5 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – І. І. Стасюк, викладач

АДАПТАЦІЯ ДО ФІЗИЧНИХ І ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Адаптаційні зміни, що проходять в організмі підвищують здібність до виконання специфічних рухових завдань. Характер і ступінь цих змін залежить від інтенсивності і тривалості фізичних вправ, методики тренування і частоти тренувальних дій, а також від генетичних передумов і рівня попередньої активності людини.

Ключові слова: *навантаження, адаптація, довгострокова адаптація, термінова адаптація, спортивне тренування, навчально-тренувальний процес.*

Постановка проблеми. Процес тренуваності здійснюється протягом циклів розвитку спортивної форми, тому до їхнього закінчення спортсмен повинен увійти в стан спортивної форми в застосовуваних вправах, а зміни, що відбуваються в цей час в рівні спортивних досягнень (підвищення або стабіліза-

ція) є результатом застосовуваної системи тренувальних впливів. Відповідна реакція систем організму у вигляді спрямованого переносу тренуваності формується не одномоментно під час входження в стан спортивної форми, а протягом кожного тренувального заняття циклів її розвитку. Отже, ріст спортивних досягнень до кінця цих циклів забезпечує не тільки застосовувана система тренувальних впливів (засоби і методи тренування, їхнє співвідношення, динаміка обсягу й інтенсивності тощо), але й способи їхньої побудови. Останні повинні сприяти протіканню спочатку короточасних, а потім і довгострокових адаптаційних перебудов у відповідним мікро- і макросистемах організму, результатом яких й є стан спортивної форми й спрямований перенос тренуваності. Правильне розуміння органічного взаємозв'язку між цими двома процесами дуже важливо.

Проблема адаптації до фізичних навантажень футболістів має важливе значення для процесу керування їх підготовкою. Це пов'язано, по-перше, з необхідністю цілеспрямованого планування тренувальної роботи, і, по - друге, з можливістю якісно коректувати тренерські впливи в ході безпосереднього проведення тренувальних занять і змагань.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих футболістів в річному циклі підготовки.

Предмет дослідження – адаптація до навантажень кваліфікованих футболістів протягом річного циклу підготовки.

Мета роботи полягає у вивченні механізмів адаптації організму кваліфікованих футболістів до навантажень в річному циклі підготовки.

Відповідно, у ході досліджень передбачалося розв'язання наступних завдань: Вивчити процеси, що лежать в основі формування адаптації футболістів до фізичного навантаження.

Визначити критерії контролю оцінки адаптації кваліфікованих футболістів до тренувального навантаження.

Вивчити процеси формування довгострокової адаптації в залежності від впливу навантаження різної спрямованості.

Виявити динаміку тренувальних навантажень в процесі адаптації футболістів високої кваліфікації.

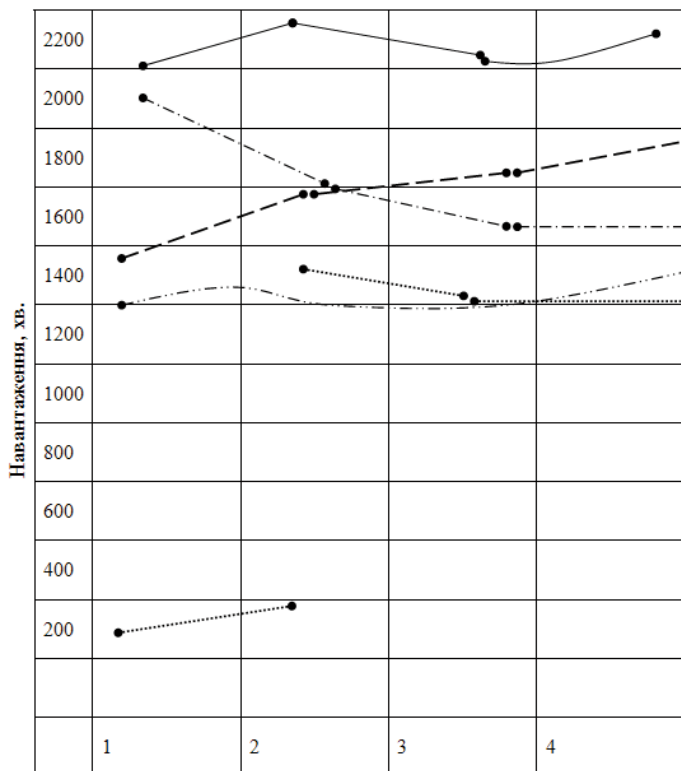
Організація та обговорення результатів дослідження. Дослідження проводилось протягом двох етапів. На першому етапі (травень – червень 2009 р.) вивчалась спеціальна література вітчизняних та зарубіжних авторів, в джерелах яких висвітлювався стан проблеми. Було розроблено програму досліджень та визначено експериментальну базу, якою став ФК „Нива” (Вінниця).

На другому етапі (липень 2009 р. – червень 2010 р.) вивчався тренувальний процес футболістів високої кваліфікації. За характером експеримент був констатуючим. В експерименті брали участь 22 футболіста віком 17-32 років, що володіють техніко-тактичними прийомами та мають тренувальний стаж 6-19 років і спортивну кваліфікацію: 1 – МСМК, 4 – МС, 6 – КМС та 11 гравців I розряду.

Основним завданням підготовки футболістів є підвищення їхньої тренуваності до такого рівня, що дозволив би ефективно адаптуватися до спеціфіки змагальної діяльності. Подібне завдання не може вирішуватися протягом декількох тренувальних занять і навіть протягом декількох мікроциклів. Тривалість підготовчого періоду до основних змагань триває від 60 до 80 днів у команд вищої ліги і від 75 до 90 днів у команд першої і другої ліг. У цей період в основному вирішується два завдання:

- адаптація футболістів до тренувальних навантажень, що характеризується з однієї сторони можливістю футболістів у повному обсязі виконувати всі завдання на тренувальних заняттях, і, з іншого боку – здатністю організму футболістів переноси-

- ти тренувальні навантаження, тобто здатністю досить повного відновлення від попередніх навантажень і готовністю виконувати наступні навантаження;
- адаптація футболістів до змагальної діяльності здатністю футболістів ефективно виконувати всі покладені на них функції відповідно до правил гри, обраної тактики, іншими обставинами, що характеризуються грою суперника, станом поля, поведінкою глядачів, арбітражу, погодними умовами тощо.



1 – втягуючий мезоцикл; 2 – базовий розвиваючий мезоцикл;
3 – передзмагальний мезоцикл; 4 – змагальний мезоцикл.

●—●— загальний об'єм тренувальної роботи; ●—-●— змішана робота;
●-.-●— аеробна робота; ●.....●— анаеробна гліколітична робота;
●- - -●— анаеробна алактатна робота

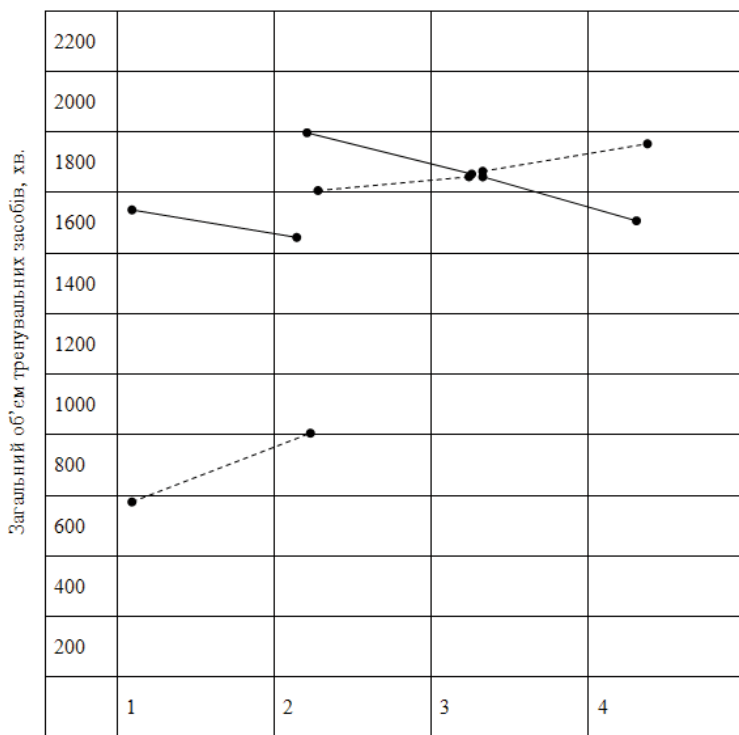
Рис. 1. Загальний об'єм і динаміка спрямованості в підготовчому і змагальному періодах підготовки футболістів високої кваліфікації

Рішення цих завдань можливо лише при такій організації тренувального процесу, що дозволяє помітно ускладнювати тренувальну програму на кожному наступному етапі підготовки.

Динаміка тренувальних навантажень у процесі адаптації футболістів має позитивну тенденцію (рис. 1). При загальному зростанні обсягу тренувальної роботи протягом підготовчого періоду підготовки футболістів співвідношення

тренувальних навантажень по спрямованості має різну тенденцію. Так, найбільші обсяги аеробної роботи спостерігаються у втягуючому мезоциклі і потім помітно знижуються в інших мезоциклах. Так, робота змішаного характеру значно зростає в базовому розвиваючому мезоциклі в порівнянні з втягуючим мезоциклом і далі поступово зростає в передзмагальному і змагальному мезоциклах. Що стосується роботи анаеробно-алактатного й анаеробно-гліколітичного характеру, то перша з них істотно зростає в базовому розвиваючому мезоциклі, а потім незначно знижується в інших мезоциклах, а друга – має позитивну тенденцію до зростання від мезоцикла до мезоциклу.

Адаптація до тренувальних навантажень футболістів у підготовчому періоді здійснює також за допомогою різних засобів, застосовуваних у тренувальному процесі (рис. 2). Як видно з рис. 2 від мезоциклу до мезоциклу спостерігається тенденція динаміки зменшення неспецифічних засобів і зростання специфічних засобів тренувального процесу.



1 – втягуючий мезоцикл; 2 – базовий розвиваючий мезоцикл;
3 – передзмагальний мезоцикл; 4 – змагальний мезоцикл.

●—●— — неспецифічні засоби; ●- - - ●- - - — специфічні засоби.

Рис. 2. Об'єм і динаміка засобів тренувальної роботи в підготовчому і змагальному періодах підготовки футболістів високої кваліфікації

Критеріями адаптації футболістів до тренувальних навантажень протягом визначеного періоду тренувального процесу, безумовно служать показники фізичної підготовленості (табл. 1) і функціональної продуктивності (табл. 2).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості футболістів високої кваліфікації на різних етапах підготовчого періоду річного циклу підготовки (середні дані), n = 22.

Тестування	Мезоцикли			
	Втягуючий мезоцикл	Базовий розвиваючий мезоцикл	Передзмагальний мезоцикл	Змагальний мезоцикл
Біг на 30 м з високого старту, с	4,42	4,34	4,31	4,29
Стрибки в довжину з місця, см	269	274	278	278
5-кратний стрибок з місця, м	12,27	12,31	12,48	12,54
Човниковий біг 7x50 м, с	62,7	60,8	60,7	60,8
12-хвилинний біг, м/с	2987,5	3059,4	3162,8	3144,5

Аналіз таблиці 1 дозволяє зробити висновок, що по всім показникам розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей, загальної і спеціальної витривалості спостерігається поступові розходження в сторону покращення між 1-м, 2-м, та 3-м тестуванням. Стабілізація показників між 3-м і 4-м тестуванням може свідчити про те, що практично вже на базовому етапі, що розвивається, футболісти виходять на оптимальний рівень підготовленості, тобто практично уже сформовані адаптаційні механізми до фізичних навантажень.

Рівень адаптації футболістів до фізичних навантажень характеризують також показники функціональної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2

Показники оцінки функціональної підготовленості футболістів в процесі тестування спеціальної працездатності в динаміці річного тренувального циклу

Показники	Мезоцикли			
	Втягуючий	Базовий розвиваючий	Передзмагальний	Змагальний
Кількість обстежених	22	22	22	22
Зріст, см	181,64	180,75	180,0	181,0
Маса тіла, кг	76,0	73,44	73,48	72,6
Спортивний стаж, років	13,07	13,94	12,7	13,4
ЧСС вих., перед тестом, ск/хв	115,5	101,6	103,0	105,0

ЧСС мах в тесті, уд/хв	182,08	173,7	171.0	175.0
ЧСС відн., 1-а хв., ск/хв	166,8	155,1	159.0	159.0
ЧСС відн., 2-а хв., ск/хв	135,2	118,8	128,8	116.0
ЧСС відн., 3-я хв., ск/хв	-	140,4	111.0	101.0

Всього було проведено чотири тестування: на початку підготовчого періоду, в базовому розвиваючому, на передзмагальному і в середині змагального мезоциклах. Тестування показало, що в процесі циклу покращуються практично всі фізіологічні показники футболістів. Так, при повторному тестуванні, яке проводилося через 2,5 місяця після першого тестування, збільшилась швидкість пробігання тесту, знизилась пульсова вартість роботи, що свідчать про значне підвищення економізації функцій, тобто позитивних пристосувальних реакцій.

Висновки. Критеріями адаптації футболістів до тренувальних навантажень протягом визначеного періоду служать показники фізичної підготовленості і функціональної продуктивності.

Якісне управління тренувальним процесом футболістів базується на закономірностях тренувальних і змагальних навантажень. Облік цих закономірностей дозволяє цілеспрямовано здійснити підготовку футболістів виходячи із вимог жорстких умов змагальної діяльності в футболі.

Динаміка тренувального навантаження в процесі адаптації футболістів високої кваліфікації відповідає етапам річної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Ангелов В. Индивидуальная подготовка футболиста / В. Ангелов, Н. Аладжов. – София : Медицина и физкультура, 1973. – С. 10-26.
2. Костюкевич В. М. Спортивная метрология. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ДОВ „Вінниця”, ВДПУ, 2001. – 183 с.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2006. – 683 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое значение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Тюленьков С. Ю. Методика этапного контроля физической работоспособности футболистов / С. Ю. Тюленьков // Теор. и практ. физ. Культ. – 2001. – № 11. – С. 37-39.
6. Шамардин В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации / В. Н. Шамардин. – К. : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. – 65 с.
7. Фалес Й. Г. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. / Й. Г. Фалес, В. Є. Левчук. – Львів : НВФ «Українські технології», 2005. – 112 с.

Adaptive changes that take place in the body increase the ability to perform specific motor tasks. The nature and extent of these changes depends on the intensity and duration of exercise training methods and frequency of training activities, as well as genetic conditions and level of activity prior rights.

Key words: loading, adaptation, of long duration adaptation, urgent adaptation, sporting training, training process.

Отримано: 22.04.2011

М. В.Ткач,
студент 5 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – Є. П. Козак, доцент

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ І СТРИБУЧОСТІ УЧНІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ З ВОЛЕЙБОЛУ

В даній статті проведений аналіз розвитку спритності і стрибучості юних волейболістів на базі груп ДЮСШ та надані методичні рекомендації щодо поліпшення даних показників.

Ключові слова: юні волейболісти, сила, спритність, стрибучість, фізична підготовка.

Постановка проблеми. Проблема розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів особливо у волейболістів є найгострішою у дитячому спорті. Велике значення цих рухових якостей для забезпечення високих спортивних досягнень спонукає багатьох науковців отримати більш глибоке розуміння про значення, вплив, розвиток цих якостей для ігрової діяльності, особливо в дитячому віці.

Фізична підготовка має особливе значення у роботі з юними волейболістами, особливо у групах початкової підготовки, у які включено учнів віком 9-11 років. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, зокрема швидкісно-силових, специфічних для гри у волейбол, залежить оволодіння учнями техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку цих спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри [4].

В програмі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) зазначено, що у тренуванні доцільно використовувати і дотримуватись саме швидкісно-силового режиму у роботі з дітьми віком 9-11 років.

В умовах, коли змагання проводяться кілька днів поспіль, юний волейболіст, в якого недостатньо розвинені швидкісно-силові якості, не може результативно використовувати весь арсенал сучасних прийомів техніки гри, виконувати їх у швидкому темпі. Адже при недостатній витривалості учень швидко стомлюється, внаслідок чого знижується точність ударів і подач м'яча, стрибучість, і тим самим ускладнюється ведення гри гостро комбінаційному стилі.

Саме тому досить актуальною проблемою є глибоке та всебічне вивчення швидкісно-силових якостей вже починаючи з груп початкової підготовки, зокрема першого року навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковців і вчені Демчишин А.П., Мозоли Р.С., Панишко Ю.М., Платонов В.Н., Сахновский К.П., Демчишин А.П., Сахновский К.П. стверджують, що фізична підготовка особливо впливає на результати змагань з волейболу. Такого ж твердження у своїх працях дотримуються О.П. Топишев, Г.П. Богданова, Є.В. Фомін.

Виклад основного матеріалу. Метою фізичної підготовки є розвиток фізичних якостей і здібностей учнів, необхідних для гри у волейбол, а також конкретне виявлення однієї з основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику [1].

Одна із головних вимог у волейболі – це розвиток необхідних специфічних для даного виду фізичних якостей в процесі загальної та спеціальної фі-

зичної підготовки. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес, особливо в учнів груп початкової підготовки.

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності в усіх системах організму гравця, що необхідно для вдосконалення рухових навичок.

Вчені зазначають, що в процесі спеціальної фізичної підготовки розвивають: спеціальну силу, але вибірково, тобто впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню можливість виявляти необхідні зусилля в ігрових складних умовах; спеціальну швидкість, яка виявляється в руховій реакції, різних прискореннях при виконанні прийомів техніки з м'ячем або без м'яча; швидкісно-силові якості, наприклад, стрибучість; спеціальну та стрибкову витривалість для виховання здатності витримувати втому, розвивати вольові зусилля; спеціальну гнучкість для розвитку рухливості в суглобах та досягненні оптимальної амплітуди при виконанні необхідних рухів та рухових дій; спеціальну бистрість, тобто виконувати певну діяльність за найкоротший час [2].

Велику увагу у процесі фізичної підготовки учнів груп початкової підготовки першого року навчання необхідно приділяти спритності, оскільки, для волейболіста надзвичайно важливі високо координовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в складних мінливих умовах. А, насамперед, цей віковий період є найбільш сприятливим для розвитку даної якості. В учнів віком 10-11 років розвиток спритності спрямований на вироблення координації рухів, вміння напружуватись і розслаблятися, на розвиток почуття часу і простору, вдосконалення в них м'язового почуття темпу та амплітуди рухів. Це дає їм можливість оволодівати складними за координацією рухами. Спритність проявляється в здатності швидко оволодівати новими рухами і перебудовувати свою рухову діяльність в залежності з вимогами обставин, що змінилася [5].

Дана якість розвивається шляхом виконання складних за координацією гімнастичних вправ та акробатичних стрибків, при оволодінні технікою і тактикою волейболу, при проведенні різноманітних ігор та естафет, особливо тих, в яких наявний елемент новизни. Координаційна складність, з якою повинен справитись учень, поступово підвищується.

Якості сили і швидкості взаємопов'язані і виявляються в стрибучості. Оскільки найвищі темпи приросту швидкісно-силових можливостей припадають на період навчально-тренувального процесу учнів груп початкової підготовки першого року навчання, то велику увагу на цьому етапі необхідно приділити саме розвитку стрибучості, оскільки стрибучість – одна з важливих якостей волейболіста, яка розвивається з допомогою вправ на силу і швидкість.

Швидкість у волейболі – це комплекс функціональних якостей спортсмена, які виявляються у:

- 1) швидкості простих і складних реакцій у відповідь на один або кілька подразників;
- 2) швидкості виконання прийомів техніки гри;
- 3) швидкості переміщення на майданчику.

Вправи на розвиток швидкості мають бути різноманітними і охоплювати різні групи м'язів. Вони повинні сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності ЦНС, підвищенню координаційних здібностей учнів.

Для розвитку швидкості у юних волейболістів вправи будуть таким чином: вправи на розвиток частоти рухів, вправи на розвиток швидкості переміщення. Швидкість необхідно нарощувати поступово і збільшувати амплітуду рухів, обов'язково доводячи її до максимальної величини. Вправи будуть

ефективними тоді, коли учень може контролювати і точно оцінювати швидкість своїх рухів. Тренувальні заняття організуються так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала робота, що втомлює учнів.

Сила – це вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м'язів. Сила у волейболістів має велике значення, вона необхідна в стрибках, передачах і подачах, а також при ударах по м'ячу. Сила дає можливість удосконалювати швидкість.

Засобами розвитку сили повинні бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням. Застосовуються переважно вправи з обмеженням власної маси тіла (присідання, стрибки, віджимання тощо). Для розвитку сили корисні рухливі ігри, в яких потрібні короточасні швидкісно-силові напруження. Можна застосовувати вправи із зовнішнім обтяженням. Під час виконання силових вправ учні не повинні відчувати значної втоми.

На заняттях з дітьми груп початкової підготовки слід враховувати, що кістково-м'язова система в них ще не повністю зміцніла. Тому, силові вправи потрібно чергувати з вправами на розслаблення м'язів.

Стрибучість – це одна із комплексних якостей волейболіста. В її основі лежить не тільки сила м'язів ніг, а й реактивні можливості різних м'язів. Стрибучість залежить від сили м'язів ніг і швидкості м'язевого скорочення, а також координації рухів у фазі польоту і в момент приземлення.

В тренувальному процесі з учнями груп початкової підготовки першого року навчання враховують специфічні особливості стрибучості: швидкість і своєчасність стрибка з точним визначенням місця відштовхування; вміння неодноразово повторити стрибок при виконанні необхідних дій; вміння управляти своїм тілом в повітрі; точність приземлення та готовність до негайних дій відразу після цього.

У молодших школярів розвиток спритності спрямований на вироблення координації рухів, вміння напружуватися і розслаблятися, а також на розвиток почуття часу і простору, вдосконалення в них м'язевого відчуття темпу та амплітуди рухів, рівноваги.

Спеціальними дослідженнями визначені оптимальні вікові періоди розвитку швидкості, що впливає на стрибучість. Так, від 7-8 до 11-12 років найкраще розвиваються рухові реакції. Цей віковий період найсприятливіший щодо темпів розвитку координаційних здібностей.

Отже, виходячи з біологічних закономірностей розвитку швидкості та швидкісно-силових можливостей дітей, доцільно комплексно розвивати швидкісно-силові можливості.

Висновки

1. Аналіз наукової літератури виявив, що: метою тренувальних занять з учнями груп початкової підготовки є максимальне зосередження уваги на розвиток таких важливих на цьому етапі фізичних якостей як спритність і стрибучість; вік учнів груп початкової підготовки першого року навчання – 10-12 років є сприятливим для розвитку спритності та швидкісно-силових якостей.
2. Для розвитку спритності найефективніше використовувати такі засоби: акробатичні; на батуті; рухливі ігри та естафети; елементи ігрової техніки у поєднанні з акробатичними вправами, вправами на батуті та їх використання в іграх і естафетах; вправи на розслаблення.
3. Для розвитку стрибучості найефективніше використовувати такі засоби: стрибкові, стрибки в поєднанні з бігом; зі скакалкою; стрибки на підкидно-

му містку; ігри і естафети; на спеціальних снарядах; ігрові прийоми (нападаючий удар, блокування).

4. Тренери-практики на перше місце у фізичній підготовці волейболістів-початківців з числа запропонованих факторів ставлять швидкісні можливості та спритність, менш значущими факторами вважають швидкісну виживальність та загальну працездатність.

Список використаних джерел:

1. Затворницький Ю. Г. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ю. Г. Затворницький, В. В. Туровський, Ю. Г. Кроков. – К., 1993. – 172 с.
2. Демчишин А. П. Підготовка юних волейболістів / А. П. Демчишин, Р. С. Мозола, Ю. М. Папишко. – К. : Радянська школа, 1982. – 191 с.
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист : учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – М. : ФиС, 1988. – 192 с.
4. Платонов В. Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К. : Радянська школа, 1998. – 287 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 271 с.

In this article an analysis of agility and improved spring young volleyball players at the sport groups and made recommendations for improving database performance.

Key words: *young volleyball, strength, agility, jumping, physical training.*

Отримано: 15.04.2011

УДК 613-057.87:796.011.1

І. П. Ткачук,

студент 1 курсу економічного факультету

Науковий керівник – Ю. В. Юрчишин, викладач

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Дана праця висвітлює питання позитивного впливу занять загальною фізичною підготовкою студентів у вищих навчальних закладах; досліджується вплив цих занять на психологічний та фізичний стан майбутнього фахівця.

Ключові слова: *загальна фізична підготовка, здоровий спосіб життя, студентська молодь.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах високого технологічного прогресу здоров'я молодого фахівця є одним з головних факторів при подальшому влаштуванні його на роботу. Погіршення здоров'я студентської молоді, а надалі і молодого фахівця, з кожним роком має явну тенденцію до збільшення цього показника. Цьому негативному явищу сприяє багато різноманітних факторів, однак найбільш значимий фактор – це неправильний спосіб життя, негативне відношення до свого здоров'я, до навколишнього середовища, до занять фізичною культурою, в результаті чого у студентів знижується працездатність і продуктивність навчання, збільшується розумове і нервово-емоційне навантаження, погіршується психофізичний стан, що у тій чи іншій формі приво-

дить до погіршення стану здоров'я людини або до захворювання організму в цілому. Ми згадуємо про наше здоров'я тільки у лікаря, коли вже маємо відхилення у здоров'ї або певне захворювання. Про те як зберегти здоров'я, працездатність і активність, для повноцінного життя, запобігти виникненню хвороб, необхідно думати, починаючи зі школи і до глибокої старості протягом усього життя. Одним з головних засобів зміцнення і збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психофізичного стану є заняття загальною фізичною підготовкою (ЗФП) або учбово-спортивні відділення (УСВ), тому що саме ЗФП найбільш позитивно впливає на моральний і психофізичний стан людини. З огляду на вище викладене, особливе значення в нашому вузі на заняттях по фізичному вихованню приділяється саме програмі ЗФП [1; 3; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням ЗФП в країні і за її межами займалися багато відомих вітчизняних і закордонних фахівців у галузі фізичної культури і спорту: Л.П. Матвеев, М.В. Дутчак, А.Д. Новіков, В.А. Головін, В.А. Маслякова, А.В. Коробок, В.А. Кабачків, С.А. Полієвський, А.А. Александров, Р.Т. Раєвський, В.І. Філінков, В.М. Заціорський, А.М. Максименко, В.Д. Мазниченко, А.М. Шлеміна, Н.І. Шарабакіна та ін. Ці та інші автори розглядають безліч питань, пов'язаних з ЗФП. Розкривають особливості методики проведення навчальних занять по фізичному вихованню, заняття ЗФП студентів вузів та велику увагу приділяють професійно прикладній фізичній підготовці. Особливу увагу на навчальних заняттях по ЗФП вітчизняні і закордонні автори приділяють формуванню мотиваційних передумов до самостійних систематичних занять фізкультурою, формуванню в студентів глибоких знань по теорії і методиці фізичного виховання. Ці заняття сприяють зміцненню й удосконаленню в студентів психофізичної підготовки, розвитку базових фізичних якостей, практичних умінь і навичок, необхідних для подальшої продуктивної роботи протягом усього періоду трудової діяльності [2].

Мета роботи – визначити вплив занять загальної фізичної підготовки на психофізичний стан студентів вищих навчальних закладів.

Відповідно до мети нами були поставити такі завдання:

1. Показати ефективність організаційно-педагогічних основ занять ЗФП на студентах нашого вузу.
2. Розкрити позитивний вплив занять по ЗФП на психофізичний стан студентів.

Організація дослідження. Фізична культура у вищому навчальному закладі – частина національної програми по формуванню загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, виховання усвідомленої потреби ведення здорового способу життя, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості. Фізична культура є фактором зміцнення здоров'я, підвищує фізичний і психофізичний стан студентів у процесі професійної підготовки. Основним цільовим завданням фізичної підготовки основного контингенту студентів є ЗФП. З ЗФП пов'язане досягнення фізичної досконалості – рівня здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей, що відповідають вимогам людської діяльності у історично сформованих умовах виробництва, військової справи та інших сфер громадського життя. При цьому варто пам'ятати, що навіть досить висока загальна фізична підготовленість найчастіше не може забезпечити успіху в конкретній спортивній дисципліні або в різних видах професійної праці. Це значить, що в одних випадках потрібен підвищений розвиток витривалості, а в ін-

ших – сили і т.д., тобто необхідна спеціальна підготовка [1; 2]. Програма ЗФП у вузах нашої країни розроблена для занять студентської молоді і спрямована на підвищення функціональних можливостей, загальної працездатності, є основною базою для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виду спорту. Реалізація цієї програми буде проходити більш ефективно при побудові методично правильних організаційно-педагогічних основ занять ЗФП. Процес якісного вирішення цього напрямку залежить від організаційно-педагогічних основ ЗФП, що спрямовані на вирішення наступних завдань: досягнення гармонійного розвитку м'язової системи тіла і відповідної сили м'язів; вдосконалення *загальної витривалості*; підвищення *швидкості* виконання різних рухів, загальних *швидкісних здібностей*; збільшення *рухливості* основних суглобів, еластичності м'язів; покращення *спритності* в найрізноманітніших (побутових, трудових, спортивних) діях, уміння координувати прості і складні рухи; навчитися виконувати *рухи без зайвих напружень*, опанувати вміння розслабитись [1; 3]. Для організації планомірної роботи з ЗФП у нашому вузі (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка), кафедрою фізичного виховання створені спеціальні секції і групи, проводяться спортивні змагання. При побудові занять по ЗФП дотримуються загальні методичні принципи фізичного виховання: свідомості й активності, наочності, індивідуалізації, систематичності, динамічності. Усі ці принципи відображають окремі сторони і закономірності виховного процесу. Жоден із зазначених принципів не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. І лише на основі єдності всіх принципів досягається найбільший ефект і доцільність занять ЗФП [1; 2; 3; 5]. Організаційно-педагогічна основа проведення занять ЗФП вказує на позитивний фізичний, функціональний і оздоровчий ефект. Це спостерігається, насамперед, зростанням фізичних якостей студентів, їх позитивних відносин до систематичних занять фізичними вправами, зібраністю в навчанні і підвищенню успішності, а також поліпшенням стану здоров'я в цілому.

Обговорення результатів дослідження. Дослідження ряду вітчизняних і закордонних авторів, а також спостереження й анкетування студентів нашого університету показали, що регулярні заняття ЗФП відіграють важливу роль у профілактиці серцево-судинних захворювань, у нормалізації артеріального тиску, зникненню болю у ділянці серця й ішемічних проявів. Заняття ЗФП поліпшують скорочувальну здатність міокарда, збільшують мережу коллатералій, підвищують вміст глікогену, білкових з'єднань і активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця. На думку ряду авторів, фізичні вправи, особливо спрямовані на розвиток загальної витривалості, мають істотне значення в профілактиці атеросклерозу, сприяють зменшенню частоти розвитку коронарної хвороби. Основні фізіологічні показники в стані спокою в тренуваних осіб знаходяться на більш ощадливому рівні, а максимально можливості при м'язовій роботі більш високі, ніж у нетренованих людей [2; 3; 4]. При систематичних заняттях ЗФП істотно змінюються морфофункціональні характеристики дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємність легень, відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярної мережі. Аналіз захворюваності осіб, що займаються масово-оздоровчими формами фізичної культури показав, що частота розвитку захворювання дихальної системи та частота загострень хронічних захворювань в них значно нижча, ніж у тих, які не займаються фізични-

ми вправами [1; 2; 5]. При регулярних заняттях ЗФП сприятливі зміни спостерігаються і з боку опорно-рухового апарату: удосконалюються кровопостачання і нервова регуляція, у м'язах підвищується активність ферментів, що прискорюють аеробні й анаеробні реакції, покращується функціональна здатність суглобів. Рациональні фізичні навантаження впливають на функціональний стан нервової, ендокринної системи. У тих людей, які займаються ЗФП, збільшується рухливість і підвищується урівноваженість нервових процесів, покращуються функціональні можливості щитовидної залози і коркової речовини нирок. Слід зазначити, що досягнення необхідного оздоровчого ефекту при заняттях фізичними вправами пов'язано з рішенням ряду найважливіших питань, а саме: адекватністю фізичних навантажень на організм згідно з індивідуальними можливостями організму, підтримання упродовж всього життя належного рівня всебічної фізичної підготовленості, збереження міцного здоров'я та трудової активності.

Отримані спостереження викладачів, тестування, огляд літературних джерел дають нам право зробити наступні висновки:

1. Організаційно-педагогічні основи проведення занять ЗФП і отримані дослідження ряду авторів дають нам можливість вказати на позитивний фізичний, функціональний і оздоровчий ефект цих занять.

2. ЗФП відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня фізичної працездатності, здорового способу життя, впливає на позитивний психофізичний стан студентів у їхньому повсякденному житті.

Список використаних джерел:

1. Головин В. А. Физическое воспитание: учебник / под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова. – М. : Высшая школа, 1983. – С. 391.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2002. – С. 448.
3. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. И. Страпко. – К. : Здоровье, 1986. – С. 152.
4. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А. Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 294.
5. Мверсон Ф. В. Адаптация, дезадаптация к недостаточности сердца / Ф. В. Мверсон. – М. : Медицина, 1998. – С. 344.

The questions of the effective of the classes in general Physical Training are considered by the students of the Higher Educational Establishment in the article. And also the impact of the classes on the further specialist's physical condition.

Key words: *general physical training, healthy way of live, the student's youth.*

Отримано: 15.04.2011

*С. М. Тишкун,
студентка 3 курсу факультету іноземної філології
Науковий керівник – М. В. Гуска, викладач*

ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ОСОБЛИВОСТІ ДОВІЛЬНОЇ УВАГИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВУЗІВ

Довільна увага являється однією із важливих якостей майбутніх вчителів. Ця якість може бути сформована завдяки виконанню комплексу засобів індивідуальної тренувально-оздоровчої програми. В статті розглядається вплив цих засобів на довільну увагу.

Ключові слова: студент, навантаження, засоби, довільна, увага.

Актуальність. Проблема оптимізації розумової діяльності студентів педагогічного вузу засобами фізичної культури має важливе значення для збереження здоров'я, профілактики нервово-психічного перенапруження, підвищення ефективності навчального процесу і майбутньої професійної діяльності, в основі якої лежить довільна увага як важлива якість майбутніх вчителів.

Аналіз літературних даних показує беззаперечність позитивного впливу фізичних вправ на розумову працеспроможність особистості. Однак у діалектиці взаємовпливу фізичного та психічного майже відсутні дослідження, в яких би вивчалися питання, пов'язані з розробкою та практичним застосуванням індивідуальних програм дозованих рухових режимів.

Метою цього дослідження являлась розробка одного із варіантів рухової програми із застосуванням тренажерних засобів. Особливо нас цікавив такий напрямок дослідження у зв'язку з розробкою оптимальних тренувально-оздоровчих програм для студентів педагогічних вузів.

В узгодженні з поставленою проблемою вирішувались такі конкретні задачі: 1) розробити диференційовану методику застосування фізичного навантаження на тренажерах; 2) дослідити вплив безпосередньо використовуваного фізичного навантаження на особливості довільної уваги у студентів; 3) встановити ступінь кумулятивного впливу фізичного фактору на особливості довільної уваги студентів; 4) виявити присутність та рівень відстроченої дії фізичних вправ на особливості довільної уваги студентів, тобто відстрочений ефект.

Програма та методи дослідження. В дослідженні взяли участь 86 досліджуваних – студентів, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи, у віці 18-22роки. Експериментальна група складалась із 56 чоловік – 28 чоловіків та 28 жінок. У контрольну групу увійшли 30 студентів різної статі. Для зняття орієнтувальних реакцій по усіх зайнятих у експерименті методиках проводились пробні тренувальні заняття. Обстеження проводилось на протязі 2009-2010 навчального року. Весь цей період учасники експерименту регулярно тренувалися на тренажерах за спеціально розробленими експериментальними програмами і проходили через повне контрольне обстеження за усіма методиками (один раз на місяць). В даному дослідженні фізична підготовка досліджуваних експериментальної групи проводилась на тренажерах стандартного тренажерного залу. Використання тренажерних пристроїв дозволило: а) скоротити строки адаптації досліджуваних до фізичних навантажень

тієї чи іншої потужності; б) чітко регламентувати та диференціювати фізичне навантаження; в) вибірково впливати на локальні м'язово-суглобні групи як у плані їх напруги, так і релаксації; г) здійснювати самоконтроль у продовж індивідуальної фізичної підготовки.

В експерименті використовувалися три рухові режими фізичної підготовки для чоловіків і три для жінок. Основним вихідним критерієм заданої потужності використовуваних програм фізичної підготовки являвся критерій ПМСК – повинне максимальне споживання кисню. Розподіл учасників експерименту в групах відбувався емпірично в залежності від вихідного рівня максимальної фізичної працеспроможності, визначеної по тесту PWC_{170} (physical working capacity). У жінок у першу групу увійшли досліджувані з $PWC_{170} = 50-60$ Вт та навантаженням, рівним 20% від їх ПМСК; у другу – з $PWC_{170} = 70-80$ Вт та навантаженням, рівним 35% від їх індивідуального ПМСК; у третю – з $PWC_{170} = 100$ Вт та вище і навантаженням, рівним 50% від їх ПМСК. У чоловіків у першій – $PWC_{170} = 95-120$ Вт, а навантаження – 20% від їх ПМСК; у другій – $PWC_{170} = 130-140$ Вт, а фізичне навантаження дорівнювало 30% від їх ПМСК; у третій – $PWC_{170} = 150$ Вт та вище, а навантаження – 50% від їх ПМСК. Рівень навантаження (% від ПМСК) встановлювався індивідуально в залежності від віку, статі, ваги та вихідного рівня максимальної фізичної працеспроможності, що відповідає рекомендаціям спеціалістів з лікувальної фізкультури та лікарського контролю, в яких пропонується для жінок починати навантаження з 25 Вт, для чоловіків – з 50 Вт. Фізична підготовка на тренажерах мала таку схему: 3 хв. роботи на велоергометрі (швидкість постійна – 40 км/г) – однохвилинна пауза; потім знову 3 хв. роботи – трихвилинна пауза. Після цього – робота на інших тренажерах з навантаженням на основні м'язові групи верхнього плечового поясу за схемою, аналогічною роботі на велоергометрі.

Для вивчення особливостей довільної уваги – концентрації, стійкості, розподілу, переключення та часу інформаційного пошуку використовувались загальноприйняті методики: коректурні таблиці Бурдона-Анфімова, чорнобілі таблиці Шульте та комплексна методика “Складання чисел з переключенням”. Паралельно з вирішенням основних задач експерименту замірялися ряд функціональних характеристик стану організму: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), частота дихання (ЧД), спірометрія (ЖЕЛ), ручна та станова динамометрія (РД та СД).

Результати дослідження та їх обговорення. За методикою Шульте встановлено, що найбільш значущим фактором, що впливає як на часові характеристики, так і на якісну сторону даної діяльності, являється фактор “кількість тренажів”, тобто сумарна кількість тренувальних занять. При роботі з таблицями Шульте в ряді випадків виявилась різниця в показниках між чоловіками та жінками. За параметру “помилки” при роботі з усіма трьома таблицями різниці між чоловіками та жінками до і після застосування фізичного навантаження не встановлено ($p > 0,05$).

Аналіз результатів експериментальних даних, отриманих по таблицях Шульте, показав позитивну залежність між часовими характеристиками роботи за даною методикою та рівнем максимальної фізичної працеспроможності, однак не у всіх досліджуваних параметрах.

Встановлено, що збільшення кількості тренажів позитивно впливає на якість виконаної роботи. Кількість помилок при проведенні експерименту з таблицями Шульте за період обстеження зменшилась на 50%, що вказує на активізацію уваги та зниження процесу втоми.

Таким чином, аналіз експериментальних даних за методикою Шульте показав, що статистично значимими факторами, впливаючими на переключення уваги, являються: 1) кількість тренажів, 2) стать, 3) час контрольного заміру, 4) час тестування (до навантаження та після навантаження), 5) PWC_{170} – працеспроможність, 6) група по PWC_{170} . Аналіз результатів, отриманих по методиці “коректурна проба”, показав, що найбільш значущі фактори, які впливають на якісні характеристики роботи, – це “кількість тренажів” та “стать”.

Дослідження особливостей довільної уваги по методиці Шульте на етапі залишкового ефекту показало, що статистично значущим фактором, який впливає на переключення уваги, були “стать” та “група з PWC_{170} ”.

Аналіз експериментальних даних за методикою “складання чисел з переключенням” показав, що на досліджувані параметри “продуктивність роботи” та “помилки” значний вплив має фактор “група по PWC_{170} ”.

Висновки. В результаті проведеного дослідження був установлений позитивний залишковий ефект від застосування фізичного фактора за методикою, задіяних в експерименті. Можна констатувати, що систематичні заняття фізичними вправами запропонованими програмами впливають в цілому позитивно на особливості довільної уваги досліджуваних як безпосередньо після дії фізичного фактору, так і на заключному етапі, а також на рівні залишкового ефекту, який, однак, за своїми показниками нижче кумулятивного, що вказує на необхідність постійного і систематичного застосування індивідуальних тренувально-оздоровчих програм з метою стійкого збереження високої психічної активності майбутніх вчителів.

Список використаних джерел:

1. Белоцерковский З. Е. Определение физической работоспособности у спортсменов по PWC_{170} с помощью специальных нагрузок / З. Е. Белоцерковский. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 38 с.
2. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – ІЗМН, 1997. – 270 с.
3. Маришук В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Просвещение, 1984. – 191 с.
4. Бальевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальевич. – М. : ФИС, 1988.
5. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”.
6. Должиков И. И. Физическая культура и спорт / И. И. Должиков. – М., 1993.
7. Козлова К. П. Формування професійних умінь у майбутніх вчителів фізичної культури / К. П. Козлова, Н. В. Скибенко, Н. В. Лезнік. – Луцьк, 1994. – С. 99-100.

The arbitrary attention is one of the most important qualities of the future teachers. This quality can be formed owing to execution measures of individual training-sanitary programme. In this article is regarded the influence of these measures on the arbitrary attention.

Key words: a student, load, remedies, arbitrary, attention.

Отримано: 20.04.2011

*А. І. Тарасюк,
магістрантка факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – А. В. Заїкін,
кандидат педагогічних наук, доцент*

ПІДГОТОВКА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядаються особливості виховання навичок до самостійних занять фізичними у молодших школярів з метою формування, збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління в умовах інтенсивного розвитку гіподинамії.

Ключові слова: *учень, самостійні заняття, урок фізичної культури, мотивація.*

Постановка проблеми. Науково-технічна революція значно змінила характер праці й спосіб життя сучасної людини. „Автоматизація виробничих операцій, благоустрій побутових послуг, надмір інформації, що надходить через ЗМІ, призвели до різкого скорочення фізичного навантаження і рухової активності у процесі професійної та побутової діяльності людей”. Недостатня рухова активність торкнулася і дітей. А це серйозна загроза не лише їх здоров'ю, але й формуванню майбутнього організму, його гармонійному розвитку. Вона неминує сприятиме зниженню їх фізичної і розумової працездатності.

На жаль, стверджує Г.Б. Мейксон, „більшість школярів займаються фізичними вправами лише на уроках фізкультури, двічі на тиждень, щоб отримати позитивну оцінку. Тому для вирішення цього завдання з тим, щоб активізувати руховий режим учнів, захистити їх від навислої над ними гіподинаміки, одних зусиль вчителя фізкультури, для забезпечення масовості занять учнями фізичною культурою і спортом, недостатньо” [2]. Необхідні зусилля всього педагогічного колективу, а також батьків, для прищеплення дітям інтересу, звички самостійно займатись фізичною культурою, спортом в шкільний та позашкільний час.

Сучасний період розвитку освіти характеризується різнобічним пошуком удосконалення всієї загальноосвітньої шкільної системи. Особлива роль у цьому процесі належить проблемі формування в учнів пізнавальної активності і самостійності мислення й рухів, уміння самостійно поповнювати свої знання, формувати уміння і навички.

Дослідженнями Ю.К. Бабанського, М.О. Данилова, Б.П. Єсіпова, П.І. Підкасистого, Т.І. Шалімової, В.О. Онищука та інших встановлено, що „одним із основних напрямів активізації навчання школярів є систематичне використання самостійних робіт, включення учнів у самостійну пошукову діяльність, запровадження у навчальний процес різноманітних видів самостійної діяльності” [1].

Самостійна робота належить до визнаних і ефективних методів навчання, тому різні її аспекти постійно привертають увагу дослідників. Зокрема, вивчалися питання про мету, завдання, функції самостійних робіт, розглядалася їх класифікація, дидактичні умови організації тощо.

Метою роботи є дослідження особливостей організації самостійної фізичної діяльності молодших школярів у процесі позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання.

Результати дослідження. Самостійність учнів у навчанні є найважливішою передумовою повноцінного оволодіння знаннями, уміннями і навичками. Часто і правильно застосовувана самостійна робота розвиває довільну увагу дітей, виробляє у них здатність міркувати, запобігає формалізму в знаннях і взагалі формує самостійність як рису характеру особистості. Це зумовлює „обов'язковість і різноманітність використання самостійних робіт у навчальному процесі”.

Проблема розвитку самостійності учнів у дидактиці є традиційною. У працях прогресивних мислителів і педагогів Я.А. Коменського, Ж.Ж. Руссо, І.Г. Песталоцці, Ф.А. Дістервега не раз підкреслювалося значення самостійності учнів в оволодінні знаннями, уміннями і навичками. Я.А. Коменський у „Великій дидактиці” писав, що „людей необхідно вчити спостерігати самим природу, а не тільки пам'ятати чужі спостереження і пояснення з книжок” [3].

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування особистості дитини. В цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання. Саме у цьому віковому періоді „зкладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної участі у різних формах рухової активності” [6].

Дослідженнями вчених встановлено, що фізична активність учнів першого і другого класів падає в порівнянні з дошкільниками наполовину, а старшокласники 75% всього часу діяльності малорухоми [2]. Також було визначено, що обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим вікової норми. Також нераціонально планується вільний час школярів.

Вік 6-10 років – це особливо чутливий період розвитку координації рухів. Тому значення рухової активності для нормального фізичного розвитку є особливо важливим. Мабуть, не існує жодного виду рухової діяльності дитини, в якому б просторові орієнтири не були важливою основою засвоєння знань і вмінь, розвитку мислення.

На початковому етапі виховання, після того, як дитина приходить до школи, рухова активність її суттєво падає у зв'язку з регламентованістю занять. І це є законним явищем педагогічного процесу. Перед школою постає одне з найважливіших завдань – не допустити різкого зниження рухової активності, що може призвести до різноманітних захворювань та порушень у фізичному розвитку.

Саме тому в сучасних умовах набуває особливого значення системне формування у дітей позитивного ставлення до фізичного виховання, яке і повинно звести зниження рухової активності до мінімуму шляхом організації самостійних занять фізичними вправами. Адже це є основним фундаментом здоров'я та нормального фізичного розвитку дитини.

Характерною рисою фізичного виховання учнів є прив'язка всіх школярів до систематичних самостійних занять фізкультурою і спортом. Фізична культура в режимі дня учня розглядається як необхідна умова всебічного розвитку і постійного підтримування на високому функціональному рівні фізичних і психічних можливостей.

Самостійні заняття учнів фізкультурою проводяться індивідуально (ранкова гімнастика), або колективно (ігри, змагання). Самостійна форма занять пов'язана з входженням фізичної культури в повсякденний побут учня. Основні вимоги до самостійних занять фізичними вправами: проводити заняття кожного дня і в визначений час; дотримуватись гігієнічних вимог до одягу і взуття; враховувати поєднання виконання вправ з факторами загартовування; правильно використовувати рухи, поєднувати дихання з рухами; правильно дозувати фізичне навантаження; використовувати самоконтроль.

Для виховання у школярів самостійності систематично займатись фізичною культурою і спортом необхідно здійснювати практичні привчання школярів до щоденного заняття спортом. Самостійність виробляється в результаті багаторазового повторення визначених дій і вчинків.

Готувати школярів до самостійних занять необхідно перш за все на уроках фізкультури. Уроки фізкультури, відповідно вимогам навчальної програми, повинні допомагати формуванню в учнів навички самостійно займатись фізичними вправами, вихованню стійкого інтересу до фізичної культури і входженню її в режим дня школярів.

Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність.

Головною функцією позаурочних і позакласних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання [6].

Сьогодні немає можливості забезпечити щоденні заняття фізичною культурою на уроках у школі, тому необхідно приділяти велику увагу позакласній і позашкільній формам занять учнів фізкультурою. У першу чергу, це організовані заняття у спортивних секціях, де займаються переважно сильніші учні. А для всіх охочих самостійно займатися вдома вчителями фізичної культури розроблено спеціальні комплекси вправ на основі програмного матеріалу (домашні завдання). Це, насамперед, комплекси загальнорозвивальних вправ, вправи з предметами, комплекси атлетичної гімнастики, кросова підготовка та ін.

Головне в роботі вчителя — допомогти учням усвідомити, що систематичні заняття фізкультурою і спортом сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я і, як наслідок, підвищують розумову працездатність [5]. Тільки впроваджуючи фізичну культуру в повсякденне життя школярів, створюючи належні умови для занять фізичною культурою, спортом й активного відпочинку, можна прищепити любов до фізичної культури на все життя.

Успішність вирішення цього завдання багато в чому залежить від ставлення школярів до фізичної культури, яке значною мірою формується на уроках фізкультури. Задоволеність учнів уроками фізичної культури як самостійне психічне явище в різному віці виявляється по-різному.

Висновки. Самостійна робота в початкових класах є обов'язковим компонентом навчального процесу. Її роль, учбовий зміст, місце на уроці, тривалість проведення, способи керівництва визначаються метою навчально-виховної діяльності, її специфікою та рівнем підготовки школярів.

Систематичне використання самостійних робіт, включення учнів ав ктивну фізичну діяльності є одним із основних напрямів активізації форм позакласної і позашкільної роботи. Тому самостійна робота є ефективним методом фізичного виховання у початковій школі, підвищуючи інтерес учнів до предмета та розвиваючи активність учнів. Використання форм самостійної фізичної діяльності сприяє формуванню самостійності як риси характеру молодших школярів.

Список використаних джерел:

1. Бойченко С. Організація самостійної роботи учнів на уроках в мало-комплектній школі / С. Бойченко // Початкова школа. – 2004. – № 1. – С. 51-53.

2. Козацька С. М. Самостійні заняття фізичними вправами – шлях оволодіння валеологічними знаннями, навичками здоров'я школярів / С. М. Козацька // Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. статей. – 2000. – № 6. – С. 36-39.
3. Коменский Я. А. Избр. соч. / Я. А. Коменский, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци // Педагогическое наследие. – М. : Педагогика, 1987. – С. 18-156.
4. Половникова Н. А. О теоретических основах воспитания познавательной самостоятельности школьников в обучении / Н. А. Половникова. – Казань, 1998. – 204 с.
5. Рувинский Л. И. Психология самовоспитания / Л. И. Рувинский, А. Е. Соловьева. – М. : Просвещение, 1982. – 210 с.
6. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 183 с.

In the features of education self-study skills to individuals in primary school pupils to form, maintain and promote health of the younger generation under intensive development hypodynamia.

Key words: *student, independent studies, physical training lesson, motivation.*

Отримано: 25.04.2011

УДК 796.012.462.(477)

В. В. Ус,

студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – М. С. Солончук,

кандидат педагогічних наук, професор

РОЗВИТОК ГИРЬОВОГО СПОРТУ В УМОВАХ ДЕРЖАВНОЇ НЕЗАЛЕЖНОСТІ УКРАЇНИ

В статті розкриваються основні віхи історії розвитку гирьового спорту в Україні в час державної незалежності.

Ключові слова: *гирьовий спорт, класичне двоборство, довгий цикл, спортивна класифікація, Федерація гирьового спорту.*

Актуальність теми. Розвиток гирьового спорту потребує залучення науковців до підготовки спортсменів, виховання майстрів спорту, чемпіонів і призерів чемпіонату світу. Для покращення тренувального процесу все більше потрібно звертатись до кваліфікованих медичних працівників.

Сьогодні більше ніж будь-коли фізична культура і спорт відіграють ключову роль у житті мільйонів людей. Вони існують для того, щоб забезпечити здоров'я і розвиток фізичних якостей та підтримувати організм в тонусі, що знадобиться в повсякденному житті. Для цього одним із хороших засобів виступає гирьовий спорт.

Україна є однією із кошиків гирьового спорту і розвиток українського гирьового спорту становить частину всієї його історії.

Мета дослідження. Дослідження розвитку гирьового спорту в роки незалежності України.

Методи дослідження. Аналіз наукової методичної літератури, історичний та порівняльний методи.

Обговорення результатів досліджень. Роки незалежності були важкими для всього спорту, що негативно відобразилося і на стані фізичної культури. Всесоюзна федерація гирьового спорту припинила своє існування, однак з'явилася можливість виходу гирьового спорту на міжнародну арену. І 29 жовтня 1992 року за ініціативи Голови російської федерації гирьового спорту В.С. Рассказова було проведено чемпіонат СНД і установчу конференцію зі створення Міжнародної федерації гирьового спорту. Президентом одногосно було обрано В.С. Рассказова. В цьому ж році сформувалась Федерація гирьового спорту України.

Літописи чемпіонатів світу з класичного двоборства ведуться із 1993 року, з поштовху гирь за довгим циклом із 1998 року.

Федерація гирьового спорту України входить в склад Міжнародної федерації гирьового спорту з 1995 року.

Перші роки незалежності були важкими не лише для держави, але і для гирьового спорту. Але попри все спортсмени вибороли свої національні традиції.

Враховуючи велику популярність вправ з гирями, набуту до цього часу, 1992 року за ініціативою У.А. Кундзинша створюється Союз Європи з гирьового спорту, а 29 жовтня 1992 року створено Міжнародну федерацію гирьового спорту (м. Брест, Білорусія). Президентом обрано В.С.Рассказова (Росія). В грудні 1992 року в Ризі проводиться пеший чемпіонат Європи, а перший чемпіонат світу відбувся 20-22 листопада 1993 року в м.Ліпецьку (Росія) за участі 86-ти учасників, що представляли колишні республіки. Результат в ривку зараховувався як подвійна сума кількості підйомів слабшою рукою. Чемпіонами в своїх вагових категоріях стали: до 60 кг Зайцев Василь, Росія (в сумі двоборства – 119 підйомів, поштовх – 68, ривок – 51); до 65 кг Михальчук Роман, Україна (сума – 159, поштовх – 87, ривок – 72); до 70 кг Кобзев Михайло, Росія (сума – 173, поштовх – 107, ривок – 66); до 80 кг Федоренко Валерій, Казахстан (сума – 225, поштовх – 127, ривок – 98); до 90 кг Салахiev Фаніс, Татарстан (сума – 219, поштовх – 131, ривок – 88); вище 90 кг Мішин Сергій, Росія (сума – 245, поштовх – 168, ривок – 77). На цих змаганнях був ще один представник України в категорії до 60 кг Савченко Олександр, який зайняв 3-тє місце.

Також 1992 року була створена Федерація гирьового спорту України (ФГСУ). До цього була комісія гирьового спорту при Федерації важкої атлетики. З того часу Українські спортсмени у складі Збірної команди України беруть участь на всіх Чемпіонатах та Кубках світу.

Перший чемпіонат України відбувся ще 12-14 квітня 1985 року в м. Скадовську Херсонської області на спортивній базі ФСТ «Колос». В ньому взяли участь 98 учасників. Вага гирь складала 24 кг. Від тоді чемпіонат України проводиться регулярно з гирями вагою 32 кг.

Таким чином ми бачимо, що чемпіонат України проведено раніше ніж створено федерацію, ще до Дня незалежності.

Із 1993 по 1995 рік включно змагання проводились у 6-ти вагових категоріях. А з 1996 року, з метою більшої популяризації гирьового спорту, рішенням МФГС було введено вагову категорію до 75 кг.

Із 1994 року починають проводитись кубки світу з поштовху гирь за довгим циклом, а за 1998 року – чемпіонати світу. На Україні довгий цикл введено президентом ФГСУ Ю.В. Щербиною в 1996 році. Починаючи з 1999 року всі чемпіонати світу з довгого циклу проводяться паралельно з Меморіалом М. Жеребцова у столиці Татарстану – Казані (крім 2007-го року – в Житомирі, Україна; 2008-го року – Гамбург, Німеччина; 2010-го року – в Бобруйську, Білорусія).

Сам же довгий цикл як вправа була запропонована ентузіастом гирьового спорту із Москви Ю.М. Зайцевим. Це пов'язано з тим, що ведучі спортсмени кін-

ця 80-х років (наприклад Ю. Ромашин, А. Мощенніков) один цикл виконували за 10-12 секунд, затрачаючи на всю вправу до однієї години. Змагання перетворювались в нецікаве дійство. Не витримувався регламент. А новий вид програми – поштовх двох гір від грудей з опусканням в положення вису після кожного підйому (поштовх довгим циклом) зразу зробив вправу більш динамічною, на 25-30% скоротив час її виконання. Проведення експериментального Кубка СРСР 1989-го року по цій програмі пройшло успішно. Було прийнято рішення про проведення змагань по двох програмах: з двоборства – Чемпіонат СРСР, з довгого циклу – Кубок СРСР.

1995 – го року ФГСУ входить до складу МФГС. А з 2000 – го року рішенням ФГСУ чемпіонати України проводяться як з класичного двоборства так і з довгого циклу.

У 1997 році Держкомспортом України затверджена Єдина спортивна класифікація, де вперше в історії гірського спорту України передбачено присвоєння почесного спортивного звання «Майстер спорту України міжнародного класу» (МСМК). А першим з Українських спортсменів звання Заслуженого майстра спорту здобув Михальчук Роман із Луганської області в 1996-му році.

У 1998-му році Україна взялась за організацію проведення VI чемпіонату світу. Він відбувся 20-22 листопада в м.Борисполі Київської області. Прийняло участь 86 учасників із 12-ти країн світу. Вперше в історії взяли участь спортсмени дальнього зарубіжжя: Греції, Палестини, Йорданії.

Гірський спорт став швидко розповсюджуватись серед жінок. Перший жіночий чемпіонат України відбувся 12-14 жовтня 2001 року в м. Южне Одеської області. Він зібрав усього 9 учасниць які змагались в одній вправі – ривок гіри 16 кг. Переможець визначався по найбільшій кількості підйомів у сумі лівою і правою рукою.

Перший чемпіонат світу був проведений 10-12 жовтня 2003 року в м. Вентспілс (Латвія) разом із XI чемпіонатом світу серед чоловіків. В змаганнях серед жінок взяли участь представники України, Білорусії, Латвії та Росії. Гірники України здобули 5 золотих, 11 срібних та 8 бронзових медалей.

З метою заохочення жінок і дівчат до занять гірським спортом ФГСУ розроблені класифікаційні нормативи для них, які почали діяти з 2004 року.

Важливою подією стала перша Спартакіада Збройних Сил України проведена 15-24 травня 2001-го року в м. Львів. Тоді гірський спорт одним із перших увійшов до її програми.

У 2002 році виконком МФГС вніс істотні зміни в правила змагань, дозволивши визначати переможців не тільки у сумі двоборства, але в окремих вправах, що надало можливості спеціалізуватись учасникам в одній вправі. Це підняло масовість змагань та значно розширило віковий діапазон спортсменів – гірників, особливо в ривку. Розширюється також і програма змагань з гірського спорту – проводяться першості серед юнаків (до 18 років) та юніорів (до 22 років), чемпіонати серед ветеранів та гірські естафети.

Починаючи з 2002 року значно розширюються географія змагань з гірського спорту. Вперше в історії черговий чемпіонат світу проведено за межами країн СНД: 13-15 вересня в м. Афіни (Греція). Україна здобула 6 золотих, 2 срібних, 5 бронзових медалей і встановила рекорд у номінації нетрадиційних вправ.

У 2004-му році чемпіонат світу проводився в м. Гамбург (Німеччина). А в 2007-му році – в м. Сан-Дієго (США). Крім країн організаторів в офіційних міжнародних змаганнях брали участь спортсмени з Італії, Польщі, Естонії, Казахстану, Угорщини, Білорусії, Молдови та України.

В 2008 - му році чемпіонат світу проводився в м. Шатіллон (Італія). В ньому взяла участь рекордна кількість країн учасниць – 15, таким чином перебиває рекорд 10-ти річної давнини (12 країн, 1998 рік, м. Бориспіль, Україна).

Збірна команда України стала переможцем всіх міжнародних форумів, що входили в календар змагань МФГС, як серед чоловіків, жінок, юніорів і юніорок. Це саме відбулось і 2009-го року, коли чемпіонат світу проводився в м. Хмельницький, Україна (двоборство) і м. Казань, Росія (довгий цикл) та 2010-го року – м. Мілан, Італія (двоборство) і м. Бобруйськ, Білорусія (довгий цикл).

Це свідчить про те, що українські гирьовики посідають провідне місце у світовому гирьовому спорті. Все частіше спортсменами України поновлюється таблиця рекордів. В Україні гирьовим спортом, за статистичними даними, займається понад 8000 осіб. Нараховується кілька сотень майстрів спорту (більше 20-ти майстрів спорту – жінки), більше 30-ти громадян – майстри спорту міжнародного класу. Найтитлованіші – це заслужені майстри спорту: Роман Михальчук, Юрій Петренко, Олександр Савченко, Володимир Андрейчук, Семен Карпенко, Василь та Костянтин Пронтенко, Валентин Бондаренко, Федір Фуглев, Віктор Бовкуш, Олександр Карпець, Любов Черепаха, Катерина Ваніна.

За всю історію незалежності Збірна команда України ставала чемпіоном світу в 2004-му році м. Гамбург (Німеччина), 2006-го року м. Казань (АР Татарстан), з 2006-го року м. Огре (Латвія). У четверте українські спортсмени здобули перемогу неофіційному заліку на чемпіонаті світу з гирьового спорту в окремих вправах 2005-го року (м. Харків). А також Збірна України з гирьового спорту переможець чемпіонатів світу з класичного двоборства і довгого циклу 2008-2010 років.

Зараз спостерігаємо, що розвиток гирьового спорту України стає на новий щабель.

Висновки. Таким чином Федерація гирьового спорту України створена майже з самого початку незалежності – у 1992-му році. А 1995-го року Федерація гирьового спорту України входить до складу Міжнародної федерації гирьового спорту. В цьому ж році президентом ФГСУ стає Ю.В. Щербина.

Спільно з ФГСУ МФГС проводить роботу для пропаганди гирьового спорту в світі. Завдяки цьому паростки гирьового спорту з'явилися в інших країнах та поповнилися склад МФГС. Це доводить XVIII чемпіонат світу, що проводився в Італії, у якому прийняли участь представники 20-ти країн. Гирьовим спортом зацікавлюється все більша кількість людей, а також жінок, про що свідчать протоколи змагань. Друга половина першого десятиріччя XXI століття характеризується домінуванням українських гирьовиків на світових помостах.

Список використаних джерел:

1. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. Горбов А. М. Гиревой спорт / А. М. Горбов. – Донецьк : АСТ, “Сталкер”, 2005. – 191 с.
3. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навчальний посібник / В. Я. Андрейчук. – Львів : “Триада плюс”, 2007. – 500 с.
4. Поляков В. А. Гиревой спорт : метод.пособие / В. А. Поляков, В. И. Ворпаев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
5. Щербина Ю. В. Гирь воспитательный полёт / Ю. В. Щербина. – К., 1998. – 105 с.

The article reveals the main landmarks in the history of weight sport development in Ukraine at the time of independence.

Key words: *weightball lifting, classical double-event, long cycle, sport classification, weightball lifting Federation.*

Отримано: 22.04.2011

О. В. Усачук,
магістрант факультету фізичної культури
Науковий керівник – А. О. Федірко, доцент,
Є. П. Козак, доцент

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА У ВОЛЕЙБОЛІ

У даній статті подано результати експериментального дослідження рівня фізичної підготовленості гравців різних ігрових амплуа у волейболі.

Ключові слова: *фізична підготовленість, ігрове амплуа, гравці у волейболі.*

Актуальність. Чільне місце в системі фізичного виховання посідають спортивні ігри, зокрема – волейбол. Волейбол, завдяки емоційності, доступності є улюбленим масовим видом спорту в нашій країні. Різноманітність рухових навичок і дій сприяє розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, наполегливості, рішучості та інших якостей людини [1; 2].

Заняття волейболом – ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку. Правильна організація занять сприяє зміцненню опорно-рухового апарату і вдосконаленню володіння технікою та тактикою гри у волейбол.

Багато років спортивна техніка вдосконалювалася, головним чином, на основі досвіду спортсменів і тренерів. Високий рівень спортивно-технічної підготовленості волейболістів ґрунтується на застосуванні останніх досягнень наукових досліджень тренувального процесу для забезпечення належної фізичної підготовленості волейболістів, як передумови опанування технікою і тактикою гри [2; 3; 6; 7].

Велике значення має при навчанні гри у волейбол фізична підготовка: від рівня розвитку фізичних якостей залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку фізичних якостей у волейболістів, тим успішніше проходить навчання ігровим діям [6; 7].

У сучасному спорті проблема фізичного розвитку і фізичної підготовки спортсменів є однією із найбільш актуальніших. Значимість цієї сторони підготовки для забезпечення спортивних досягнень у більшості видах спорту, в тому числі і волейболі, привертала увагу спеціалістів різного профілю (Ю.Д. Железняк, 1987; А.Н. Беляєв, 2002; М.М. Линець, 1997; В.І. Гнатчук 2005; В.Н. Платонов, 1997).

Фізична підготовка – скерована на всебічний і спеціальний розвиток волейболістів, зміцнення здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання ефективності фізичної підготовки висококваліфікованих волейболістів є недостатньо дослідженим хоча ряд робіт присвячено саме розвитку рухових якостей [3; 6].

Роль фізичної підготовки виявляється в двох напрямках. В початковий період навчання початківців головне завдання фізичної підготовки полягає в тому, щоб сприяти успішному оволодінню руховими навичками (технікою гри). На подальших етапах навчання фізична підготовка спрямована на вдосконалення рухових якостей [1; 6].

Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсалізація гравців, але й їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа. Ця обставина вимагає нових підходів до розвитку основних рухових якостей кваліфікованих волейболістів у процесі спортивного тренування [4].

Отже, дослідження ефективності фізичної підготовки волейболістів є досить актуальною і гострою проблемою.

Мета дослідження. Визначення рівня фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів нашого дослідження свідчить, що волейболісти певних ігрових амплуа мають різний рівень фізичної підготовленості (табл. 1). За даними кистьової і станової динамометрії найбільш високі показники виявлені у гравців першого темпу, далі – гравці другого темпу. Більш низький рівень підготовленості є у розігравувальних гравців.

За даними комплексної оцінки фізичної підготовленості, гравці першого темпу мають найвищі показники з стрибка у довжину з місця, кидка набивного м'яча та човникового бігу. Натомість, гравці другого темпу виявились кращими у стрибках вверх з місця і розбігу, згинання і розгинання рук у упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи. Найвищий результат вони показали також з комбінованого тесту і достовірно відрізнялись від інших гравців ($p < 0,05$), що вказує на більш високий рівень розвитку у них спеціальних швидкісно-силових якостей.

З багатьох показників оцінки фізичної підготовленості гравці ліберо поступаються гравцям першого темпу і є більш близькими до рівня підготовленості волейболістів другого темпу. Цей факт пояснюється тим, що до цього часу немає єдиної науково-обґрунтованої методики підготовки гравців ліберо. Як правило, ці гравці в одному турі змагань виконують функції ліберо, а у іншому – другого темпу.

Виявлено, що розігравувальні гравці достовірно поступаються гравцям першого темпу за показниками рівня розвитку силових, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості (динамометрії, стрибки вверх і у довжину з місця та комбінований тест). За даними десятого тесту (піднімання тулуба за 10 с) всі гравці показали майже однаковий результат. На нашу думку цей тест є малоінформативним і виникають певні незручності при його застосуванні. Це пов'язано з тим, що потрібно одночасно слідкувати за часом і вести підрахунок підйомів. Часто закінчення часу застає досліджуваного у положенні неповного підйому.

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості і фізичного розвитку кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа.

№ п/п	Показники	Розігравувальний		ліберо		перший темп		другий темп	
		M±m	δ	M±m	δ	M±m	δ	M±m	δ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Ріст, см	189±1,44	2,81	183,5±0,72	1,45	194,2±1,36	3,86	187,6±0,86	2,35
2	Маса тіла, кг	73,3±3,06	7,5	74,0±3,55	8,7	83,3±2,21	7,67	78,7±1,95	6,75
3	Кистьова динамометрія, кг	48,5±1,50	5,21	47,2±2,30	7,97	51,9±1,41	6,92	48,4±1,30	6,41
4	Станова динамометрія, кг	108,3±2,42	5,92	123,0±2,42	5,92	138,3±3,99	13,8	128,6±4,4	15,3
5	Стрибок у довжину з місця, см	254,2±6,45	15,8	260,8±11,29	27,67	280,0±3,99	13,8	267,9±4,43	15,3
6	Стрибок вверх з місця, см	55,8±0,32	0,79	58,8±0,81	1,98	59,1±0,87	3,07	60,4±1,06	3,68

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Стрибок вгору з розбігу, см	66,5±0,97	2,37	68,3±1,13	2,77	69,0±0,62	2,15	71,5±0,53	1,84
8	Згинання і розги-нання рук в упорі лежачи, разів	37,5±3,22	7,90	40,0±1,61	3,95	38,8±1,86	6,44	46,9±3,37	11,66
9	Піднімання тулуба з положення лежачи, разів	64,3±4,48	11,80	53,0±11,13	27,27	41,4±3,67	12,70	65,5±5,40	18,71
10	Піднімання тулуба з положення лежачи за 10 с	11,33±0,64	1,58	11,00±0,48	1,18	11,03±0,35	1,23	11,16±0,44	1,53
11	Кидок набивного м'яча, вагою 1 кг, м	10,16±0,40	0,99	9,58±0,32	0,79	10,33±0,34	1,19	9,33±0,40	1,38
12	Човниковий біг 4×9 м, с	8,48±0,24	0,59	8,58±0,16	0,39	8,47±0,21	0,51	8,66±0,19	0,47
13	Комбінований тест, с	51,3±0,48	1,18	50,0±0,81	1,98	50,0±0,62	2,15	48,8±0,53	1,84

За результатами дослідження довжина тіла у волейболістів становила у середньому 189 см, а маса тіла – 77,5 кг. При цьому, гравці першого темпу переважали інших гравців, як за довжиною так і за масою тіла. Натомість, за цими показниками гравці ліберо поступалися гравцям інших ігрових амплуа. Наведені дані підтверджують тенденцію, коли при комплектуванні команди тренери віддають перевагу високорослим гравцям, незалежно від їх кваліфікації і рангу участі у змаганнях.

Висновки

1. Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсальність гравців, але і їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа, що вимагає відповідного рівня фізичної підготовленості.
2. Волейболісти різних ігрових амплуа відрізняються за показниками фізичної підготовленості, яка суттєво впливає на ефективність гри.

Список використаних джерел:

1. Айрапетьянц Л. Р. Динамика тренерочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных волейболистов в годичном цикле подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Р. Айрапетьянц. – М., 1981. – 22 с.
2. Айриянц А. Г. Волейбол / А. Г. Айриянц, Ю. Н. Клещев. – М. : ФиС, 1985. – 248 с.
3. Бабушкин В. З. Специализация в спортивных играх / В. З. Бабушкин. – К. : Здоров'я, 1991. – 161 с.
4. Багер В. Г. Группы начальной подготовки ДЮСШ / В. Г. Багер // Фізкультура в школі. – 1987. – № 9. – С. 52-54.
5. Волейбол / под общей редакцией профессора А. В. Беляева, доцента М. В. Савина. – М., 2002. – С. 246-248.
6. Голуб В. П. Контроль как средство повышения эффективности управления подготовкой юных волейболистов / В. П. Голуб // Методические рекомендации по подготовке резерва в спортивных играх. – К. : КГИФК, 1987. – С. 8-9.

7. Ивойлов А. В. Волейбол. – Третье исправленное и переработаное издание / А. В. Ивойлов. – Минск : Вишшйшая школа, 1985. – С. 232-233.

Annotation. The article present the results of experimental investigation of the players' physical preparation level of various game line in volleyball.

Key words: *Physical preparation, game line, volleyball players.*

Отримано: 18.04.2011

УДК 613:796

Н. А. Фатюк,
студентка 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – Г. А. Єдинак,
доктор наук фізичного виховання і спорту, професор

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КАТЕГОРІЇ «ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ІНДИВІДА»

Вивчали за даними наукової літератури стан сформованості категоріального апарату, пов'язаного із фізичним здоров'ям взагалі та дітей шкільного віку зокрема. Виявлено, що на сучасному етапі досліджувана категорія відзначається полісистемністю: розглядається різними галузями науки, характеризується розмаїттям і неоднозначністю тлумачень, широким спектром об'єктивних і суб'єктивних критеріїв оцінювання. Останні створюють передумови для кількісної та якісної оцінки фізичного здоров'я індивіда і виокремлення його градацій. Отримані дані сприяють розробленню методики оцінювання фізичного здоров'я дітей шкільного віку за якісними ознаками, передусім збалансованістю, урівноваженістю, компенсованістю властивостей і якостей організму.

Ключові слова: *категорія «фізичне здоров'я», підходи до тлумачення категорії, оцінювання фізичного здоров'я, діти шкільного віку.*

Вступ. Фізичне виховання в загальноосвітній школі на сучасному етапі відзначається оздоровчою спрямованістю [13; 26; 27; 32]. У зв'язку із цим важливо чітко розуміти категорію «здоров'я індивіда», критерії його оцінки та шляхи покращення засобами фізичного виховання і спорту.

Мета дослідження – вивчити за даними літературних джерел стан сформованості пов'язаного із фізичним здоров'ям індивіда категоріального апарату.

Методи дослідження. Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію даних літературних джерел.

Результати дослідження. За визначенням, наведеним у Преамбулі Статуту ВООЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних дефектів (цит. за [9]). Уведене у 1948 році, це визначення дотепер не змінено, незважаючи на жорстку критику в зв'язку із його розмитістю, неспроможністю слугувати практичним завданням, ідеалістичністю, – хіба часто зустрічається повне фізичне, душевне, соціальне благополуччя?

Означена ситуація зумовлена тим, що здоров'я є дуже складним явищем, характерні й найбільш значущі сторони якого проблематично узагальнити коротко та однозначно [23]. Наука валеологія, яка активно розвивається в останні десятиріччя, значною мірою конкретизувала категорію здоров'я, позбавивши критеріїв,

що безпосередньо не відносилися до сутності поняття, – щастя, любов, врода [11]. Водночас сьогодні існує понад 100 дефініцій здоров'я, що пропонують різні критерії його оцінювання: комфортність [9], оптимальне функціонування організму [14; 15], рівновага між індивідом і довкіллям, повнокровне існування людини [30], а В.П. Петленко [24] у невеликій публікації навів 127 таких критеріїв.

Зазначене засвідчує відсутність єдиної точки зору на проблему, але дозволяє узагальнити підходи до формування поняття «здоров'я індивіда», провідними з яких сьогодні є суб'єктивний та об'єктивний. У першому випадку критеріями є відсутність скарг на здоров'я, відчуття повноти фізичних і душевних сил, в іншому – стан структури і функціонування систем організму [8].

Жоден із означених підходів не позбавлений недоліків. Суб'єктивні показники як критерії визначення стану здоров'я недостатньо надійні, оскільки деякі форми патології та значні зміни внутрішнього середовища організму (навіть на пізніх стадіях розвитку), що їх супроводжують, можуть відбуватися за відсутності суб'єктивних відчуттів [6].

З іншого боку суб'єктивні відчуття внаслідок несприятливого функціонування певних органів не відображають органічних уражень і порушень функцій, – вони є специфічними ознаками психоемоційних розладів, а соматичне здоров'я при цьому може залишатися збереженим. Водночас не враховувати ці відчуття людини не можна, оскільки у більшості випадків вони є важливим первинним джерелом інформації для раннього розпізнавання хвороби і своєчасного залучення засобів превентивної медицини. Крім цього, хворобливі відчуття негативно позначаються на всіх видах діяльності людини. У зв'язку із зазначеним важливим є об'єктивізація меж можливого застосування суб'єктивних характеристик під час оцінки стану здоров'я людини [5].

Використання об'єктивних показників здоров'я передбачає його розгляд з позиції нормального фізіологічного стану, оптимального пристосування до вимог зовнішнього середовища, тоді як хворобу – із позицій функціональної (органічної) недостатності та порушеного пристосування. Такий підхід до характеристики досліджуваної категорії передбачає співставлення якісних і кількісних показників здоров'я, тобто вимірювання структур, функцій окремих органів і систем організму, що можуть характеризувати норму чи ступінь патологічного порушення здоров'я.

Професор Б.О. Нікітюк [22] конкретизує це питання із позицій валеологічної антропології, яка вивчає соматопсихічну цілісність людини та її ієрархічні рівні, виокремлює критерії соматопсихічного здоров'я на кожному і розглядає мінливість показників у зв'язку із існуючими чинниками благополуччя й ризику. Означене дозволяє деталізувати єдність трьох станів життєдіяльності організму: нормального, передпатологічного (до виникнення хвороби) і патологічного (хвороба). Останній відзначається тим, що людина практично здорова, тобто у неї спостерігаються певні патологічні зміни, які не впливають на самопочуття і працездатність, оскільки до певної межі не виявляються у суб'єктивних відчуттях, не позначаються на функціях певного органу чи системи. Якісні й кількісні характеристики здоров'я та хвороби у цьому випадку мають досить великий діапазон, а розбіжності зумовлені багатьма чинниками.

У зв'язку із зазначеним пропонуються відповідні характеристики поняття «здоров'я». Найкоротше – необмежене у своєму вияві життя, розгорнуте – стан повного фізичного, психічного, духовно-морального благополуччя й рівноваги [22]. За іншим визначенням здоров'я – цілісний багатомірний стан (разом з позитивними й негативними сторонами), що розвивається у процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального і екологічного середовища, та дозволяє людині у різній мірі здійснювати її біологічні й соціальні функції [33].

Інші дослідники [15] зазначають, що здоров'я характеризується рівнем психічних, фізіологічних, біологічних здібностей, оптимальної працездатності, соціальної активності за умов максимальної тривалості активного життя чи [23] – станом динамічної рівноваги організму із довкіллям та соціальним середовищем, коли всі закладені в людині здібності виявляються найповніше, а життєво важливі підсистеми організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю.

Зазначене швидше характеризує не здоров'я, а життя людини, що виходить за межі першого [22]. Доцільно розглядати здоров'я у фізичному, психогігієнічному, соціальному та медичному аспектах [5]. У першому випадку здоров'я є динамічним станом, що відзначається резервом функцій органів і систем організму та складає основу виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Із позицій психогігієни – здоров'я є здатністю людини до цілісної, інтегративної поведінки, спрямованої на задоволення власних потреб (у тому числі пошуку і саморозвитку) з конструктивним урахуванням закономірних вимог соціального середовища, що не супроводжуються внутрішніми конфліктами [8]. У соціальному аспекті здоров'я – стан його відповідності вимогам соціального середовища, а саме відсутність психопатичних форм поведінки, зведення до мінімуму непродуктивних конфліктів з іншими людьми, забезпечення соціально визначених форм реагування у конфліктних ситуаціях [12]. При цьому важливий для стану здоров'я ефект впливу зовнішніх чинників: екології, хімізації, умов життя, можливість отримати якісне медичне обслуговування [2].

Вищезазначене та врахування основної відмінності живого від неживого (здатність до самоорганізації) свідчить про біологічну сутність здоров'я, оскільки ніщо соціальне у людині не реалізується без участі біологічного. У цьому випадку здоров'я можна охарактеризувати різними сторонами процесу самоорганізації біосистеми, а саме реакціями гомеостазу, адаптації, реактивності, резистентності, репарації, регенерації, а також процесом онтогенезу. Зважаючи на зазначене, категорію «здоров'я» можна розглядати як динамічний стан людини, що визначається резервами механізмів самоорганізації її біосистеми (стійкість до впливу патологічних чинників і здатність до компенсації патологічного процесу), енергетичним, пластичним, інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації та є основою вияву біологічних (виживання – збереження індивіда, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій [4]. Іншими словами, здоров'я людини розглядається не із позицій наявності чи відсутності хвороби, а його «міри», – спроможності організму протидіяти несприятливим умовам довкілля та виникненню захворювань.

Інша точка зору на категорію здоров'я витікає із концепції інтегративної антропології про цілісність людини в аспекті самої себе та довкілля, – все, що перешкоджає її виявам або розрізняє цілісність, несумісне із поняттям здоров'я. Іншими словами здоров'я – збалансоване у своїх виявах життя, гармонія відношень між складовими природи людини, біологічним і соціальним, тілесним і психічним [22].

Дотичну точку зору висловлюють інші дослідники [28], оскільки розглядають феномен здоров'я із позицій механізмів адаптації організму до умов існування. Адаптація асоціюється тут з властивістю живого, що виявляється в активній формі зв'язку (як цілісна система реакцій) з умовами життя, які змінюються у напрямі їх конгруенції та виживання. Підтверджують це дані про неоднозначність зміни цілісного організму під час професійно-екологічних, нозологічних та інших обтяжень [21]. Здоров'я у зв'язку із цим розглядається як стан оптимуму в аспекті міри адаптації організму, що є біопсихосоціальною системою, до умов життя у даний момент.

Наведені визначення не є суперечливими, оскільки відображають різні підходи: перше враховує механізми формування (збереження цілісності, а значить синхронності, гармонійності змін), друге – міру оцінки здоров'я. Визнання у цьому зв'язку відносного характеру поняття здоров'я дозволяє виокремити його градації (рівні) та оціночні критерії.

Проведений з урахуванням вищезазначеного аналіз даних валеометрії (наука про вимірювання й оцінювання стану здоров'я людини) засвідчив існування великої кількості схем і методик визначення стану здоров'я індивіда та його оцінки. У загальному вигляді остання відзначається кількісними та якісними підходами. Так запропонований Е.Г. Буліч, І.В. Муравовим [9] тест МКК (м'язово-кардіальної кореляції) передбачає визначення коефіцієнта парної кореляції, використовуючи такі пари показників: ЧСС за 10 с і вік людини; ЧСС у перші 10 с відновлення після виконання дозованого навантаження і тривалість відновлювального періоду; час виконання навантаження у секундах і відсоток збільшення ЧСС. Результати інтерпретуються так: чим більший коефіцієнт кореляції, тим виразніша інтеграція функцій, а значить і рівень здоров'я.

Водночас деякі дослідники [4] зазначають, що результати необхідно інтерпретувати навпаки, оскільки діти і підлітки, всупереч ортодоксальним уявленням, відзначаються нерегулярністю і непередбаченістю ритму фізіологічних функцій. Отже, чим більше кореляція між показниками різних функцій, тим більше напруження виявляє біосистема і має меншу кількість «ступенів вибору» в умовах, що постійно змінюються.

Інші рекомендації [18] як кількісний показник здоров'я виокремлюють рівень загальної фізичної працездатності, резерви киснезабезпечуючих систем (аеробні можливості організму), у зв'язку із чим високі показники загальної витривалості у тесті Купера (біг 1000-3000 м), аеробної потужності (максимальне споживання кисню, PWC_{170}) опосередковано свідчать про високий рівень здоров'я.

З іншого боку, стан здоров'я характеризує кількість випадків захворювання на 100 учнів, кількість пропущених унаслідок захворювання днів на кожних 100 учнів, відсоток хворілих (протягом року) більше чотирьох разів [16]. Зазначається [20], що інформативнішим є «індекс здоров'я», який передбачає врахування кількості здорових (1 група) і практично здорових (2 група) учнів порівняно із загальною кількістю. Пропонується також комплексне оцінювання (індивідуальний тест здоров'я), що передбачає врахування таких складових: свідомого ставлення до здоров'я, рухової активності, раціонального харчування, правильного режиму життя, відсутності шкідливих звичок. Показниками зазначеного (оцінюються у балах) є ранкова гігієнічна гімнастика, пересування до місця навчання (роботи), виконання виробничої гімнастики, систематичність занять фізичними вправами в інших формах, а також маса тіла, куріння, харчування і вживання алкоголю.

Пропонований Я.С. Вайнбаумом [10] тест для оцінки стану здоров'я містить такі показники: масу тіла, тест Купера, фізичну працездатність, частоту захворювань. Результат відповідає одному із трьох рівнів, що інтерпретуються так: 1 рівень – людина не потребує рекомендацій, доцільно підтримувати здоров'я на досягнутому рівні; 2 – необхідна консультація фахівця; 3 – необхідне поглиблене медичне обстеження і рекомендації лікаря.

Водночас пропонується використовувати експрес-методику, що передбачає комплексний підхід до оцінки стану здоров'я: 1 напрям – за захворюваністю (високий рівень – учень не хворів жодного разу протягом року, середній – захворів унаслідок епідемії, низький – хворів декілька разів на рік при звичайних навантаженнях); 2 – за психологічним станом (самопочуття, пра-

пездатність, настрої оцінюються за п'ятибальною шкалою); 3 – за способом життя (використовують тест Р.Р. Кашанова, оцінюються відповіді на 11 питань, пов'язані із розумінням учнем правил ведення здорового способу життя).

Останнім часом поширення набули методики Ю.М. Вавилова [25], Н.М. Амосова [1] та Г.Л. Апанасенка [3]. Перша передбачає визначення фізичних кондицій індивіда за результатами виконання таких тестів: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба лежачи на спині, утримування тіла у висі на перекладині, нахил уперед стоячи, біг 1000 м; після цього визначають кількість балів у кожному тесті за спеціальними формулами. Друга методика передбачає виконання, щонайменше, п'яти функціональних проб, які відображають діяльність серця під час перебування людини у різних вихідних положеннях (лежачи, сидячи, стоячи). Отриманий результат порівнюють з нормою (визначають відсоток відхилення кожного результату від норми). Основу третьої методики складають індекси (силовий, життєвий, ваго-зростовий, Руф'є, Робінсона), що відображають стан функціонування основних систем організму. Бальна оцінка кожного індексу утворює загальний бал, що відображає один з п'яти рівнів здоров'я, – високий, вищий від середнього, середній, нижчий від середнього і низький. Середній рівень характеризується як група ризику, нижчий від середнього – група із різними патологічними відхиленнями, представникам якої необхідно пройти поглиблене медичне обстеження.

Спеціальним дослідженням [7] виявлена інформативність останньої методики: порівняно із іншими, що використовують вітчизняні фахівці, вона демонструє максимальний індекс діагностичної ефективності (чутливість – 100%, специфічність – біля 40%), а низька з позицій теорії тестів специфічність зумовлена тим, що як референтний тест використовується маніфестація патологічного процесу, а не стійкість біосистеми до патогенних впливів.

Водночас пропонується [17] оцінювати соматичне здоров'я за результатами рухових тестів, високі показники яких засвідчують оптимальний стан функціонування систем організму, тобто про достатній («безпечний») рівень здоров'я. Пропонований підхід ґрунтується на властивості, що підвищення енергетичного потенціалу біосистеми забезпечують відповідні адаптаційні перебудови, які сприяють досягненню рівня, вище якого в індивіда практично не реєструються ендогенні фактори ризику та хронічні соматичні захворювання.

У зв'язку із зазначеним та враховуючи іншу генеральну властивість біосистеми – підтримання внутрішнього балансу в організмі (гомеостаз) – останнім часом у теорії фізичного виховання використовується комплексний показник «фізичний стан», що опосередковано відображає стан здоров'я індивіда (передусім соматичного), оскільки характеризує, крім цього, також статури і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість індивіда [31].

Оцінювати фізичний стан дітей шкільного віку можна за результатами функціональних проб та використовуючи систему тестів. У першому випадку найпоширеніші – максимальне споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності [19], у другому – СВРОФІТ (місьть тести на загальну витривалість, м'язову силу, силову витривалість, швидкість, гнучкість, рівновагу і морфологічні показники – довжину, масу, склад тіла) та деякі інші державні системи [29]. За даними досліджень [16] фізичний стан підлітків значною мірою відображають такі показники: фізична працездатність (Вт), стрибок у довжину з місця (см), сила кисті (кг), човниковий біг 5x10 м (с), швидкість бігу на дистанції 1000-2000 м (м/с).

Інші дані [34] свідчать про необхідність оцінювання фізичного здоров'я учнів не за кількісними, а за якісними показниками, оскільки наповнюваність груп

задалегід визначити не можна, а вона є об'єктивною величиною. При цьому кількісні критерії зберігаються, але за умови, що вони відображають певну якісну сукупність. Основними тут повинні бути збалансованість, урівноваженість, компенсованість властивостей і якостей організму, оскільки дозволяють виокремити *A*-, *B*- і *B*-категорії здоров'я, тобто збалансоване, помірно та суттєво розбалансоване. Перша категорія відзначається відхиленнями у стані здоров'я, що легко компенсуються, а отже не позначаються на реалізації індивідом соціально-психологічних функцій. Друга категорія передбачає існування інколи певних незручностей у реалізації індивідом своїх соціальних функцій та обмежень у виборі виду діяльності, що, разом з тим, не позбавляють її відчуття фізичної й соціальної повноцінності. Третя відзначається накопиченням захворювань, післядія яких обмежує працездатність індивіда та може призвести до інвалідності.

Висновки

1. Категорія «фізичне здоров'я індивіда» на сучасному етапі відзначається полісистемністю, оскільки розглядається різними галузями науки, характеризується розмаїттям і неоднозначністю тлумачень, широким спектром об'єктивних і суб'єктивних критеріїв оцінювання.
2. Урахування суб'єктивних критеріїв сприяє кількісній та якісній оцінці фізичного здоров'я індивіда із виокремленням градацій (рівнів), а враховуючи методологічну базу більшості наукових досліджень у галузі фізичного виховання, кількісну оцінку здоров'я дітей шкільного віку доцільно здійснювати за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка.
3. Перспективним у аспекті ефективності є оцінювання фізичного здоров'я дітей шкільного віку за якісними ознаками: збалансованість, урівноваженість, компенсованість властивостей і якостей організму. Проте дотепер відсутня відповідна методика.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на визначення кількісних показників якісних ознак, що є перспективними в аспекті оцінки фізичного здоров'я дітей шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – 2-е изд., перераб. и доп. – К. : Здоровья, 1985. – 80 с.
2. Антипенко Е. Н. Качество жизни и самооценка здоровья / Е. Н. Антипенко, Н. Н. Когут // Медицинские вести. – 1997. – № 2. – С. 20-21.
3. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
4. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
5. Апанасенко Г. Л. Валеология на рубеже веков / Г. Л. Апанасенко // Наука в олимп. спорте. – 2000. – Спец. выпуск. – С. 14-21.
6. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
7. Безматерных Л. Э. Диагностическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья / Л. Э. Безматерных, В. П. Куликов // Физиология человека. – 1998. – Т. 24. – № 3. – С. 79-85.
8. Белов В. И. Психология здоровья / В. И. Белов. – М., 1994. – 272 с.
9. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.

10. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
11. Валеология человека / [сост. В. П. Петленко]. – СПб. : Петроградский и Ко, 1996. – Т. 1. – С. 5.
12. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 288 с.
13. Державний стандарт освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я» (проект) // Фізичне виховання в школі. – 2000. – №№ 2-4. – С. 4-21.
14. Антропова М. В. Здоровье и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы школьников, завершивших начальное обучение / М. В. Антропова, Г. В. Борродкина, Л. М. Кузнецова и др. // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 3. – С. 16-21.
15. Казначеев В. П. Введение в проблемы общей валеологии / В. П. Казначеев // Валеология. – 1996. – № 4. – С. 70-104.
16. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 1999. – 232 с.
17. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками / Т. Ю. Круцевич // Наука в олимп. сп. – 2002. – № 1. – С. 23-29.
18. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.
19. Литвинов В. Н. Характеристика некоторых современных методов количественного определения и оценки уровня здоровья / В. Н. Литвинов, Л. Д. Чуб, Ю. Ю. Зенцева // Матер. Всеукр. науч.-метод. конф. – Донецк, 2000. – С. 53-56.
20. Медико-біологічні основи валеології : навч. посібник / за заг. ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : Інф.-видав. центр КПДПУ, 2000. – 408 с.
21. Никитюк Б. А. Проблема конституциональных диссоциаций в интегративной антропологии / Б. А. Никитюк, А. В. Хапалюк // Российские морфологические ведомости. – 1997. – № 1. – С. 176-183.
22. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Б. А. Никитюк. – М. : Спорт Академ Пресс, 2000. – 440 с.
23. Панкратьева Н. В. Здоровье – социальная ценность : вопросы и ответы / Н. В. Панкратьева. – М. : Мысль, 1989. – 236 с.
24. Петленко В. П. Здоровая Россия: Программа валеологического возрождения / В. П. Петленко // Материалы IV нац. конгресса по проф. мед. и валеологии. – СПб. : Зеленый мир, 1997. – С. 5-8.
25. Вавилов Ю. Н. Проверь себя / Ю. Н. Вавилов и др. // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58.
26. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура. 1-4 класи. – Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. – 112 с.
27. Програма фізичного виховання учнів загальноосвітнього навчального закладу. 5-9 класи. – К., 2009. – 110 с.
28. Разумов А. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины) / А. Разумов, В. Пономаренко, В. Пискунов. – М. : Медицина, 1996. – 166 с.
29. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олимп. л-ра, 2001. – 439 с.
30. Смирнов И. Н. Здоровье человека как философская проблема / И. Н. Смирнов // Вопросы философии. – 1985. – № 7. – С. 89.
31. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : [підручник у 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
32. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1995. – 42 с.
33. Щедрина А. Г. Здоровье и массовая физическая культура: методологические аспекты / А. Г. Щедрина // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 4. – С. 6.
34. De Onis, M. Anthropometric reference data for international use: Recommendations from a World Health Organization Expert Committee / M. De Onis, J. Habicht // Amer. J. Clin. Nutr. – 1996. – Vol. 64. – № 4. – P. 650-658.

Studied from data of scientific literature the state of formed of category vehicle, related to the physical health in general and children of school age in particular. It is set that on the modern stage the probed category is marked polisystems: examined the differet branches of science, characterized a variety and ambiguousness of interpretations, by the wide spectrum of objective and subjective tests of evaluation. The last create pre-conditions for the quantiative and high-quality estimation of physical health of individual, and also selection of his gradations. Findings are instrumental in development of method for the estimation of physical health of children of school age on high-quality signs, foremost to balanced, even temper, indemnification of properties and qualities of organism.

Key words: *a category is a «physical health», going near interpretation of category, evaluation of physical health, children of school age.*

Отримано: 15.04.2011

УДК 616.8–009.11:796.011.3

В. В. Хорхоль,
студент 5 курсу факультету фізичної культури

*Науковий керівник – Г. А. Єдинак,
доктор наук фізичного виховання і спорту, професор*

АНАЛІЗ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ УЧНІВ 15-17 РОКІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМТА ОДНОЛІТКІВ БЕЗ ПОРУШЕНЬ РОЗВИТКУ

Вивчались морфофункціональні показники юнаків і дівчат, які мають маркерну ознаку «з церебральним паралічем» і «без порушень розвитку» та мешкають у різних регіонах країни. Виявлено, що у період 15-17 років дівчата (хлопці) різних регіонів країни із церебральним паралічем суттєво не відрізняються досліджуваними показниками, а динаміка характеризується позитивною тенденцією, але із обумовленими маркерною ознакою особливостями. Водночас у кожній віковій групі середньогрупові значення більшості показників учнів без порушень розвитку значно вище ніж у однолітків з церебральним паралічем. Отримані дані дозволяють формувати максимально узгоджені із особливостями морфофункціонального дозрівання програми використання засобів фізичного виховання для соціальної адаптації учнів з церебральним паралічем та враховувати відповідні розробки для фізично здорових учнів.

Ключові слова: *учні із церебральним паралічем, учні без порушень розвитку, морфофункціональні показники.*

Вступ. Вивчення стану здоров'я учнів та формування на цій основі ефективних технологій, що передбачають використання засобів фізичного виховання для його покращення, має велике теоретичне і практичне значення. Розв'язання означеної проблеми ще більше актуалізується у випадку із старшокласниками, які відзначаються обмеженими церебральним паралічем функціями (надалі – учні з ОФ), оскільки у цей період інтенсифікується процес їх соціальної адаптації у спеціальних навчальних закладах [16].

Важливим у аспекті зазначеного є вивчення вікових особливостей фізичного розвитку і функціонального стану учнів з ОФ, які мешкають у різних регіонах країни. Зумовлено це тим, що процес морфофункціональних змін в організмі, який росте і розвивається, залежить від комплексу чинників: місце-

вих умов життєдіяльності, клімату, рухової активності, інших зовнішніх впливів та генетично зумовлених характеристик [1; 2; 9; 15; 17]. Тому дослідження регіональних особливостей морфофункціонального дозрівання дітей шкільного віку, враховуючи конкретну соціально-біологічну ситуацію та місцеві умови, важливі та актуальні [1; 7; 9; 17].

Зазначене повністю стосується учнів з ОФ, проте аналіз літературних джерел засвідчив практично повну відсутність інформації про особливості їх морфофункціонального дозрівання у період старшого шкільного віку із урахуванням регіону проживання. Що стосується зміни показників фізичного розвитку і функціонального стану старшокласників без порушень розвитку (БПР), то на сучасному етапі вони вивчені достатньо, а отже дозволяють формувати відповідні стандарти [1; 9]. Ураховуючи розбіжності, виявлені при порівнянні даних таких учнів підліткового віку та однолітків з ОФ [6], можна зробити висновок про необхідність подальших досліджень в означеному напрямі, що сприятиме розробленню стандартів для останніх.

На необхідності вивчення морфофункціональних показників дітей шкільного віку із ОФ наголошує багато фахівців [4-7; 12; 18-22]. Це пов'язано із тим, що зазначені показники необхідні для визначення психомоторного і фізичного стану дітей, вони є важливим індикатором індивідуальних особливостей перебігу процесу росту і розвитку, критерієм ефективності педагогічного впливу на стан учня засобами фізичного виховання. Знання закономірних тенденцій морфофункціонального дозрівання дітей з ОФ в онтогенезі шкільного періоду, визначення із урахуванням цього параметрів для його оцінки у кожній віково-віковій групі, сприятиме виокремленню індивідуальних особливостей, а отже ефективнішому управлінню їх психофізичним станом у процесі фізичного виховання [4; 9; 15; 17].

Проведений аналіз виявив, що частина здійснених у досліджуваному напрямі робіт [3-6; 10; 12; 21; 22] відзначається фрагментарністю даних, інша [5; 6; 18; 19] – різною методологічною базою, окремі [10] – не зовсім коректним використанням методів математичної статистики і неврахуванням метрологічних вимог щодо гомогенності та репрезентативності вибірок. Викладене свідчить про необхідність проведення подальших досліджень у цьому напрямі.

Мета – визначити на емпіричному рівні наявність або відсутність розбіжностей у значеннях деяких показників функціонального стану, фізичного розвитку хлопців і дівчат 15-17 років з різними маркерними ознаками, які мешкають у різних регіонах країни.

Досягнення поставленої мети забезпечило використання комплексу методів, а саме: загальнонаукових (аналіз, узагальнення даних літературних джерел), педагогічних (констатуючий педагогічний експеримент), медико-біологічних (антропометрії, пульсометрії, динамометрії, спірометрії, сфигмоманометрії), математико-статистичних. Досліджувані – хлопці і дівчата 15-17 років БПР, а саме: віку 15 років відповідно 71 і 65, 16 років – 69 і 68, 17 років – 94 і 79. Із хлопців і дівчат з ОФ сформували по дві вибірки за територіальною належністю, – південно-західного та західного регіонів України. Кількість задіяних у дослідженні склала: 15-річні хлопці та дівчата із ОФ, мешканці південно-західного регіону – відповідно 8 і 7, 16-річні – 10 і 8, 17-річні – 11 і 10; західного регіону – відповідно 54 і 40, 45 і 54, 51 і 50. За формою церебрального паралічу досліджувані належали до однієї з чотирьох груп: зі спастичною диплегією, геміпарезом, гіперкінезом або атонічно-астатичною формою. Територіальні утворення, на яких проводили дослідження, за особливостями

геохімічних (Закон 230/96 – ВР від 06.06.96 р.) та кліматичних чинників [14] між собою не відрізнялися; певні відмінності теоретично могли бути пов'язані із соціальними чинниками. Для перевірки гіпотези про нормальність розподілу індивідуальних значень досліджуваних морфофункціональних показників у кожній групі учнів провело необхідні обчислення, використовуючи загальноприйнятні методи математичної статистики [13]. Ураховували, що у випадку відсутності нормального розподілу навіть водній групі, замість t-критерію Стьюдента необхідно використовувати непараметричні критерії, зокрема наближений X -критерій ван дер Вардена [11].

Результати дослідження. Порівняння середніх значень показників, що досліджувалися, було здійснене між кожною групою учнів, які мешкали в південно-західному регіоні. Розподіл на групи передбачав урахування статі, віку і форми церебрального паралічу. Щодо учнів з ОФ західного регіону, то дані відповідного дослідження [12] засвідчували відсутність суттєвих розбіжностей між сформованими аналогічним чином групами.

На початку порівняння вибірових середніх морфофункціональних показників провели перевірку гіпотези про нормальність розподілу індивідуальних значень в кожній групі учнів. Отримані дані засвідчили, що у хлопців і дівчат без порушень розвитку на етапі між 15 і 17 рока мисередні значення цих показників мають нормальний розподіл. У групах однолітків з ОФ такого розподілу не виявили. Оскільки у відповідній науковій літературі [11; 13] відсутні граничні значення X -критерію для вибірок з кількістю досліджуваних, яку було залучено в нашій роботі, тому їх визначали для 5- та 1-відсоткового рівнів за відповідними формулами [11; 46]. Отримані значення наведені у таблиці 1.

Порівнянням даних учнів, які мешкають у південно-західному регіоні, виявлено відсутність достовірно значущих розбіжностей між хлопцями однакового паспортного віку із різною формою захворювання у морфологічних та функціональних показниках. Аналогічні дані отримано у дівчат, що дало підстави для об'єднання даних дівчат (хлопців) з різними формами церебрального паралічу.

Подальший аналіз виявив, що у хлопців 15-17 років за усіма морфологічними показниками мають місце достовірно значущі розбіжності: середні значення учнів БПР у кожному віці значно більші ніж у однолітків з ОФ (табл. 2). Водночас розбіжності відсутні в учнів з ОФ однакового віку, але різних груп ($p > 0,05$).

Загальна тенденція розбіжностей морфологічних показників дівчат 15-17 років була аналогічною, але із певними особливостями. Зокрема, у 17-річних дівчат БПР довжина і маса тіла суттєво не відрізнялися від виявлених у однолітків з ОФ, тоді як у іншому віці значення перших були набагато більші ніж у других (табл. 3).

Вияв функціональних показників, що характеризують діяльність серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової систем організму, свідчив про таке. У 15-17 років життєва ємність легень (ЖЄЛ) і сила кисті хлопців БПР значно більша ніж хлопців з ОФ (табл. 4). Водночас у частоті серцевих скорочень (ЧСС), систолічному і діастолічному артеріальному тиску (АТ) такого результату не констатували ($p > 0,05$), за винятком 17 років: діастолічний тиск хлопців з ОФ був значно нижчий ($68,2 \pm 4,25$ ск./хв – група південно-західного регіону, $65,6 \pm 6,88$ ск./хв – група західного регіону) порівняно із однолітками БПР ($75,3 \pm 1,34$ ск./хв) ($p < 0,05$).

Аналізуючи отримані дані із урахуванням середніх значень систолічного АТ і ЧСС можна зробити висновок про певне відхилення від норми діяльності

серцево-судинної системи у спокої. Підтверджують зазначене такі дані: пульсовий тиск хлопців з ОФ складає 57,1 ск./хв, хлопців БПР – 43,2 ск./хв, тоді як ЧСС у них була практично однакова (див. табл. 4). Дані свідчать про значно вищі від норми показники пульсового тиску 17-річних учнів з ОФ, а низькі значення діастолічного АТ – що неадекватність зумовлена гіпотонічним типом діяльності серцево-судинної системи [16]. Для з'ясування причин, що зумовлюють зазначене, необхідні спеціальні дослідження із використанням дозованих фізичних навантажень. Що стосується хлопців з ОФ, які мешкали у різних регіонах, то тут не виявили достовірно значущих розбіжностей між значеннями досліджуваних функціональних показників у жодному віковому періоді (див. табл. 4).

У дівчат вияв функціональних показників мав певні особливості, – у 15-17 років достовірно значущі розбіжності виявлено у ЖСЛ, силі кисті й систолічному А. Тучниці БПР та із ОФ. Зокрема перші відзначалися вищими значеннями показників порівняно із другими у 16 і 17 років (табл. 5). Щодо діастолічного АТ, то тут достовірно розбіжність виявили тільки у 15 років: у дівчат БПР він склав $78,6 \pm 4,95$ ск./хв, дівчат з ОФ – $72,2 \pm 4,19$ ск./хв та $70,0 \pm 6,53$ ск./хв, які мешкали відповідно у південно-західному і західному регіонах ($p < 0,05$). При цьому в двох останніх групах у всіх випадках значення функціональних показників були практично однакові. Водночас дані діяльності серцево-судинної системи свідчать, що значення систолічного і діастолічного АТ учениць із ОФ протягом трьох років практично не змінюються, а пульсовий тиск становить $32,5-36,1$ ск./хв, тобто знаходиться у межах норми [16]. У дівчат БПР дані дещо інші: на фоні сталого діастолічного АТ систолічний щорічно збільшується, а пульсовий набуває дефінітивних значень у 17 років, відповідаючи нормі – $32,6$ ск./хв.

Отже, проведене дослідження засвідчує існування суттєвих розбіжностей між учнями 15-17 років з різними маркерними ознаками, насамперед у морфологічних показниках та відсутність таких розбіжностей при порівнянні значень усіх досліджуваних показників хлопців, а також дівчат з ОФ однакового віку, які мешкають у різних регіонах країни.

Висновки

1. Аналізом наукової літератури виявлено практично повну відсутність даних про особливості вияву морфофункціональних показників хлопців і дівчат з ОФ між 15 і 17 роками, які мешкають у різних регіонах України, та в однолітків БПР.
2. У період 15-17 років усі морфофункціональні показники хлопців з ОФ, які мешкають у різних регіонах країни, між собою суттєво не відрізняються. Аналогічними є дані таких дівчат.
3. Усі досліджувані морфологічні показники учнів БПР значно вищі ніж у однолітків з ОФ. Із функціональних показників у хлопців 15-17 років таким відзначається ЖСЛ, сила кисті, у дівчат – додатково систолічний АТ.
4. Зміна більшості морфофункціональних показників хлопців і дівчат з ОФ у період 15-17 років виявляє позитивну тенденцію, але величина їх щорічного вияву значно менша порівняно із однолітками БПР, а відмінний від норми гіпотонічний характер діяльності серцево-судинної системи 17-річних хлопців з ОФ потребує більш поглибленого дослідження.

Подальший напрям досліджень бачаємо у вивченні зміни та вияву морфофункціональних показників учнів з ОФ в інші періоди шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Ареф'єв В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів / В. Г. Ареф'єв. – К. : Нац. пед. ун-т ім. М. Драгоманова ; Вежа, 1999. – 256 с.
2. Бальсевич В. К. Онтокінезіологія людини / В. К. Бальсевич. – М. : Рос. гос. акад. физ. культури, 2000. – 275 с.
3. Ганзіна Н. В. Система рекреативно-восстановительных мероприятий в социальной адаптации инвалидов с последствиями детского церебрального паралича : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спорт. тренировки и оздоровительной физ. культуры» / Н. В. Ганзіна. – М. : РГАФК, 1997. – 21 с.
4. Гросс Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Н. А. Гросс – М. : Сов. спорт, 2000. – 224 с.
5. Гузій О. В. Комплексна фізична реабілітація учнів 13-15 років з церебральним паралічем другої групи важкості захворювання : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. В. Гузій. – Львів, 2002. – 169 с.
6. Єдинак Г. А. Характеристика морфофункціональних показників дівчат 13-15 років з обмеженими можливостями внаслідок церебрального паралічу / Г. А. Єдинак ; за ред. С. С. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2003. – № 10. – С. 34-42.
7. Ковінько М. С. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів з церебральним паралічем в професійно-технічних закладах освіти : дис. ... кандидата наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / М. С. Ковінько. – Львів, 2002. – 199 с.
8. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 1999. – 232 с.
9. Куц А. С. Модельні показники фізичного розвитку і двигателіної підготовленості населення центральної України / А. С. Куц. – К. : Іскра, 1993. – 255 с.
10. Лі Е. С. Соціально-педагогічні аспекти і модифіковані методичні прийоми оздоровлення інвалідів з наслідками захворювання дитячим церебральним паралічем засобами фізичної культури : автореф. дис. на соиск. науч. степени кандидата пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. С. Ли. – М. : ВНИИФК, 1997. – 18 с.
11. Масальгин Н. А. Математико-статистические методы в спорте : учеб. пособие / Н. А. Масальгин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.
12. Мерзлікіна О. А. Корекція фізичних вад підлітків 15-17 років з церебральним паралічем засобами фізичного виховання : дис. ... кандидата наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. А. Мерзлікіна. – Вінниця, 2002. – 193 с.
13. Начинская С. В. Основы спортивной статистики : учеб. пособие / С. В. Начинская. – К. : Выща школа, 1987. – 190 с.
14. Серкиз Л. И. Радиобиологические аспекты аварии на Чернобыльской АЭС / Л. И. Серкиз, В. Г. Пинчук, Л. Б. Пинчук. – К. : Наукова думка, 1992. – 172 с.
15. Сонькин В. Д. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуре / В. Д. Сонькин, В. В. Зайцева // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 8. – С. 7-13.
16. Стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічна ситуація. Щорічна доповідь : 2008 рік. – К., 2009. – 360 с.
17. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена : учеб. пособие / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 320 с.
18. Шелков О. М. Технология контроля и управления развитием моторно-психических реакций у лиц с отклонениями в состоянии здоровья / О. М. Шелков, С. Н. Мишарина // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 3. – С. 13-16.
19. Asagai Y. Examination of the effects of rehabilitation in children with cerebral motor disorders : a multicenter study / Y. Asagai, T. Matsuyama, A. Moriyama, E. Nii, T. Nakagomi, T. Fukunaga // 39-th Annual Meeting of the Japanese Association of Rehabilitation Medicine. – Tokyo, 2002. – Vol. 39. – № 8. – P. 467-473.

20. Hosokawa T. Simple motor test for cerebral palsy : preliminary study and SMTCP : version 1.1 / T. Hosokawa, I. Kondo, Y. Sato, S. Nakamura, Y. Asagai // 39-th Annual Meeting of the Japanese Association of Rehabilitation Medicine. – Tokyo, 2002. – Vol. 39. – № 8. – P. 474-482.
21. Stevenson R. D. Clinical correlates of linear growth in children with cerebral palsy / R. D. Stevenson, R. P. Hayes, L. V. Cater, J. A. Blackman // Dev. Med. and Child Neurol. – 1994. – № 36. – P. 135-142.
22. Stevenson R. D. Use of segmental measures to estimate stature in children with cerebral palsy / R. D. Stevenson // Archives of Paediatrics and Adolescent Medicine. – 1995. – № 149. – P. 658-662.

The morph-functional indexes of youths and girls, having a marker sign “with a cerebral palsy” and “without violation of development”, and also resident in different regions countries, were studied. It is set that in the period of 15-17 resident in the different regions of country girls (youths) with a cerebral palsy substantially do not differ in the studied indexes, and a dynamics is characterized by a positive tendency, however with the features conditioned by a marker sign. At the same time, in every age of value of most indexes students without violation of development considerably higher, than for coevals with a cerebral palsy. The obtained data allow to form maximally concerted with the features of the morph-functional ripening programs, using facilities of physical education for social adaptation of students with a cerebral palsy, taking into account corresponding developments for physically healthy

Key words: student with a cerebral palsy, student without violation of development, morph-functional indexes.

Таблиця 1

Граничні значення X_a критерію ван дер Вардена для перевірки гіпотези про рівність двох середніх

Різниця середніх	Хлопці/ вік						Дівчата/вік					
	15		16		17		15		16		17	
	$\alpha=0,05$	$\alpha=0,01$	$\alpha=0,05$	$\alpha=0,01$	$\alpha=0,05$	$\alpha=0,01$	$\alpha=0,05$	$\alpha=0,01$	$\alpha=0,05$	$\alpha=0,01$	$\alpha=0,05$	$\alpha=0,01$
$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	6,16	8,1	6,65	8,75	7,1	9,35	6,05	7,96	6,97	9,17	7,04	9,27
$\bar{X}_1 - \bar{X}_3$	10,26	13,51	9,56	12,58	10,7	14,08	9,08	11,95	10,05	13,23	10,48	13,8
$\bar{X}_2 - \bar{X}_3$	6,6	8,68	6,17	8,12	6,49	8,54	5,57	7,34	6,07	7,8	6,47	8,51

Примітка. Позначено: $\bar{X}_1 - \bar{X}_2$ – різниця середніх значень групи 1 і 2;

$\bar{X}_1 - \bar{X}_3$ – групи 1 і 3; $\bar{X}_2 - \bar{X}_3$ – групи 2 і 3; група 1 – хлопці (дівчата) БПР, гру-

па 2 – хлопці (дівчата) з ОФ, які мешкають у південно-західному регіоні, група 3 – хлопці (дівчата) з ОФ, які мешкають у західному регіоні

Таблиця 2

Порівняння морфологічних показників хлопців 15-17 років з ОФта БПР

Вік, років	Група	$\bar{X} \pm S$	$X_a(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)$	$X_a(\bar{X}_1 - \bar{X}_3)$	$X_a(\bar{X}_2 - \bar{X}_3)$
<i>Довжина тіла (см)</i>					
15	1	164,50±3,95	8,21**	10,28**	3,47
	2	151,10±2,90			
	3	148,50±4,21			
16	1	172,80±5,24	6,85*	9,67*	3,44
	2	166,80± 3,12			
	3	168,49±1,71			

Продовження таблиці 2

17	1	175,00±4,33	7,65*	8,17*	2,78
	2	168,53± 2,03			
	3	170,86±0,93			
<i>Маса тіла (кг)</i>					
15	1	55,40±5,88	8,31**	13,78**	2,11
	2	42,00±2,45			
	3	39,50±2,84			
16	1	61,80±6,77	8,97**	13,56**	1,88
	2	56,67±3,87			
	3	55,04±4,57			
17	1	64,60±6,83	9,75**	15,07**	1,54
	2	57,12±2,59			
	3	56,06±2,03			
<i>Обвідні розміри грудної клітки (см)</i>					
15	1	79,60±3,25	7,04*	9,98*	1,07
	2	73,40±3,59			
	3	72,50±2,92			
16	1	84,30±3,07	7,25*	10,58*	1,59
	2	79,53±2,87			
	3	79,02±3,82			
17	1	64,60±6,83	7,56*	11,01*	3,37
	2	81,24±2,35			
	3	82,08±1,03			

Примітка. Тут і далі позначена достовірність розбіжності: «*» — на рівні $p < 0,05$, «**» — на рівні $p < 0,01$

Таблиця 3

Порівняння морфологічних показників дівчат 15-17 років ОФ та БПР

Вік, років	Група	$\bar{X} \pm S$	$X_a(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)$	$X_a(\bar{X}_1 - \bar{X}_3)$	$X_a(\bar{X}_2 - \bar{X}_3)$
<i>Довжина тіла (см)</i>					
15	1	159,10 ±4,23	7,46*	10,32**	1,01
	2	152,10 ±3,39			
	3	151,60 ±4,52			
16	1	164,25±4,33	7,26*	10,79**	0,93
	2	158,34±3,79			
	3	159,47±4,11			
17	1	165,15±4,38	2,92	3,09	1,18
	2	162,23±3,38			
	3	161,98±3,02			
<i>Маса тіла (кг)</i>					
15	1	47,80±5,07	6,65*	9,44**	1,22
	2	42,00±2,95			
	3	42,30±3,24			
16	1	54,33±5,11	9,19**	13,43**	1,68
	2	47,22±2,75			
	3	47,70±1,96			
17	1	55,29±4,32	4,21	3,43	2,23
	2	48,55±4,39			
	3	50,98±4,14			
<i>Обвідні розміри грудної клітки (см)</i>					
15	1	81,22±2,89	6,82*	9,79**	1,15
	2	76,44±2,77			
	3	77,26±2,29			
16	1	87,23±3,13	7,79*	11,09**	2,19
	2	78,90±2,99			
	3	80,03±4,24			
17	1	87,31±3,24	7,42*	11,01**	4,75
	2	81,30±3,01			
	3	84,80±2,81			

Порівняння функціональних показників хімії з ОФ та БПР

Таблиця 4

Вік	Група	ЖСЛ (мг)	X_n	ΔГ (мм. рт. ст.)			ЧСУ спо-кої (кг/хв)	X_n	Сила кисті (кг)	X_n
				систолический	X_n	діастолічний				
15	1	3470,1 ± 227,2	$X_1 - X_2 = 0,31^*$	110,8 ± 3,14	$X_1 - X_2 = 0,92$	71,6 ± 1,85	$X_1 - X_2 = -4,21$	37,6 ± 3,83	$X_1 - X_2 = 8,47^{***}$	
	2	2470,5 ± 177,7	$X_1 - X_2 = 13,5^*$	110,4 ± 7,07	$X_1 - X_2 = 1,01$	69,2 ± 2,03	$X_1 - X_2 = 2,04$	22,8 ± 4,81	$X_1 - X_2 = 14,22^{***}$	
	3	2500,0 ± 158,0	$X_2 - X_3 = 1,56$	107,5 ± 9,48	$X_2 - X_3 = 3,78$	67,5 ± 1,58	$X_2 - X_3 = 2,12$	21,5 ± 5,60	$X_2 - X_3 = 1,01$	
16	1	3769,4 ± 277,3	$X_1 - X_2 = 7,21^*$	115,8 ± 3,78	$X_1 - X_2 = 2,15$	72,8 ± 1,45	$X_1 - X_2 = 0,89$	43,2 ± 3,91	$X_1 - X_2 = 9,35^{***}$	
	2	2445,3 ± 197,5	$X_1 - X_2 = 9,98^*$	112,4 ± 3,56	$X_1 - X_2 = 4,98$	70,7 ± 3,77	$X_1 - X_2 = 1,12$	28,9 ± 4,03	$X_1 - X_2 = 14,78^{***}$	
	3	2514,0 ± 233,1	$X_2 - X_3 = 3,57$	110,1 ± 3,27	$X_2 - X_3 = 1,79$	71,4 ± 5,1	$X_2 - X_3 = 0,77$	28,0 ± 5,81	$X_2 - X_3 = 1,57$	
17	1	3811,4 ± 289,3	$X_1 - X_2 = 7,15^*$	118,5 ± 3,58	$X_1 - X_2 = 4,31$	75,3 ± 1,34	$X_1 - X_2 = 7,12^*$	49,1 ± 3,22	$X_1 - X_2 = 11,04^{***}$	
	2	2856,8 ± 197,8	$X_1 - X_2 = 10,8^*$	115,3 ± 3,39	$X_1 - X_2 = 6,78$	68,2 ± 4,25	$X_1 - X_2 = 12,07^*$	37,1 ± 3,29	$X_1 - X_2 = 16,21^{***}$	
	3	2897,0 ± 180,5	$X_2 - X_3 = 1,23$	114,0 ± 5,12	$X_2 - X_3 = 1,21$	65,6 ± 6,88	$X_2 - X_3 = 2,28$	36,7 ± 3,89	$X_2 - X_3 = 2,03$	

Таблиця 5

Порівняння функціональних показників дієчип 15-17 років з ОФ та БПР

Вік	Група	ЖСЛ (мг)	X_n	ΔГ (мм. рт. ст.)			ЧСУ спо-кої (кг/хв)	X_n	Сила кисті (кг)	X_n
				систолический	X_n	діастолічний				
15	1	2167,1 ± 27,2	$X_1 - X_2 = 6,31^*$	109,7 ± 2,14	$X_1 - X_2 = 6,06^*$	78,6 ± 4,95	$X_1 - X_2 = 6,09^*$	33,2 ± 3,61	$X_1 - X_2 = 6,38^*$	
	2	1821,5 ± 100,5	$X_1 - X_2 = 10,71^*$	104,7 ± 3,91	$X_1 - X_2 = 9,10^*$	72,2 ± 4,19	$X_1 - X_2 = 9,11^*$	23,8 ± 4,78	$X_1 - X_2 = 9,09^*$	
	3	1796,0 ± 140,2	$X_2 - X_3 = 0,84$	105,0 ± 3,96	$X_2 - X_3 = 1,31$	70,0 ± 6,53	$X_2 - X_3 = 0,29$	25,3 ± 3,38	$X_2 - X_3 = 0,23$	
16	1	2620,3 ± 198,7	$X_1 - X_2 = 6,98^*$	113,8 ± 2,78	$X_1 - X_2 = 7,71^*$	71,3 ± 2,14	$X_1 - X_2 = 0,06$	33,6 ± 4,01	$X_1 - X_2 = 7,04^*$	
	2	2285,5 ± 259,3	$X_1 - X_2 = 10,3^*$	105,3 ± 3,71	$X_1 - X_2 = 10,09^*$	71,3 ± 4,12	$X_1 - X_2 = 0,08$	24,8 ± 3,87	$X_1 - X_2 = 10,12^*$	
	3	2295,0 ± 166,9	$X_2 - X_3 = 0,11$	107,0 ± 5,68	$X_2 - X_3 = 1,04$	70,9 ± 5,68	$X_2 - X_3 = 0,08$	23,1 ± 2,83	$X_2 - X_3 = 0,11$	
17	1	2597,5 ± 204,4	$X_1 - X_2 = 0,45$	117,7 ± 3,07	$X_1 - X_2 = 8,31^*$	70,3 ± 2,53	$X_1 - X_2 = 0,13$	36,1 ± 3,67	$X_1 - X_2 = 7,10^*$	
	2	2376,4 ± 190,3	$X_1 - X_2 = 0,87$	108,5 ± 3,02	$X_1 - X_2 = 11,21^*$	72,2 ± 3,81	$X_1 - X_2 = 0,79$	28,5 ± 4,03	$X_1 - X_2 = 10,53^*$	
	3	2414,5 ± 215,0	$X_2 - X_3 = 0,17$	106,8 ± 4,72	$X_2 - X_3 = 0,46$	74,2 ± 4,72	$X_2 - X_3 = 0,61$	27,8 ± 3,33	$X_2 - X_3 = 0,17$	

Отримано: 15.04.2011 р.

ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

В статті розкрито проблему формування спортивної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: «спорт», «учнів», «загальноосвітній навчальний заклад», «моральні якості», «вольові якості», «компоненти спортивної культури».

Актуальність дослідження. Важливим фактом в сучасному світі є все більше усвідомлення фізичної культури як частини загальної культури окремо взятої особистості і суспільства в цілому. Проте, разом із загальноприйнятим і зрозумілим для більшості людей феноменом фізичної культури виникає і розвивається, отримуючи статус самостійності, феномен спорту. Це достатньо велике функціональне явище, що складно описується одним поняттям чи визначенням. В теорії фізичної культури спорт сприймається як невід’ємна складова частина, але він дуже багатогранний, включаючи в себе соціальні функції, цінності, соціальний статус спорту, має власну інтерпретацію, що не зводиться до значення фізичної культури. В зв’язку з цим все частіше піднімаються питання стосовно розвитку теорії спорту, спортивного виховання, формування спортивної культури школярів.

Як зазначає Лубишева Л.І., суспільство має очевидно виражену проблему організації рухової активності людей. Зважаючи на це, фізична культура і спорт, як соціальні механізми, служать основою культури рухової діяльності людини, адже культурою називають все, що створене людством як сукупність умов, способів і результатів формування, розвитку і збереження потреб і властивостей “людини суспільної”. Як соціальна система культура розвертається в трьох формах свого існування: культура умов життя, культура діяльності і культура особистості. Взаємодія і взаємовплив форм культури властиві й феноменам фізичної культури і спорту. Умови життєдіяльності забезпечують розгортання процесів формування культури рухової діяльності, яка розвиває процес формування фізичної і спортивної культури особи [4, с.21].

Українське суспільство відчуває кризові явища щодо вихованості, моралі та чеснот сучасної молоді і підрастаючого покоління, що зумовлено зростанням багатьох негативних соціальних чинників, різким загостренням взаємовідносин між батьками та дітьми. Розвиток освіти в Україні відбувається також за напрямом реформування виховної системи у сучасній школі через утвердження принципів загальнолюдської моралі. Існуючі протиріччя можливо подолати з допомогою створення оптимальних умов для покращення виховного впливу на підрастаюче покоління в умовах реалізації положень фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі та формування в школярів основ спортивної культури, що базуватиметься на основах морального виховання. Теоретичні основи моральної вихованості учнів, з’ясування її змісту та головних компонентів мають місце в працях І.Д. Беґа та інших авторів, де зокрема, зазначається, що моральну вихованість визначають сформованість моральних якостей, переконань [1, с.31; 3, с.21-24]. Всі науковці з позиції теорії та практики розглядають особливості морального виховання дітей. Однак слід зазначити, що біль-

ність досліджень поглиблено розкривають окремі аспекти морального виховання школярів. Проведений нами аналіз наукових досліджень та публікацій показав, що дана проблема знайшла висвітлення у багатьох джерелах, з'ясовано зміст та методологічні засади, визначено критерії та показники моральної вихованості дітей шкільного віку, але детально не розкрито питань формування в школярів основ спортивної культури, що впливатиме на моральне виховання.

Мета дослідження – дослідження основ та аналіз змісту процесів формування спортивної культури школярів.

Обговорення результатів дослідження. Спорт, що створює цінності спортивної культури, завжди є потужним соціальним феноменом та засобом успішної соціалізації. Прикладом того є відомі спортсмени сучасності, які наголошують на тому, що спорт потужно вплинув на їх уяву про суспільне життя, морально-вольові якості, дав можливість зайняти певне соціальне положення.

Педагогічним працівникам необхідно пам'ятати, що правильна організація спортивної діяльності школярів, може стати ключовим моментом у формуванні соціальної активності, здорового способу життя та поведінки дітей і молоді. Як зазначають Лубишева Л.І., Філімонова С.І., сучасна система фізичного виховання загальноосвітнього навчального закладу має можливість використовувати велику кількість різноманітних форм занять фізичними вправами, але вони, на жаль, не дають можливості використовувати головний науково обґрунтований метод спортивної культури – метод тренування. Існує очевидна на сьогоднішній день проблема, з одного боку – соціальна проблема оздоровлення дітей засобами фізичної культури, з іншого боку – недостатні механізми організації суспільного життя, відсутність сучасних підходів і технологій стосовно цих процесів, що і породило, на нашу думку, існуючу проблему, що характерна для сучасного фізичного виховання школярів. Окрім вказаної проблеми існує проблема штучно створених організаційних, управлінських та програмно-методичних недоліків у підходах використання спорту як потужного інструменту розвитку особистості школяра, підготовки його до життя в сучасному суспільстві [5, с.3-4].

В своїх дослідження Лубишева Л.І. опирається на дослідження Пономарьов М.І., який зазначав, що в системі цінностей сучасної культури спорт займає вагомe місце через те, що сюди відносяться такі цінності як рівень здоров'я людей, їх фізична підготовленість, фізичний розвиток, спортивно-технічні результати та основи спорту. Сюди також науковцем були включені функціональні складові спорту, спілкування, вольові і моральні якості, соціальне визнання, авторитет, відчуття власної гідності, самовиховання тощо. Цінність спорту полягає у використанні його як засобу задоволення соціальних та біологічних потреб людини, її культурних і соціальних запитів суспільства [5, с. 5].

Ошибка! Закладка не определена.

Спорт

Рис. 1. Спортивна культура школяра

В ході формування спортивної культури школяра можна вирішувати і проблеми морального виховання, використовуючи в цьому процесі і пізнавальний компонент, зміст якого – моральна освіта – теоретичні основи моралі, відомості про моральні якості та їх значення у житті сучасної людини, знання норм та правил поведінки під час спортивних занять, моральний кодекс юного спортсмена, куди входять визначені моральні норми та правила, серед яких:

- 1) на заняття зі спортивної підготовки приходи без запізнь, у чистій спортивній формі;
- 2) бути відповідальним, виконуючи доручення тренера;
- 3) бути працьовитим і наполегливим при виконанні фізичних вправ;
- 4) допомагати товаришам при виконанні складних фізичних вправ;
- 5) у змаганні бути чесним і справедливим.

При розробці змісту кодексу юного спортсмена були використані принципи «Кодексу спортивної честі» (фейр плей - чесна гра), які висвітлені у навчальному посібнику «Твій перший олімпійський путівник», розроблений колективом авторів під керівництвом Булатової М.М. [6, с.78]:

- 1) дотримуватись правил;
- 2) поважати суддів та позитивно сприймати їх рішення;
- 3) поважати суперників;
- 4) давати кожному рівний шанс для досягнення результатів;
- 5) постійно контролювати свої дії.

Таким чином, пізнавальна діяльність юного спортсмена – моральна освіта – це дії тренера, спрямовані на формування моральної свідомості, моральних понять і почуттів. Основним методом моральної освіти є переконання під час індивідуальних і групових бесід на етичні теми, інформаційних повідомлень, спортивних вечорів, які застосовуються не тільки для виховання, а й для перевиховання юних спортсменів.

Систематичний вплив на свідомість і почуття юних спортсменів прикладами з життя великих людей, батьків і старших товаришів сприяє формуванню у дітей власного морального ідеалу, в якому втілюються високі якості.

Не менш важливим компонентом педагогічного процесу є форми організації спортивної підготовки, які забезпечують мотиваційно-емоційну спрямованість занять. На думку багатьох дослідників, гра має великі можливості як мотиваційно-емоційний компонент виховання моральних якостей школярів. Практика свідчить, що невід’ємною складовою переважної більшості свят є різні ігри та забави, а використання святкових обрядів, танців, ігор розвиває у дітей гуманістичне ставлення до людей, а також рухливі здібності та почуття колективізму, зміцнює здоров’я. Теорія та практика фізичного виховання і спортивної підготовки школярів рекомендує виховувати моральні здібності у дітей з використанням не тільки ігрового, а й спортивно-ігрового методів проведення занять.

Доведено Волковим Л.В. [2, с.237], що основою спортивно-ігрового методу є змагальна діяльність команд при виконанні різноманітних вправ з фізичної культури. Розподіл спортивного відділення на команди і змагання між ними у значній мірі підвищують емоційність занять, а змагання дозволяють виконувати вправи з максимальним навантаженням. Але необхідно підкреслити, що такі навантаження за часом невеликі, а відпочинок дає змогу розпочати наступну вправу у фазі як повного, так і часткового відновлення. Поєднання ігрового і спортивно-ігрового методу проведення спортивної підготовки є основою реалізації принципу єдності фізичного і морального виховання молодших школярів. Змагальна діяльність, яка забезпечується ігровими та спортивно-ігровими методами і дає можливість поєднаного виховання у школярів волі, фізичних, моральних та інтелектуальних здібностей, покращує рівень як фізичного, так і психічного здоров’я.

Найбільш відповідальною частиною всього навчального процесу є створення такої ситуації, у якій юний спортсмен повинен проявити свої здібнос-

ті як моральні, так і фізичні. Цей компонент у педагогічній діяльності тренера відзначається як практично-діяльнісний. На нашу думку, така ситуація створюється під час виконання вправ змагальної діяльності між 2-3 групами спортивного відділення. Практично-діяльнісний компонент морального виховання у загальній структурі спортивної підготовки забезпечується формою та методами організації виконання фізичних вправ з використанням ігрового та спортивно-ігрового методів, які проводяться з елементами змагальної діяльності. У даному випадку враховується те, що увага дитини дуже обмежена і не може довго зосереджуватись на одній вправі. Тому заняття проводяться так, щоб дитина діставала задоволення від них. Почуття задоволення, позитивні емоції мають велике значення [2, с.238].

Висновки. У зв'язку з виокремленням спорту як самостійної галузі діяльності все частіше розглядаються питання стосовно формування спортивної культури школярів.

Суспільство визначає умови життєдіяльності і має сприяти забезпеченню розгортання процесів формування культури рухової діяльності людини, яка розвиває процес формування фізичної і спортивної культури особистості.

Необхідно створити оптимальні умови для покращення виховного впливу на підростаюче покоління в умовах реалізації положень фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі та формування в школярів основ спортивної культури, що базуватиметься на основах морального виховання.

В ході формування спортивної культури школяра можна вирішувати і проблеми морального виховання школярів, використовуючи на заняттях фізичними вправами ігрового та спортивно-ігрового методів організації, що приносять юним спортсменам емоційне задоволення і є справжньою школою морального досвіду. Подальші дослідження передбачають розкриття умов, що виховують в учнів вміння переборювати труднощі, діяти в інтересах колективу, зникати до дисципліни, виробляють самостійність і здійснюють самовиховання в процесі формування спортивної культури школяра.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. : навч.-метод. посібник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
2. Волков Л. В. Спортивная подготовка младших школьников : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. закл. / Л. В. Волков. – К. : Образование Украины, 2010. – 388 с.
3. Голуб В. А. Вікові особливості формування структури особистості дітей 8-ми річного віку у процесі занять фізичною культурою / В. А. Голуб // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 16. – С. 20-27.
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пос. / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
5. Лубышева Л. И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 2. – С. 2-6.
6. Булагова М. М. Твій перший олімпійський путівник / М. М. Булагова, В. М. Єрмолова, Д. В. Белокуров та ін. ; заг.ред. М. М. Булагова. – 3-тє вид., доп. – К. : Олімпійська література, 2010. – 108 с.

In the article the problem of forming of sporting culture is exposed for the students of general educational establishments.

Key words: «sport», «students», «general educational establishment», «moral qualities», «volitional qualities», «components of sporting culture».

Отримано: 15.04.2011

*О. В. Циганівська,
студентка 3 курсу факультету психології*

*Науковий керівник – Т. М. Чередніченко,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТУ МОТИВАЦІЇ ПОТРЕБИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті висвітлюється аналіз мотиваційних компонентів потреби у руховій активності у студентів ВНЗ як основи формування внутрішнього конфлікту особистості та його впливу на загальний стан здоров'я.

Ключові слова: *конфлікт, мотивація, рухова активність, студентська молодь.*

Актуальність. Мікросоціальне середовище ВНЗ має суттєвий вплив на формування свідомості студента та покликане гармонійно вдосконалювати розумовий та фізичний розвиток. Саме фізична культура є джерелом сили, здоров'я, винахідливості, дисципліни, високих досягнень у навчанні, активізує діяльність усіх систем організму. Тому основним мотивом потреби в адекватній руховій активності повинна бути жага продовження повноцінного життя з уникненням стресових ситуацій, в основі яких знаходиться конфлікт бажань та потреб [4].

Рухова активність є важливим аспектом нормального функціонування організму, проте серед здорових молодих людей вкрай рідко зустрічається чітка, свідомо обґрунтована мотивація до ведення активного способу життя, а обсяги фізичних навантажень обмежуються лише відвідуванням занять з фізичної культури. На сьогодні склалися негативні тенденції у показниках стану здоров'я підростаючого покоління. Основною причиною цього є небажання займатися спортивною діяльністю та вимушена малоактивна діяльність, пов'язана із навчальним процесом. Аналіз рухової активності студентів свідчить про низький її рівень, оскільки більшість добового часу вони витрачають на роботу сидячи. Малорухливий спосіб життя, в першу чергу призводить до змін стану серцево-судинної системи, яка на межі підліткового та юнацького віку є однією з найбільш слабких. Гіпокінезія, обумовлена сучасним способом життя, знижує рівень функціональних резервів, що проявляється значним зростанням втоми та перевтоми не лише протягом навчального тижня, а й наприкінці навчального дня [2]. Порушення відповідності між потребами, можливостями та обсягом сформованих особистісних цінностей породжує виникнення протиріч у відносинах з оточуючими. Загострення суперечностей між реалізацією навчальних вимог та віковою потребою у руховій активності, як рушійній силі оптимізації внутрішнього середовища організму, спонукає конфлікт інтересів, який проявляється не лише зниженням рівня здоров'я, а й погіршенням результатів навчання [1]. Згідно твердження М.Х. Мескона, наявність конфлікту, як зіткнення протилежних інтересів, засвідчує відсутність взаєморозуміння у певних питаннях і пов'язане з гострими емоційними переживаннями. Існування двох сторін, які перешкоджають одна одній у виборі її поглядів та точки зору на обставини, мотивує зовнішні форми поведінки, які відбиваються на життєдіяльності студентів. Міжособистісні конфлікти у перехідному періоді від підліткового до юнацького віку особливі тим, що хоч суттєвість предмету конфлікту зазвичай не значна, однак групова норма поведінки регулює процес самоствердження в середовищі однолітків і сприяє засвоєнню соціально значущих цінностей. Останнє є ознакою успішної соціалізації особистості [3].

Метою дослідження є оцінка рівня мотивації потреби у руховій активності на основі виявленого ступеня існування конфлікту особистісних цінностей у студентської молоді.

Об'єктом дослідження є студенти гуманітарних спеціальностей першого року навчання у ВНЗ III-VI рівнів акредитації.

Методи дослідження. Дослідження проводилися у вигляді анкетування та опитування, застосуванням методики К. Томаса «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» з подальшою математично-статистичною обробкою результатів.

Виклад основного матеріалу. Конфлікт у своїй природі зароджується на індивідуальних відмінностях особистості, коли останні виступають причиною складних внутрішніх переживань, непорозуміння та відчуження, опору та протистояння. Основними регуляторами життєдіяльності людини є мотиви, потреби, потяги та поведінкові реакції [1]. Оскільки потреби та поведінка є детермінантами не тільки зовнішніх впливів, а й внутрішньої роботи над собою, то у процесі формування доцільної поведінки студентам варто звернути увагу на самовиховання. Пізнання світу і себе, спілкування, продуктивна діяльність, передбачають спостереження своїх думок та вчинків, що перетворює самопізнання на самовиховання. Останнє сприяє формуванню та закріпленню нових бажаних елементів поведінки [3].

Під час організації навчально-виховного процесу педагогами різних навчальних закладів не враховується ступінь фізичного та нейродинамічного розвитку дітей та підлітків. Виникає особистісна суперечливість мотивів, інтересів та потреб, створюючи на підсвідомому рівні відчуття назрівання конфлікту. Рухова активність у цьому випадку виступає чітким конфліктним чинником, адже одні студенти встигають різнобічно розвивати інтелект та особистість, інші зі значними труднощами опановують навчальний матеріал [3; 4]. Динаміка формування афективних емоційних реакцій у конфліктній ситуації спричинює послідовні екстремальні прояви поведінкових реакцій. Виникає стійкий негативізм в адекватності потреби у підтриманні власної фізичної форми та зміцненні здоров'я. Недосконало сформована свідомість перебуває у стохастичному (непорядкованому) стані пошуку і реалізації недоцільного, екодистрибутивного варіанту «Я – ставлення» до «нав'язування» немотивованих свідомістю занять фізичною культурою [2; 3].

Результати проведених досліджень показали, що з окресленого контингенту студентів-першокурсників (136 чол.) 94,3% усвідомлюють необхідність у адекватній руховій активності, 74,1% відвідують заняття фізичної культури, 4,5% – заняття спеціалізованої медичної групи, 16,5% у вільний час віддають перевагу рухливому способу життя (футбол, волейбол, велосипед, аеробіка, фітнес). Головною мотивацією до занять фізичною культурою в молодому віці для 68,8% респондентів є поліпшення зовнішнього вигляду. З підтриманням та зміцненням здоров'я програмні обсяги фізичної культури пов'язують лише 19,7%, що є позитивним показником і засвідчує мотивацію потреби в оздоровчій руховій активності решти опитаних з додатковими заняттями спортом. При визначенні навчальної завантаженості студентів виявилось, що 88,1%±2,26% загального часу неспання зайнята виконанням навчальних завдань сидячи. Тривалість сну у 49,7%±2,1% студентів становить 7-8 годин, решта визнали дефіцит сну у 1-2 год. На свіжому повітрі щоденно 2-3 год. перебувають лише 34,9% респондентів, шкідливі звички мають 29,2%, що можна пов'язати зі скаргами на стан здоров'я 43,5% опитаних. Переважаючою скаргою на стан здоров'я у 92,1% випадків є частий головний біль, що вказує на низькі функціональні можливості студентів в період адаптації до навчання у ВНЗ.

При оцінці ступеня психологічної зрілості за загальним видом тривожності нормальний рівень спостерігався у 42%, навчальний – у 3%, самооціночний – у 28%, міжособистісний – у 25% студентів. За статевою приналежністю – це 27% дівчат та 81% хлопців. Подібна адекватна оцінка дійсності сприяє повноцінному розвитку особистості, але враховуючи значне інформаційне навантаження, психіка студента-першокурсника не здатна самостійно сформувати чітку мотивацію у веденні активного способу життя через недосконалий розподіл часу та низький рівень родинного мотивування підтримки параметрів фізичного розвитку. Дещо підвищений рівень тривожності за загальним та навчальними видами виявлений серед осіб жіночої статі – 42%. Середнього ступеню самооціночну та міжособистісну тривожність визначено у 17% студентів. Високий рівень тривожності діагностовано у осіб жіночої статі – 17% за загальним видом, 58% за навчальним та 8% за міжособистісним.

З огляду на те, що у 56% студентів виявлено середній, високий та дуже високий рівні тривожності і саме вони відповідально ставляться до опанування навчального матеріалу, демонструють успіхи у навчанні, слід відзначити існування у них внутрішнього конфлікту на рівні потреби у досягненні успіху та фізичними можливостями, що безпосередньо вказує на недостатній рівень фізичного розвитку та виразний дефіцит рухової активності. Встановлення рівноваги між особистістю та вимогами соціального середовища не повинні викликати виникнення хворобливих станів, хоча незадоволеність, напруження, нестійкість настрою, втота є частими супутниками будь-якого навчання.

Висновки. Отже, результати проведених досліджень засвідчують, що значна частка студентів першого року навчання мають низький рівень мотивації щодо комплексності розвитку та встановлення гармонійного зв'язку між розумовим та фізичним розвитком особистості.

Переважає більшість студентів перебуває у стані конфлікту інтересів внаслідок ведення малорухливого способу життя, обумовленого значними навчальними навантаженнями.

Конфлікт потреб та можливостей є крайнім проявом фрустрації особистості через низьку ментальну актуалізацію потреб ведення здорового способу життя та реалізації рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Альбуханова-Славская К. А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегия исследования / К. А. Альбуханова-Славская // Психол. журнал. – 1994. – Т. 15. – № 4. – С. 9-55.
2. Максименко С. Д. Особистість людини і регулятори її життєдіяльності / С. Д. Максименко // Безпека життєдіяльності. – 2003. – №3. – С. 22-25.
3. Первышева Е. В. Межличностной конфликт как фактор социализации старших подростков : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. В. Первышева. – М., 1989. – 26 с.
4. Туранський А. І. Рухова активність, психогігієна та духовний розвиток – запорука життєздатності та здоров'я нації / А. І. Туранський // Сучасні технології збереження та зміцнення здоров'я здорових. Матеріали науково-практичної конференції. – К. : ПП «ППНВ», 2005. – С. 137-140.

In the article the analysis of motivational components in need of physical activity in university students as the basis of the internal conflict of personality and its impact on overall health.

Key words: conflict, motivation, motor activity, students.

Отримано: 18.04.2011

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ШКІЛ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю З ФОРМУВАННЯ У СЕРЕДОВИЩІ ШКОЛЯРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Розглянуто діяльність загальноосвітніх навчальних закладів як Шкіл сприяння здоров'ю.

Ключові слова: загальноосвітні навчальні заклади, здоров'я, здоровий спосіб життя.

Практичний досвід показує, що освіта та здоров'я школярів нерозривно пов'язані. Поєднання освітніх технологій з технологіями охорони здоров'я визначає діяльність загальноосвітнього навчального закладу як такого, що формує умови, які підтримують здоров'я учнів. Це, як свідчить європейський досвід, позитивно впливає на всіх учасників навчально-виховного процесу як у навчальному закладі, так і за його межами [2; 5]. Такий підхід до освітнього процесу у свій час був запропонований В. Сухомлинським, який наголошував на тому, що "турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя..." [3]. За вищевказаним принципом функціонують навчальні заклади, які отримали назву "Школи сприяння здоров'ю" [5]. Проте, особливості їх діяльності недостатньо висвітлені у науково-методичній літературі. Отже, потреба сучасних педагогів у організації навчального процесу, який би орієнтував школярів на здоровий спосіб життя й зумовила вибір теми даного дослідження.

Мета дослідження – шляхом аналізу діяльності установ загальної середньої освіти розробити словесно-графічну модель організації роботи навчальних закладів у напрямку формування у середовищі школярів здорового способу життя.

Одним із ключових положень програм ВООЗ є визначення того, що всі ідеї, концепції, конкретні програми та проекти щодо здоров'я підростаючого покоління повинні практично реалізовуватися в конкретних умовах, у яких дитина, підліток, молода людина живе (сім'я), навчається (заклади освіти), відпочиває (позашкільні заклади освіти), оздоровлюється. У матеріалах ВООЗ щодо «Здоров'я для всіх у 21-му столітті» визначено, що заклади освіти усіх рівнів – це перші громадські заклади щоденного відвідування, де закладається фундамент розвитку особистості, проводиться професійна підготовка та створюються умови для формування, охорони, зміцнення та сприяння здоров'ю молоді.

У попередні роки з метою формування навичок здорового способу життя та на виконання протокольного рішення Національної координаційної ради боротьби з наркоманією при Кабінеті Міністрів України, а також з метою подальшого розвитку міжнародного проекту "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю", Міністерством освіти і науки України спільно з Міністерством охорони здоров'я України, було започатковано Національну мережу Шкіл сприяння здоров'я [2].

Цей проект стосується здоров'я усіх верств підростаючого покоління і реалізується в місцях їх організованого навчання, виховання, дозвілля та оздоровлення – у дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних, інтернатних закладах освіти.

На сьогодні, за оцінками МОН, нараховується понад 4000 навчальних закладів, які до пріоритетів навчання та виховання включили питання формування здорового способу життя учнів, що становить 11,3% від загальної кількості загальноосвітніх та дошкільних навчальних закладів України [5].

Діяльність сучасних Шкіл сприяння здоров'ю спрямовується на формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і психічного здоров'я, виховання потреби у здоровому способі життя. Моделі таких навчальних закладів відображають систему їхньої роботи, пріоритетними напрямками якої є збереження та зміцнення здоров'я дітей, виховання у них культури здоров'я, впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес.

Узагальнена модель Школи сприяння здоров'ю може бути представлена у вигляді організаційної схеми. При цьому кожен компонент відображеної системи відіграє свою провідну роль, виконуючи одночасно загальне завдання усього навчально-виховного процесу.

1) медична служба школи (або лікувальний заклад за місцем проживання школярів) (рис. 1) здійснює контроль за станом здоров'я дітей, заходи превентивної медицини, обліковує статистичні дані про захворювання учнів;

2) служба моніторингу соматичного стану здоров'я дітей – здійснює аналіз захворюваності школярів за типом нозологій з метою встановлення загальних тенденцій. Такий підхід дозволить своєчасно корегувати навчально-виховний процес, а також матеріально-технічну базу шкіл. Наприклад, для забезпечення формування правильної постави та профілактики сколіозу та інших подібних захворювань необхідно створити фізіологічні умови для сидіння учнів під час уроків за столами або партами;

3) служба харчування відіграє велику роль у профілактиці хронічних захворювань кишково-шлункового апарату. Своєчасне та збалансоване харчування впливає також на побудову та розвиток усіх систем організму дитини;

4) педагогічний колектив навчального закладу забезпечує не тільки навчально-виховний процес, але й здійснює різнобічний моніторинг психічних, фізичних станів учнів, виявляє соціальні проблеми. Наприклад, вчителі фізичної культури виявляють разом з медичними працівниками скарги учнів на захворювання та беруть участь у розробці заходів по їх профілактиці та ін.;

5) велика роль у системі Школи сприяння здоров'ю відводиться адміністрації освітнього закладу. Саме від своєчасності сприйняття аналітичної інформації від спеціалістів (педагогів та лікарів) залежить адекватність управлінських рішень та їх своєчасне втілення у навчально-виховний та господарський процес. Такий підхід забезпечує гнучку систему виховного процесу;

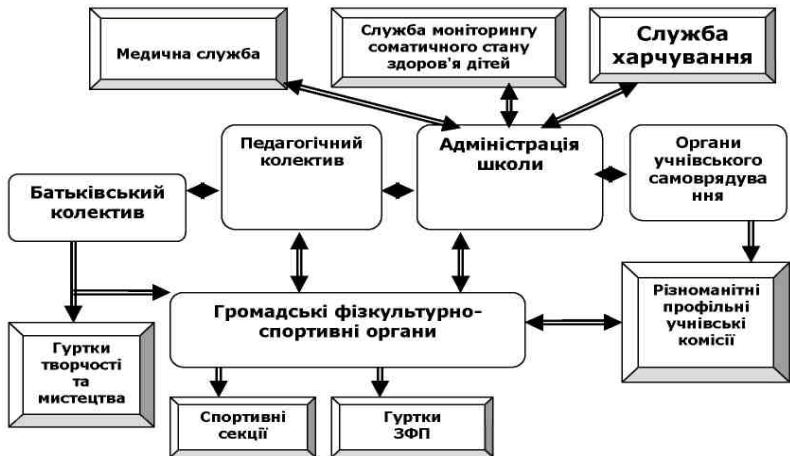


Рис. 1. Організаційна структура Школи сприяння здоров'ю

б) батьківська громадськість відіграє у Школі сприяння здоров'ю одну з найважливіших ролей. Так, саме батьки забезпечують екологічну безпеку дітей (це пов'язано з місцем проживання родини), забезпечують нормальне, відповідне до віку, харчування, здорове дозвілля, виховання у дитини бережливого ставлення до власного здоров'я. Крім того, батьки мають можливість максимально впливати на дітей. Тому, співпрацюючи з батьками, залучаючи їх до громадської діяльності у школі, педагогічний колектив та адміністрація школи матиме можливість створити єдине соціальне середовище: "родина-школа-дозвілля" [1; 6];

7) велику роль у формуванні свідомого ставлення школярів до власного здоров'я та освіти, громадянської позиції, грають органи учнівського самоврядування. Вони дозволяють утворити "місток" між учнями, педагогами та батьками у виховній сфері школи. Такий підхід створює умови для реалізації одного з основних педагогічних принципів – "єдності освіченості та діяльності", що призводитиме до створення умов для формування особистості, що є однією з головних завдань як системи фізичного виховання, так й освітньої системи у цілому. Організація учнівського самоврядування дозволяє педагогам непомітно впливати та корегувати навчально-виховний процес, використовуючи можливості та особливості учнівського колективу школи;

8) як показує практика, органи учнівського самоврядування побудовані за принципами депутатських комісій та комітетів. Найбільш активні учні з тієї чи іншої галузі життєдіяльності школи обираються саме до профільних комісій. Наприклад, найбільш активні спортсмени школи входять до фізкультурно-спортивної комісії, найбільш здібні художники та учні, що володіють особливостями мови – до комісії агітації та пропаганди (настінна газета, шкільний радіовузл та ін.);

9) на гармонійний розвиток особистості та створення атмосфери самореалізації у навчальному закладі та забезпечення дозвілля школярів безпосередньо впливають різноманітні гуртки художнього та мистецького напрямів, які функціонують у школі у позакласний час. Установивши безпосередній зв'язок з органами учнівського самоврядування, педагоги та батьки мають можливість визначити напрямки гурткової роботи, а також забезпечити її ефективне проведення;

10) особливе місце у Школі сприяння здоров'ю посідають різноманітні громадські утворення фізкультурно-спортивного напрямку (клуби, асоціації та ін.). Саме вони: а) забезпечують санітарні норми рухової активності учнів, через їх залучення до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності у закладі; б) залучають батьків та педагогів до фізкультурної та спортивної роботи; в) створюють умови для формування фізичної культури особистості дітей; г) мають можливість забезпечити проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі перерви, фізкультпаузи у групах подовженого дня), а також позакласну діяльність фізкультурно-спортивного напрямку, тим самим закриваючи питання здорового дозвілля школярів. Практика показує, що клубна робота є одним з ефективних способів організації позакласної фізкультурно-спортивної роботи з школярами.

Таким чином, аналіз спеціальної літератури довів, що діяльність загальноосвітнього навчального закладу як Школи сприяння здоров'ю повинна базуватися на моделі загального соціального здоров'я, через комплексну організацію усього освітнього процесу, за умови приділення великої уваги кожній окремої особистості, яка розглядається як цілісна в умовах динамічного оточення. Відповідно, така школа – це спеціально організований навчальний заклад, який здійснює навчально-виховний процес спрямований на формування гармонійно

розвинутої (фізично, духовно, морально, соціально) особистості, шляхом поєднання педагогічних та оздоровчих технологій, в основі яких лежить реалізація потреб школярів та їх вікові особливості, а також реалізація трьох базових принципів: справедливості, демократизму та інвестиції у майбутнє, що сприятиме формуванню у середовищі школярів здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Бондар Т. С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. / Упоряд. Т. С. Бондар. – Х.: Веста: Ранок, 2009. – 192 с.
2. Загальна інформація про мережу шкіл сприяння здоров'ю м. Харкова / Офіц. сайт Харківської міської ради. – Режим доступу: city.kharkov.ua/documents/zaginfshspr2009.doc.
3. Історія педагогіки: Навч. посібник / за заг. ред. Г. В. Троцько. – Х.: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2008. – 544 с.
4. Мережа та контингент загальноосвітніх навчальних закладів/Офіц. сайт Управління освіти і науки Миколаївської обл. держ. адміністрації. – Режим доступу: http://www.oblosvita.mk.ua/nauk_met/serednya/diyaln_znz.html.
5. Програма “Школа сприяння здоров'ю” / Освітній сайт Освіта.ua. – Режим доступу: <http://osvita.ua/school/manage/1393>.
6. Сутула В. О. та ін. Розпочнімо зі здоров'я школярів / В. О. Сутула, М. М. Кочуєва, Т. С. Бондар // Освіта, 2010. – №28. – С. 5-6.

We consider the activities of secondary schools as the School Health Promotion.

Key words: *secondary education, health, healthy lifestyle*

Отримано: 18.04.2011

УДК 618.8–009.14–053.6

Ю. Р. Чорна,
магістрантка факультету фізичної культури

Науковий керівник – В. М. Мисів,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

У роботі наведено узагальнення теоретичних і емпіричних даних, пов'язаних із зміною локомоторно-статичних функцій у юнаків 15-17 років з різними формами церебрального паралічу, в залежності від року навчання у спеціальних закладах освіти.

Ключові слова: *юнаки, церебральний параліч, локомоторно-статична функція, спеціальні заклади.*

Постановка проблеми. Сьогодні в розвинених країнах світу питання, пов'язані з проблемами осіб з обмеженими функціями (ОФ), належать до пріоритетних в усіх сферах науково-практичної діяльності суспільства. У нашій країні підвищена увага зазначеним проблемам приділяється тільки в останнє десятиріччя. Як зазначається [1; 3] в цьому зв'язку, за станом життєдіяльності осіб з ОФ можна говорити про морально-психічний клімат у суспільстві, про його економічні можливості, соціальну орієнтацію державної політики гуманістичні традиції суспільства.

Дані спеціальної літератури [2] свідчать, що в категорії осіб з ОФ найбільш чисельною є група, представники якої відзначаються порушенням опор-

но-рухового апарату, в тому числі, внаслідок захворювання церебральним паралічем, що і призводить до обмежень в них прояву різних функцій і можливостей. Наслідки цього захворювання супроводжують осіб з ОФ упродовж усього життя і є настільки серйозними, що для багатьох з них перетворюються на неперекоротні в аспекті соціальної адаптації.

Знання статево-вікових особливостей змін показників морфофункціонального, моторного, інтелектуального розвитку і рухової активності дітей з ОФ в онтогенезі шкільного періоду є одним з найбільш актуальних і важливих завдань сучасної практичної медицини, фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання.

Мета дослідження – встановити особливості змін локомоторно-статичних функцій у юнаків з різними формами церебрального паралічу в період 15-17 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальною базою був Кам'янець-Подільський НБУ для слабозорих дітей (в цьому закладі навчалися також діти з церебральним паралічем) та спеціальні загальноосвітні навчальні заклади для дітей з церебральним паралічем усіх регіонів України. Загальна кількість досліджуваних дітей – 100 дівчат і 100 хлопців, з них по 25 осіб із спастичною диплегією, атонічно-астатичною, геміпаретичною та гіперкінетичною формами церебрального паралічу.

Розвиток моторних функцій дітей з різними формами церебрального паралічу вивчали за величинами прояву та змін показників локомоторно-статичних функцій у побутових рухових діях. Використана методика [4] дозволяла оцінити моторні функції (МФ), що забезпечували виконання 17 рухових завдань в положенні лежачи (комплекс «лежання і повороти»), 20 завдань в положенні сидячи (комплекс «сидіння»), 14 завдань під час повзання, 13 завдань у положенні стоячи, 24 завдань з ходьби, бігу, стрибків. Критеріями оцінки кожного рухового завдання були такі якісні характеристики: 0 балів – неспроможність виконати завдання, 1 бал – завдання виконано із значними труднощами, 2 бали – виконано майже самостійно, 3 бали – виконано самостійно. Спочатку в кожному завданні, потім у кожному комплексі завдань визначали сумарний середній (надалі – узагальнений, *прим. наша*) результат окремо в дівчат і хлопців з різними формами церебрального паралічу, після чого вивчали вікові зміни досліджуваних показників. Отримані дані свідчили про таке.

У 15 років найкращим узагальненим результатом виконання завдань комплексу «лежання і повороти» відзначалися хлопці із спастичною диплегією та геміпаретичною формами церебрального паралічу. Зокрема, всі представники цих груп змогли виконати більшість рухових завдань комплексу на найвищий бал «3», тобто самостійно, без сторонньої допомоги (табл. 2).

Дещо нижчими результатами порівняно з цими групами відзначалися хлопці з гіперкінетичною формою захворювання, а саме: 76,0% учнів самостійно виконувало більшість завдань, інші 24,0% – майже самостійно (бал 2).

Найнижчі результати прояву МФ, задіяних у виконанні комплексу завдань «лежання і повороти», встановлено в хлопців з атонічно-астатичною формою захворювання, з яких 72,0% характеризувалося розвитком зазначених МФ на рівні 3 балів, 28,0% – на рівні 2 балів.

Упродовж навчального року прояв МФ, задіяних у виконанні завдань комплексу «лежання і повороти» не змінився в жодній групі хлопців і в 16 років результати були аналогічні встановленим у 15 років.

Комплекс «ходьба, біг, стрибки». На початку навчального року 32,0% хлопців 15 років із спастичною диплегією спромоглися самостійно виконати більшість завдань комплексу, 36,0% – з гіперкінетичною, 80,0% – з геміпаретичною, 68,0% – з атонічно-астатичною формою церебрального паралічу. Усі інші хлопці відзначалися спроможністю виконувати запропоновані завдання на рівні 2 балів, тобто майже самостійно.

Що стосується представників інших нозологічних груп, то в цьому випадку їх результати дещо відрізняються від зазначених. Так, у хлопців з гіперкінезом упродовж 15-16 років встановлено деяке збільшення результативності виконання рухових дій з лежання і поворотів, а саме: з 76,0% до 80,0% збільшується кількість найвищих оцінок та відповідно зменшилась з 24,0 до 20,0% кількість оцінок на рівні «2» балів.

Аналогічні зміни встановлено в хлопців з гіперкінетичною формою церебрального паралічу з тією різницею, що в 17 років кількість оцінок на рівні «3» балів становила тільки 40,0%, в той час як у представників із спастичною диплегією – 70,0%.

Що стосується змін досліджуваних МФ упродовж навчального року, то в жодній групі їх не встановлено. Отримані дані свідчили про відсутність позитивного впливу чинного змісту рухової діяльності на зазначені функції.

Висновки

1. Аналіз спеціальної літератури виявив, що для вирішення завдань реабілітації та соціальної адаптації юнаків з ОФ в онтогенезі шкільного періоду необхідно використовувати комплекс медико-педагогічних заходів, в якому провідне місце посідає організована як педагогічний процес рухова діяльність із застосуванням засобів фізичної культури. Успішне вирішення зазначених завдань неможливо без точного діагнозу форми церебрального паралічу, ефективної батареї тестів, що відображає моторну спроможність дітей з ОФ і, в першу чергу, пов'язану з вирішенням завдань із самозабезпечення.

2. Важливим і обов'язковим видом спеціальної рухової діяльності юнаків з ОФ є тестування їхніх рухових можливостей. Одним з найбільш розроблених, розповсюджених у світі та ефективних з точки зору формування індивідуального моторного портрету дитини з ОФ є комплексний тест GMFM і відповідна йому система оцінки – GMFMS.

3. У юнаків з різними формами церебрального паралічу виявлено закономірну тенденцію, що полягає в існуванні у кожній групі моторних функцій, низький рівень прояву яких обумовлений груповою особливістю та особливістю, пов'язаною з недостатньою індивідуальною руховою підготовленістю дітей на попередньому етапі онтогенезу. Разом з тим, у кожній групі юнаків зазначені моторні функції відрізняються, що необхідно враховувати в процесі їх цілеспрямованого розвитку.

Список використаних джерел:

1. Айшервуд М. М. Полноценная жизнь инвалидов / М. М. Айшервуд // Перевод с английского. – М. : Педагогика, 1991. – С. 88.
2. Гойда Н. Г. Першочергові заходи удосконалення дитячої реабілітації в неврології / Н. Г. Гойда, В. В. Бережний, В. Ю. Мартинюк. – Харків, 1993. – Вип. 2. – С. 4-6.
3. Шабалина Н. Б. Основные принципы социально-трудовой реабилитации больных и инвалидов вследствие ДЦП / Н. Б. Шабалина, Д. Н. Лаврова, Т. А. Добровольская // Медико-социальная реабилитация больных и инвалидов вследствие ДЦП. Сборник научных трудов. – М., 1991. – С. 60-67.

4. Russell D. Gross motor function measure manual: McMaster universal children's development rehabilitation program / D. Russell, P. Rosenbaum, C. Gowland // Chedoke-McMaster hospital and Hugh McMillan rehabilitation center. – N. Y., 1990. – P. 68.

The article presents generalization of theoretical and empiric data related to the change of locomotor-static functions for 15-17 year young people with various forms of cerebral paralysis depending on the year of studies in special educational establishments.

Key words: *young people, cerebral paralysis, locomotor-static function, special establishments.*

Отримано: 15.04.2011

УДК 37.015.31:796:159.923.31

А. В. Шаховал,
студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – М. В. Зубаль,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ З УРАХУВАННЯМ СОМАТОТИПУ

У даному дослідженні встановлено розвиток фізичних якостей хлопчиків з різним соматичним типом конституції в 10–11 років під впливом чинного змісту фізичного виховання. Зроблений аналіз стану розвитку і вдосконалення фізичних якостей хлопчиків-підлітків у процесі фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: *фізичні якості, розвиток, соматотип, динаміка, хлопчики.*

Постановка проблеми. Якість вирішення завдань фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі значною мірою залежить від реалізації на заняттях диференційованого й індивідуального підходів. Визначені навчальною програмою (Фізична культура. Програма для 5-12 класів, 2005) критерії диференціації – фізична підготовленість, фізичний розвиток, фізичне здоров'я – тільки частково враховують існування суттєвих розбіжностей між середньогруповими та індивідуальними показниками учнів навіть однакової за статтю і віком групи.

Аналіз наукової літератури [1; 4; 8] свідчить про певні розбіжності у віці, впродовж якого фізичні якості хлопчиків 10-11 років відзначаються найбільшим приростом, тобто знаходяться в сенситивному періоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню особливостей динаміки окремих фізичних якостей хлопців різних соматотипів присвячено незначну кількість досліджень, а саме: в 7-10 років [7], дані А.Г. Карпеева [4] частково підтверджують висновки про існування розбіжностей між різними соматотипами в розвитку фізичних якостей, тобто: найвищим темпом розвитку координаційних здібностей у балістичних рухах на дальність в дівчаток дигестивного соматотипу відзначається період 7-10 років, торакального соматотипу – 9-12, невизначеного – 11-14.

В усіх зазначених дослідженнях використовувалися неоднакові за змістом і кількістю тестові завдання, лише в окремих з них вивчались одні й ті самі хлопці [2], що не сприяє встановленню певних закономірностей і обумовлених соматичним типом конституції особливостей динаміки фізичних якостей в пе-

ріод від 10 до 11 років. В теперішній практиці з фізичного виховання не виявлено досліджень з комплексного вивчення процесу розвитку фізичних якостей у зазначений віковий період.

Мета дослідження – вивчити динаміку і темпи розвитку фізичних якостей хлопчиків-підлітків з урахуванням соматичного типу конституції.

Завдання дослідження – удосконалення методики формування змісту занять фізичною культурою хлопчиків, що передбачають урахування обумовлених соматичним типом конституції особливості розвитку в них фізичних якостей.

Методи дослідження:

- медико-біологічні – антропометрія, соматоскопія і соматометрія, спірометрія, пульсометрія, динамометрія, тонометрія;
- педагогічних – спостереження, тестування;
- математико-статистичних – розрахунков основних одномірних статистик.

Зміст педагогічного впливу на заняттях з фізичної культури повинен ґрунтуватися на даних про закономірності морфофункціонального дозрівання організму школяра.

Ураховуючи зазначене у хлопців різних соматотипів з 10 до 11 років вивчали величини прояву фізичних якостей.

Для цього використовувались тести, що дозволяли вивчити такі фізичні якості: швидкісні, швидкісно-силові, силові, а також швидкісну, загальну, статичну силову витривалість, гнучкість, координаційні здібності в циклічних локомоціях, акробатичних рухових діях, метаннях на дальність провідною і непровідною рукою.

Результати дослідження. Аналізуючи динаміку фізичних якостей хлопців різних соматотипів встановили наступне.

У хлопчиків астеноїдного соматотипу збільшилася максимальна частота рухів, швидкісна витривалість, швидкісні якості, швидкісно-силові в стрибках, рухливість у поперековому відділі хребта і плечових суглобах, координаційні здібності в метаннях провідною рукою й акробатичних рухових діях, приріст яких склав 7,3-29,5%, за винятком рухливості в попереку, що відзначалася ще більшим приростом ($p < 0,05 \div 0,001$). У той же час, статична силова витривалість зменшилася на 29,3%, швидкісно-силові якості в метаннях – на 10,7%, координаційні здібності в циклічних локомоціях – 9,4% ($p < 0,05 \div 0,01$); інші показники фізичних якостей вірогідно не змінилися (табл. 1).

В однолітків торакального соматотипу найбільшим приростом відзначалася максимальна частота рухів, що збільшилася на 24,4%, швидкісна витривалість (19,2%), швидкісні якості (14,0%), координаційні здібності в метаннях провідною рукою (11,2%) та акробатичних рухових діях (40,4%) ($p < 0,05 \div 0,001$). У той же час координаційні здібності в циклічних локомоціях погіршилися на 15,1% ($p < 0,001$).

У м'язовому соматотипі впродовж року суттєво зростала максимальна частота рухів, швидкісна витривалість, швидкісні, швидкісно-силові якості в стрибках, загальна витривалість, координаційні здібності в акробатичних рухових діях (приріст у межах 9,1-35,3%). У той же час, статична силова витривалість погіршилася на 37,3%, координаційні здібності в циклічних локомоціях – на 7,5% ($p < 0,001$).

У дигестивному соматотипі впродовж року відбулися такі зміни: покращилися силові якості, швидкісна витривалість, швидкісні, швидкісно-силові якості в стрибках і метаннях, координаційні здібності в метаннях на дальність провідною, непровідною рукою, в акробатичних рухових діях, погіршилися – максимальна частота рухів, рухливість в плечових суглобах, координаційні здібності в циклічних локомоціях (див. табл. 1).

Таблиця 1

Величина і вірогідність змін показників фізичних якостей у хлопців різних соматотипів від 10 до 11 років (n=25)

Соматотип	Різниця змін та вірогідність	Тест													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Астенійний	ΔX	-1,6	-5,5	1,7	-4,3	-0,3	-0,3	23,5	-13,5	9,0	-10,4	0,9	7,0	0,5	-1,2
	$\Delta X, \%$	-2,4	-29,3	10,0	20,2	7,3	-10,7	16,3	-1,5	900,0	14,3	-9,4	29,5	3,2	27,9
	t	0,38	3,01 **	3,04 **	8,60 ***	2,14 *	2,60 *	4,75 ***	0,50	8,54 ***	3,95 ***	3,46 **	3,45 **	0,25	7,08 ***
Тораксальний	ΔX	4,6	-0,7	3,9	-3,8	-0,6	-0,2	-1,0	-42,4	3,6	-11,3	1,4	2,8	0,9	-2,1
	$\Delta X, \%$	7,2	-1,15	24,4	19,2	14,0	-6,5	-0,6	-4,6	163,6	15,4	-15,1	11,2	6,7	40,4
	t	0,90	3,36 **	7,24 ***	8,07 ***	3,74 ***	1,05	0,83	1,25	1,79	2,03	8,68 ***	2,15 *	0,62	6,55 ***
М'язовий	ΔX	1,0	-9,3	5,0	-5,8	-1,8	0,3	2,6	100,8	-2,0	1,2	0,7	-0,6	0,6	-1,3
	$\Delta X, \%$	1,4	-37,3	32,3	27,2	35,3	9,1	1,5	10,6	-26,3	-1,8	-7,5	-2,6	4,3	23,3
	t	0,34	4,56 ***	17,37 ***	11,81 ***	11,16 ***	2,06 *	0,94	6,34 ***	0,82	0,34	4,05 ***	0,72	0,57	7,59 ***
Дигестивний	ΔX	9,0	0,6	-1,7	-8,5	-0,3	1,2	21,1	15,2	3,0	6,9	0,9	9,2	2,9	-4,2
	$\Delta X, \%$	18,8	5,9	-8,7	34,3	6,4	44,4	17,2	1,6	83,3	-10,1	-9,2	90,2	40,2	45,1
	t	2,59 *	0,92	2,77 *	38,28 ***	2,68 *	7,84 ***	7,35 ***	0,67	1,31	5,30 ***	3,21 **	10,14 ***	3,32 **	5,30 ***

Примітки. Тут і далі: 1. Позначено: 1 – станову динамометрію, 2 – вис на зігнутих руках, 3 – 5-секундний біг на місці, 4 – біг 100 м, 5 – біг 20 м з ходу, 6 – метання набивного м'яча, 7 – стрибок у довжину з місця, 8 – 6-хвилинний біг на відстань, 9 – нахил вперед стоячи, 10 – викрут мірної лінійки за спину, 11 – човниковий біг 3 × 10 м, 12 – метання тенісного м'ячика на дальність провідною рукою, 13 – метання тенісного м'ячика на дальність непровідною рукою, 14 – три перекиди вперед;

2. Позначено: «*» – $p < 0,05$; «**» – $p < 0,01$; «***» – $p < 0,001$

3 10 до 11 років в хлопців різних соматотипів суттєво покращилися усі фізичні якості, про що свідчили отримані нами дані досліджень. Однією з причин зазначеного є періоди, упродовж яких у підлітків різних соматотипів інтенсифікуються й уповільнюються процеси росту, що в першому випадку при-

зводить до незначного покращення лише окремих фізичних якостей, в іншому – до суттєвого збільшення більшості з них. Разом з тим, в останньому випадку склад таких якостей в хлопців однакового віку, але різної соматичної конституції, між собою суттєво відрізняється. Зазначене обумовлює необхідність детальнішого вивчення особливостей розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів і, насамперед, в аспекті щорічних темпів приросту по відношенню до загального (визначеного у 7 і 17 років) приросту, що сприятиме встановленню обумовленої соматичним типом конституції гетерохронії в розвитку цих якостей з виокремленням сприятливих і найменш сприятливих періодів для цілеспрямованого впливу на них у процесі фізичного виховання.

Висновки. У хлопчиків-підлітків різних соматотипів відбувається розвиток усіх фізичних якостей. Разом з тим, цей процес відзначається неоднаковим приростом результатів і кількістю показників, які в кожному соматотипі впродовж одного року вірогідно покращуються, погіршуються чи не змінюються, що свідчить про неоднакову тривалість періодів росту і диференціювання – двох відмінних типів структурних перетворень, які чергуються в ході морфофункціонального дозрівання організму та відзначаються відповідно низьким і високим (середнім) рівнями його енергетичних можливостей в забезпеченні розвитку фізичних якостей.

У хлопчиків 10-11 років астеноїдного, торакального та дигестивного соматотипу відзначається високий рівень розвитку фізичних якостей, а у м'язового соматотипу – середній.

Список використаних джерел:

1. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – № 4. – С. 91-94.
2. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / В. І. Завацький. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 149 с.
3. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання : метод. рек. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2008. – 156 с.
4. Карпеев А. Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа : [учеб. пособие] / А. Г. Карпеев. – Омск : СибГАФК, 1998. – 322 с.
5. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФВиСУ, 2000. – 44 с.
6. Лях В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 241 с.
7. Морфофункциональные, психофизиологические показатели и двигательные качества детей 7-10-летнего возраста разных типов конституции : метод. рекоменд. / под ред. В. Ю. Давыдова. – Волгоград : ВГИФК, 1994. – 32 с.
8. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : [учеб. пособие] / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005, – 290 с.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.

In this research development of physical qualities of boys is set with a different somatic somatotype in 10-11 years under act of operating maintenance of physical education. The analysis of development and perfection of physical qualities of boys-teenagers status is done in the process of physical education in general educational establishments.

Key words: *physical qualities, development, somatomun, dynamics, boys.*

Отримано: 15.04.2011

*К. В. Шулиндіна,
студентка 3 курсу факультету фізичної культури*

*Наукові керівники – Д. Д. Совтисік,
кандидат біологічних наук, професор,
О. П. Шишкін, доцент*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ СТАРІННЯ ТА ОСНОВНІ ТЕОРІЇ

В статті розглядаються основні теорії старіння

Ключові слова: *теорії старіння, старість, геронтологія.*

Актуальність. Сучасна геронтологія визначається як наука, що вивчає механізми і різні аспекти старіння живого організму, а також способи уповільнення старіння з метою збільшення тривалості життя і збереження його фізичної і соціальної активності [1].

Надійних методологічних підходів до дослідження старіння до цих пір немає і відчутних практичних результатів воно поки не принесло. І незадовільним є те, що серед фахівців немає єдності у поглядах та причинах механізму старіння [2].

Існує більше 300 теорій старіння, які традиційно поділяють на два класи: імовірнісне і програмоване старіння [2].

Науковці не можуть дійти одної думки про те, що таке старіння, тому існує безліч гіпотез та стверджень:

Старість – це закономірний заключний період вікового розвитку. Старіння – руйнівний процес, який розвивається наростаючи з віком. Старіння призводить до розвитку вікової патології. Впродовж життя уява про час приходу старості змінювалась. Так у стародавньому Римі середня тривалість життя була 28-30 років і тому 40-річні люди вважались старими, а 60-річні депонтинусами. Але за класифікацією ВОЗ вік 49-50 років є середнім, а 60-74 роки похилими, людей в 75 річному віці і старіше називають старими, а старіше 90 років довгожителлями [2].

За останні 160 років очікувана тривалість життя економічно розвинених країн постійно збільшувалася з середньою швидкістю 3 місяця за рік, і немає ніяких підстав вважати, що ця тенденція зміниться з найближчим часом. Більш того, стрімко зростає кількість осіб, які прожили 100 і більше років. У деяких країнах Європи їх кількість подвоюється кожні 10 років [2].

Отже, механізм старіння універсальний. Ознаки старіння у всіх людей майже подібні – зміна гормонального статусу, стирання зубів, посивіння і облісіння, накопичення міжклітинного колагену та інше. Найперші причини процесу старіння виявляються на різних рівнях, включаючи макромолекулярний, надмолекулярний, тканинний, органний рівні старіння фізіологічних систем [3].

Мета дослідження. Виявити закономірності процесу старіння за допомогою основних теорій.

Матеріали та методи дослідження. За науковими джерелами вітчизняних та зарубіжних дослідників проаналізована тривалість життя чоловічого та жіночого населення, причини тривалого життя тощо.

Аналіз результатів дослідження. На даний час існує кілька альтернативних теорій, які найчастіше суперечать одна одній, а разом доповнюють. Сучасна геронтологія приділяє проблемі старіння дуже велику увагу, тому з

кожним роком з'являються нові теорії, що дозволяють глибше зрозуміти механізми цього процесу. Звичайно, є декілька основних теорій старіння від яких відбиваються вчені геронтологи і визначають причини старіння людини [3].

Молекулярно – генетична теорія.

Найбільшу увагу зазвичай надають молекулярно-генетичній теорії, що пояснює процес старіння первинними змінами генетичного апарату клітин. Велику їх частину можна розділити на два основних варіанти. У першому випадку, вікові зміни генетичного апарату клітин розглядаються, як спадково запрограмовані, другий – як випадкові. Таким чином, старіння може бути запрограмованим закономірним процесом, логічним наслідком росту і дозрівання або результатом накопичення випадкових помилок у системі збереження і передачі генетичної інформації [4].

Якщо дотримуватись першої думки, то старіння по суті стає продовженням розвитку, протягом якого, у певній еволюції послідовності включаються і вимикаються різні ділянки геному. Тоді при «розтягуванні» програми розвитку сповільнюється робота «біологічних годин», які задають темп програмі старіння. Наприклад, в дослідях з обмеженням харчування у молодому віці, відбувається уповільнення зростання, а отже і старіння, хоча механізм далеко не простий. Передбачається, що уповільнення зростання і статевого дозрівання та досягнення статочних розмірів тіла призводить до збільшення тривалості життя. Тобто, старіння, як і інші етапи онтогенезу контролюється генами [4].

Стохастичні (ймовірнісні) ТЕОРІЇ

Відповідно до цієї групи теорій, старіння – результат випадкових процесів на молекулярному рівні[5].

Дослідники вважають, що старіння – це наслідок накопичення випадкових мутацій у хромосомах в результаті зношування механізмів репарації ДНК – виправлення помилок при її копіюванні під час поділу клітин [5].

Теорія вільних радикалів

Практично одночасно висунута Д. Харманом (1956) та Н.М. Емануелем (1958), вільнорадикальна теорія пояснює не тільки механізм старіння, а й широке коло пов'язаних з ним патологічних процесів (серцево-судинних захворювань, ослаблення імунітету, порушень функції мозку, катаракти , раку та деяких інших). Відповідно до цієї теорії, причиною порушення функціонування клітин є необхідні для багатьох біохімічних процесів вільні радикали – активні форми кисню, синтезовані головним чином в мітохондріях – енергетичних фабриках клітин. Якщо дуже агресивний, хімічно активний вільний радикал випадково залишає те місце, де він потрібний, він може пошкодити і ДНК, і РНК, і білки, і ліпіди. Природа передбачила механізм захисту від надлишку вільних радикалів: крім супероксиддисмутази та деяких інших синтезованих в мітохондріях і клітинах ферментів, антиоксидантною дією володіють багато речовин, що надходять в організм з їжею – у тому числі вітаміни А, С і Е. Регулярне споживання овочів і фруктів і навіть кілька чашок чаю або кави в день забезпечать достатню дозу поліфенолів, які також є хорошими антиоксидантами. На жаль, надлишок антиоксидантів – наприклад, при передозуванні біологічно активних добавок – не тільки не корисний, але може навіть посилити окислювальні процеси в клітинах [6].

“Старіння – це помилка “

Теорія «старіння помилково» була висунута в 1954 р. американським фізиком М. Сцілардом. Досліджуючи ефекти впливу радіації на живі організми він показав, що дія іонізуючого випромінювання істотно скорочує термін життя людей і тварин. Під впливом радіації відбуваються численні мутації в молекулі ДНК та

ініціюються деякі симптоми старіння, такі як сивина або ракові пухлини. Зі своїх спостережень Сцілард зробив висновок, що мутації є безпосередньою причиною старіння живих організмів. Проте він не пояснив факту старіння людей і тварин, що не піддавалися облучінню. Його послідовник Л. Оргела вважав, що мутації в генетичному апараті клітини можуть бути або спонтанними, або виникати у відповідь на вплив агресивних чинників - іонізуючої радіації, ультрафіолету, дії вірусів, токсичних (мутагенних) речовин і таке інше. З плином часу система репарації ДНК зношується, в результаті чого відбувається старіння організму [6].

Теорія апоптозу (самогубства клітин)

Академік В.П. Скулачов називає свою теорію теорією клітинного апоптозу. Апоптоз (грец. «листопад») – процес запрограмованої загибелі клітини. Як дерева позбавляються від частин, щоб зберегти ціле, так і кожна окрема клітина, пройшовши свій життєвий цикл, повинна відмерти і її місце має поповнити нова. Якщо клітина заразиться вірусом, або в ній відбудеться мутація, яка веде до виникнення злоякісної пухлини, або просто закінчиться термін її існування, то, щоб не наражати на небезпеку весь організм, вона повинна померти [6].

Самоліквідації піддаються і мітохондрії – вивчивши цей процес, Скулачов назвав його мітоптозом. Мітоптоз відбувається, якщо в мітохондріях утвориться занадто багато вільних радикалів. Коли кількість загиблих мітохондрій занадто велике, продукти їх розпаду отруюють клітку і призводять до її апоптозу. Старіння, з точки зору Скулачова, – результат того, що в організмі гине більше клітин, ніж народжується, а відмирають функціональні клітини замінюються сполучною тканиною. Суть його роботи – пошук методів протидії руйнуванню клітинних структур вільними радикалами. На думку вченого, старість – це хвороба, яку можна і потрібно лікувати, програму старіння організму можна вивести з ладу і тим самим вимкнути механізм, який скорочує наше життя. На думку Скулачова, головна з активних форм кисню, що призводять до загибелі мітохондрій і клітин – перекис водню [6].

“Межа Гейфліка”, теорія маргіномії, теломери і теломераза. Л. Хауфлік і П. Мурх (1961) довели, що навіть в ідеальних умовах культивування фібробластів ембріона людини здатні ділитися лише певну кількість разів (50 ± 10), після чого їх здатність до проліферації вичерпується, причому в такому стані вони здатні перебувати тривалий час. Дана властивість, назване клітинним старінням (“ліміт Гейфліка”), успадковується генетично і не залежить від умов культивування клітин. А.М. Оловнік запропонував теорію маргіномії. У соматичних клітинах при кожній реплікації через особливості роботи ферментів реплікації (ДНК-полімерази) недореплікуються кінці хромосом – теломери. Так, в результаті постійного укорочення хромосом при кожному мітозі недореплікація захоплює області геному, істотні для виживання клітин, що і призводить до загибелі клітин і старіння організмів. В 1985 р. була відкрита теломераза. Встановлено, що репресія теломерази визначає клітинне старіння в культурі (“ліміт Гейфліка”) і клітини хворих синдромом передчасного старіння мають укорочені теломери (Єгоров С.С., 1997; Л. Хауфлік, 1998). При введенні теломерази у клітини фібробластів людини, які в нормі діляться лише 75-80 разів, дані клітини здатні ділитися 280 разів без будь-яких ознак старіння і патології. Не викликає сумніву, що багато які діляться в організмі клітини, в тому числі фібробласти людини, не встигають за людське життя повністю вичерпати “ліміт Гейфліка” [7].

При старінні відбувається не якісна, а кількісна зміна різних ознак, число яких величезна. Згідно фонтанної теорії юнної модуляції експресії генів,

їх продуктивність змінюється залежно від надходження іонів з перинуклеарної цистерни всередину ядра через передбачувані фонтанні РНК – (фРНК)-залежні іонні (кальцієві і цинкові) канали внутрішньої ядерної мембрани. Коли теломери стають у старіючих клітинах занадто короткими, фРНК-залежні іонні канали можуть стати недоступними для субтеломерних генів. Це може кількісно міняти продуктивність відповідних генів і бути фактором клітинного старіння (Оловніков А.М., 1999) [7].

Вільнорадикальні теорія старіння одна з плідно розвивається в останні роки фундаментальних теорій; вона висунута практично одночасно Д. Харман (1956) та Н.М. Емануелем (1958). Суть теорії: старіння обумовлене пошкодженням макромолекул клітин під дією власних вільних радикалів (СР), які в нормі утворюються як побічні продукти метаболізму в кожній клітині. Згідно цієї теорії, які продукують в мітохондріях клітин молекули СР викликають пошкодження мембран, колагену, ДНК, хроматину, структурних білків, а також беруть участь в епігенетичній регуляції експресії ядерних та мітохондріальних генів, приводячи до метілювання ДНК, впливають на внутрішньоклітинний рівень кальцію і т.д. Підраховано, що за 70 років організм людини виробляє близько 1 т радикалів кисню, хоча тільки 2-5% вдихуваного з повітрям кисню перетворюється на його токсичні радикали (Анісімов В.Н., 1997; Пескін А.В., 1997;). Переважна більшість з них нейтралізується ще до того, як встигнуть зашкодити ті чи інші компоненти клітини. Так, за даними Л.К. Обухової (1999), з 1 млн. утворюються супероксидні радикали від ферментного захисту вислизас не більше 4. Якщо б не існувало механізмів інактивації СР, то вони викликали б швидке руйнування біологічних структур. До основним ендогенних факторів антиоксидантного захисту (АОЗ) організму відносяться деякі ферменти і вітаміни: каталаза (каталізує розкладання пероксиду водню до води і кисню), глутатіонпероксидаза (що робить те ж саме, але з використанням відновленого глутатіону GSH в якості другого субстрату), β -каротин, вітамін Е- α -токоферол (імовірно, що перехоплює перекисні радикали RO₂), вітамін С, або аскорбінова кислота (імовірно для реактивації вітаміну Е), сечова кислота, мелатонін, хелатні агенти і фермент супероксиддисмутаза (СОД) – каталізує дисмутацію кисню у водню пероксид водню, що захищає субклітинні структури від цих радикалів – у цитозолі, Мп-СОД (СОД2) – в мітохондріях та Fe-СОД – в аеробних бактеріях [7].

Термодинамічна теорія старіння. Відповідно до цієї теорії, в онтогенезі еволюційні процеси на будь-якому ієрархічному рівні протікають в напрямку найбільшої “термодинамічної затребуваності”, що відповідає принципу найменшого примусу (Гладишев Г.П., 1999). Ця тенденція є причиною зміни надмолекулярного та хімічного складу, а також морфологічної структури тканин при старінні. Термодинамічна теорія старіння дозволяє сформулювати принципи створення дієт і ряду лікарських препаратів, що уповільнюють процес старіння, які сприяють профілактиці та лікуванню ряду патологій, в тому числі “хвороб похилого віку” (Гладишев Г.П., Курнакова Н.В., 1998). Омолодження конкретного організму (органу, функціональної системи або будь-якої локальної зони біоткани) можливо (на тлі постійних генетичних характеристик даного організму) тільки за рахунок змін умов (параметрів) середовища її проживання. Омолодження різних тканин при зміні природи і типу їжі, медичних та косметичних засобів спостерігається через різний час. Так, суттєве омолодження жирових компонентів біотканин (ліпідних структур) може виявитися вже через 1-2 міс після початку зміни природи використовуваних в їжі жирів.

Помітне омолодження колагенової тканини повинно спостерігатися тільки через кілька місяців після введення в дієту білків, що містять підвищену кількість колагену молодих тварин. Якщо змінити режим харчування, збільшуючи в дієті кількість неграничних жирних кислот, то надмолекулярні структури (тканини) можуть омолоджуватися. Витіснення високоплавки жирних кислот і жирів низкоплавкі омолоджує біотканини. Все це відбувається у відповідності до законів термодинаміки (Гладишев Г.П., 1999). Є підстави вважати, що омолодження ліпідних, білкових та інших структур біомаси має сприяти омолодженню хроматину і ДНК. Коливання параметрів середовища проживання “омолоджують” або “старять” біотканини організму (змінюючи їх морфологічну структуру) в межах адаптивної зони (адаптивних можливостей) і є проявом, за теорією Г.П. Гладишева (1998), термодинамічної “сили” навколишнього середовища в онтогенезі організму. Особливу роль при цьому відіграють величина рН, іонна сила, температура середовища, що оточує комплекси ДНК з гістонами, негістонними білками і іншими компонентами. Отже, можливо “м’яке” омолоджуючий втручання в супрамолекулярні (надмолекулярні) структури ДНК (РНК) шляхом введення в ядра і інші клітинні елементи хімічних агентів. Подібне спрямований вплив може сприяти збереженню структури генів, а також впливати на процеси їх адаптаційного пристосування до зміни умов навколишнього середовища (Гладишев Г.П., 1999). Крім того, оточення організмів, чия біомаса використовується для приготування їжі, грає істотну роль в продовженні життя. У рамках термодинамічної теорії легко пояснити добре відомі факти значного продовження життя тварин при використанні малокалорійних дієт або застосування лікарських засобів і препаратів, що уповільнюють процеси засвоєння їжі. Виходчи з фізико-хімічної основи легко зрозуміти причини позитивного впливу продуктів моря і високогір’я на здоров’я і тривалість життя людини. Стає зрозумілим вплив ряду гормонів та інших фізіологічно важливих компонентів на процеси старіння (Гладишев Г.П., 1999) [7].

Імунологічна теорія старіння. Виникаючі з віком патологічні процеси пов’язані з дефектами імунної системи, а отже, старіння імунної системи може обмежувати тривалість життя. Імунних клітин у старому організмі і збільшувати тривалість життя тварин (Морозов В.Г. та співавт., 1996; Miller WR, 1991) [8].

Онтогенетична теорія старіння.

Старіння організму – це системний процес, що базується на взаємодії старіючих клітинних ланок організму, кожна з яких може відрізнятись за темпами і ознаками старіння. Старіння організму людини і тварин значною мірою пов’язано зі старінням нейроендокринних функцій головного мозку. Процес кінцевого недокопіювання ДНК не може бути притягнутий для тлумачення процесів старіння неподільних нейроендокринних клітин мозку (Словников А.М., 1999). До однієї з найбільш яскравих і глибоко розроблених концепцій в геронтології по праву слід віднести онтогенетичну теорію старіння і формування вікової патології у вищих організмів, яка надає ключове значення в цих процесах вікового підвищення порогу чутливості гіпоталамуса до гомеостатичних сигналів. В.М. Дильман ще на початку 50-х років висунув теорію про вікове підвищення порогу чутливості гіпоталамуса до регуляторних гомеостатичних сигналів. Саме цей процес призводить до віковою виключення і виключення функції репродуктивної системи в жіночому організмі, до вікових змін в гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковозалозної системи, що забезпечує тонічний рівень глюкокортикоїдних гормонів в крові, їх циркадний ритм і підвищення

секреції при стресі, і, як наслідок, розвитку стану, позначеного як “гіперадаптоз”. У.М. Дильман прийшов до переконання, що старіння не запрограмоване, а є побічним продуктом реалізації генетичної програми розвитку, і тому старіння виникає з закономірністю, властивою генетичної програми. Між 25 і 45 роками у людини відбувається 5-кратне збільшення екскреції гонадотропнів з-за поступового підвищення порогу чутливості гіпоталамуса до гальмування периферичними гормонами. Опреділяють вікові періоди і стани, зокрема, менопауза і процес старіння, пов’язані зі зміною рівня естрогену в крові. До числа периферичних тканин, які характеризуються підвищенням активності ароматази (естрогенсинтетази) у міру старіння, відносяться м’язова і жирова. У міру старіння може слабшати вплив епідермального фактору росту або інших ендогенних інгібіторів ароматази або посилюватися ефект деяких стимуляторів активності ферменту, причому не виключено, – іноді в силу тих змін, які носять не локальний, а системний характер, що визначає залучення подібних факторів у формування ряду захворювань у людини [9].

Список використаних джерел:

1. Бутенко Г. М. Активные механизмы нарушения функций в процессе старения / Г. М. Бутенко // Вестн. АМН СССР. – 1990. – №1. – С. 20-23.
2. Большой энциклопедический иллюстрированный словарь. – Донецьк, 2008. – С. 378, 491-493.
3. Фролькіс В. В. Геронтологія на рубежі століть / В. В. Фролькіс // Наука і життя. – № 11. – 1998.
4. Молекулярные и физиологические механизмы старения. В 2 т. / В. Н. Анисимов. – СПб. : Наука, 2008. – 481 с.
5. Халявкин А. В. Системные и индуцированные механизмы старения / А. В. Халявкин, В. Н. Крутько // Пробл. старения и долголетия. – 2009. – № 1. – С. 3-7.
6. Бутенко Г. М. Активные механизмы нарушения функций в процессе старения / Г. М. Бутенко // Вестн. АМН СССР. – 1990. – № 1. – С. 20-23.
7. Анисимов В. Н. Горячие точки современной геронтологии / В. Н. Анисимов // Природа. – 2007. – № 2. – С. 52-60.
8. Кольтовер В. К. Теория старения: стохастическая реализация генетической программы / В. К. Кольтовер // Пробл. старения и долголетия. – 2009. – № 1. – С. 26-31.
9. Фролькіс В. В. Старения и биологической возможности организма / В. В. Фролькіс. – М. : Наука, 1975. – 272 с.

This article considers the main theories of ageing.

Key words: *theories of aging, old age, gerontology.*

Отримано: 10.04.2011

*К. В. Щербина,
студент 4 курсу факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – М. В. Зубаль,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

КОРЕЛЯЦІЙНІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ ПРИРОСТОМ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ХЛОПЧИКІВ 10-11 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ СОМАТОТИПУ

У підлітків різних соматотипів віком від 10 до 11 років встановлено спрямованість фізичних навантажень та вивчалися кореляційні взаємозв'язки між щорічним приростом фізичних якостей. Врахування таких даних дозволяє зекономити час на заняттях, тобто не витратити його на якість, що відзначається позитивним статистичним взаємозв'язком з тією, яку передбачається розвивати.

Ключові слова: *взаємозв'язки, фізична якість, соматотип, приріст, фізичне навантаження, хлопчики.*

Постановка проблеми. В загальноосвітньому навчальному закладі успішне вирішення завдань з фізичного виховання значною мірою залежить від урахування індивідуальних особливостей учнів під час вибору оптимальних засобів, методів, параметрів фізичних навантажень та розроблення педагогічних технологій і методик, виходячи з трьох уроків фізичного виховання на тиждень [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для реалізації диференційованого, індивідуального підходу до учнів у процесі фізичного виховання, чинна програма [7] визначає наступні критерії: рівень фізичного розвитку, здоров'я, підготовленості. Проте вони відзначаються лабільністю, тобто зміною відповідних характеристик під впливом різних зовнішніх чинників [2], а отже лише частково відображають індивідуальні особливості підлітків.

З іншого боку виокремлюються показники, що відображають різні сторони життєдіяльності організму людини і тривалий час залишаються без змін – генетичні маркери, одним з яких є соматичний тип конституції, який широко використовують у спортивній діяльності [4; 5].

Зазначені дослідження були кроссекціональними та використовували неоднакові за спрямованістю й кількістю тести [8], що сприяють встановленню закономірних тенденцій і зумовлених соматотипом особливостей темпів приросту фізичних якостей, взаємозв'язків між такими змінами в хлопчиків 10-11 років.

Мета дослідження – визначити спрямованість фізичних навантажень для розвитку фізичних якостей підлітків різних соматотипів.

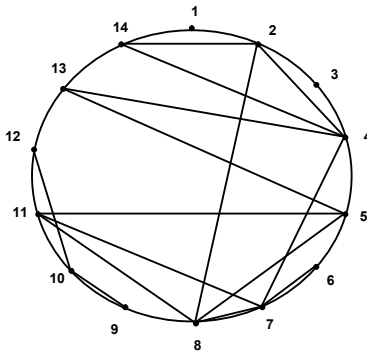
Відповідно до мети вирішували такі завдання:

1. Вивчити особливості розвитку фізичних якостей в хлопців 10-11 років з урахуванням соматотипу.
2. Встановити кореляційні взаємозв'язки між щорічним приростом фізичних якостей хлопців різних соматотипів у 10-11 років.

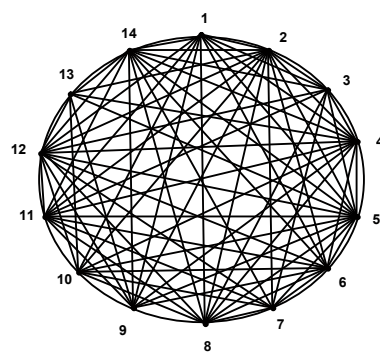
Методи дослідження. Під час вирішення встановлених завдань використовували комплекс таких взаємопов'язаних методів: теоретичних, медико-біологічних, педагогічних, математико-статистичних.

Результати дослідження. Розвиток будь-якої фізичної якості завжди відзначається перенесенням тренувального ефекту. Тому важливими є дані про ха-

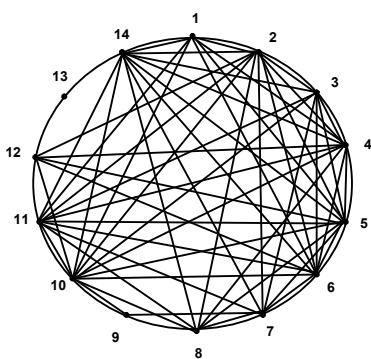
рактир і величину кореляційних взаємозв'язків між щорічним приростом фізичних якостей, оскільки врахування таких даних дозволяє оптимізувати використання часу заняття, тобто не витратити його на якість, що відзначається позитивним статистичним взаємозв'язком з тією, яку передбачається розвивати (рис. 1).



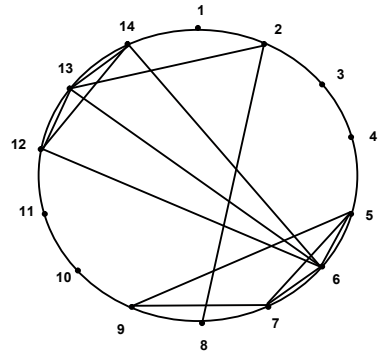
Астеноїдний
соматотип



Торакальний
соматотип



М'язовий
соматотип



Дигестивний
соматотип

Рис. 1. Статистичні взаємозв'язки між приростом фізичних якостей у підлітків 10-11 років різних соматотипів

Примітка: 1 – станова динамометрія, 2 – вис на зігнутих руках, 3 – 5-секундний біг на місці, 4 – біг 100 м, 5 – біг 20 м з ходу, 6 – метання набивного м'яча, 7 – стрибок у довжину з місця, 8 – 6-хвилинний біг на відстань, 9 – нахил уперед стоячи, 10 – викрут мірної лінійки за спину, 11 – човниковий біг 3 × 10 м, 12 – метання тенісного м'ячика на дальність провідною рукою, 13 – метання тенісного м'ячика на дальність непровідною рукою, 14 – три перекиди вперед.

Астеноїдний соматотип. В цей віковий період високий темп покращення результатів бігу на 100 м відзначався негативними значеннями коефіцієн-

та кореляції із зміною результатів вису на зігнутих руках ($r = -0,520$), стрибка в довжину з місця ($r = -0,440$), метання на дальність непровідною рукою ($r = -0,450$) та позитивним – з виконанням трьох перекидів уперед ($r = 0,600$). В усіх випадках коефіцієнти відображали позитивну тенденцію, оскільки їх негативні значення інтерпретувалися так: із зменшенням результатів бігу на 100 м збільшуються результати інших зазначених показників, що в першому випадку свідчило про покращення швидкісної витривалості, в другому – про збільшення відповідних фізичних якостей.

Значне покращення результатів бігу на 20 м відзначалося негативним значенням коефіцієнтів кореляції із зміною результатів 6-хвилинного бігу ($r = -0,500$), метання на дальність непровідною рукою ($r = -0,450$) та позитивним – з виконанням трьох перекидів уперед ($r = 0,600$), що враховуючи вищезазначену інтерпретацію, в усіх випадках свідчило про позитивний взаємозв'язок між змінами результатів.

Зміна результатів стрибка в довжину з місця була статистично пов'язана, крім вищезазначених показників, також із зміною результатів 6-хвилинного ($r = 0,800$), човникового бігу ($r = -0,520$), що свідчило про таке: із збільшенням результатів стрибка збільшується подолання за 6 хвилин дистанція та зменшується час бігу на дистанції 3x10 м, тобто в усіх випадках відбувалося покращення відповідних фізичних якостей. Що стосується 5-секундного бігу на місці, нахилу вперед стоячи, викруту мірної лінійки за спину, які також відзначалися високим приростом результатів, та крім вищезазначених, інших надійних коефіцієнтів кореляції виявлено не було.

Отримані дані свідчили про необхідність у цей період цілеспрямовано впливати на частоту рухів, координацію в метаннях на дальність провідною рукою, гнучкість, швидкість окремого руху. Удосконалення останньої сприятиме також зменшенню негативної зміни загальної витривалості, координації в циклічних локомоціях та певному покращенню координації в метаннях непровідною рукою. Що стосується швидкісної витривалості, швидкісно-силових якостей в стрибках, координації в акробатичних рухових діях, то незважаючи на можливість їх покращити впливаючи тільки на першу, доцільно вдосконалювати кожну з них окремо, оскільки розвиток швидкісної витривалості сприятиме зменшенню негативних змін загальної, статичної силової витривалості та підсиленню незначного покращення координації в метаннях непровідною рукою, в швидкісно-силових якостей в стрибках – зменшенню негативних змін координації в циклічних локомоціях і загальної витривалості.

Торакальний соматотип. На цьому етапі встановлено найбільшу, порівняно з іншими періодами, кількість надійних кореляційних зв'язків та їх найбільшу міцність, що свідчило про цей період як дуже важливий з точки зору розвитку фізичних якостей у хлопчиків торакального соматотипу. При цьому всі якості, що покращувалися високим темпом, відзначалися позитивними статистичними взаємозв'язками між собою, а також з менш виразним покращенням деяких інших якостей. Зокрема, суттєве збільшення частоти рухів було позитивно пов'язано із менш виразним покращенням абсолютної сили, швидкісної витривалості, швидкості окремого руху, координації в акробатичних рухових діях. Аналогічні кореляційні зв'язки встановлено між змінами інших якостей з такими характеристиками та рештою, за винятком рухливості в плечових суглобах і поперековому відділі хребта, суттєве покращення яких відзначалося таким: позитивними взаємозв'язками – з покращенням абсолютної сили, координаційних здібностей в метаннях провідною і непровідною рукою; негативними, але які відображали позитивний взаємозв'язок – з покращенням швидкісної витривалості, швидкості окремого руху.

Водночас, отримані коефіцієнти парної кореляції свідчили про негативний вплив інтенсивного зростання зазначених фізичних якостей на зміни деяких інших. Так, покращення швидкісної витривалості, швидкості окремого руху зумовило зниження швидкісно-силових якостей у метаннях (відповідно $r = -0,760$ і $r = -0,760$), першої – також зниження координації в циклічних локомоціях ($r = -0,670$), другої – значне зниження загальної витривалості ($r = -0,710$).

Отримані дані свідчили, що в цей період у хлопців торакального соматотипу відбувається значна перебудова функціональних систем та про необхідність цілеспрямованого пливу на максимальну частоту рухів, швидкість окремого руху, швидкісну витривалість, рухливість у поперековому відділі хребта і плечових суглобах, координацію в акробатичних рухових діях, насамперед, для більш ефективного перебігу зазначеного процесу.

У м'язовому соматотипі зміни досліджуваних показників відзначалися дуже великою кількістю надійних кореляційних зв'язків, інтерпретація яких дозволила констатувати таке. Значне покращення частоти рухів сприяло аналогічній зміні швидкісної витривалості ($r = -0,760$), швидкості окремого руху ($r = -0,810$), координації в акробатичних рухових діях ($r = -0,800$), але не впливало на зміну загальної витривалості, що також відзначалася високим приростом. Покращення швидкісної витривалості та швидкості окремого руху було безпосередньо пов'язане із покращенням однієї з них ($r = 0,950$), певною мірою – із збільшенням абсолютної сили, а також сприяло зменшенню негативних змін координації в циклічних локомоціях та покращенню координації в акробатичних рухових діях.

Коефіцієнти кореляції між суттєвим збільшенням загальної витривалості, координації в акробатичних рухових діях та вищезазначених фізичних якостей хоча і були позитивні, але відображали негативний взаємозв'язок, що свідчив про неоднаковий зміст процесів, які забезпечили такі зміни, в інших випадках – про певний негативний вплив покращення цих якостей на абсолютну силу, статичну силову витривалість, координацію в циклічних локомоціях, рухливість в плечових суглобах, що практично не змінились або суттєво зменшились.

Отримані дані свідчили про необхідність в цей період цілеспрямовано впливати на швидкісні якості, швидкісну витривалість та абсолютну силу, позитивні зміни якої сприятимуть ще більшому зростанню інших зазначених якостей, а також покращенню координації в акробатичних рухових діях і загальної витривалості.

Дигестивний соматотип. З 10 до 11 років негативний характер статистичних взаємозв'язків свідчив, що високі темпи зростання швидкості окремого руху, координації в акробатичних рухових діях та швидкісно-силових якостей у стрибках, метаннях обумовлені різними чинниками. У той же час зміна останніх знаходилась у позитивному взаємозв'язку з високим приростом координації в метаннях на дальність провідною ($r = 0,400$), непровідною ($r = 0,450$) рукою, швидкісно-силових якостей в стрибках ($r = 0,450$), що свідчило про певне покращення цих якостей при покращенні швидкісно-силових якостей в метаннях. Також, збільшення швидкісно-силових якостей в стрибках позитивно впливало на зміну рухливості в поперековому відділі хребта, яка в цей період відзначалася високим темпом приросту. У той же час, аналогічні зміни швидкісної витривалості та середні темпи збільшення абсолютної сили не були статистично пов'язані із зміною інших фізичних якостей, про що свідчила відсутність надійних коефіцієнтів кореляції.

Отримані дані свідчили, що в цей період необхідно використовувати фізичні навантаження для вдосконалення швидкісної витривалості, швидкості окремого руху, швидкісно-силових якостей, рухливості в поперековому відділі хребта, координації в метаннях на дальність і акробатичних рухових діях.

Висновки. Статистичні взаємозв'язки між приростом фізичних якостей з високим темпом розвитку (сенситивний період), між досліджуваними якостями відрізняються в хлопців різних соматотипів за кількістю, величиною і значенням коефіцієнтів парної кореляції, що свідчить про неоднакову взаємобумовленість природного розвитку в них цих якостей, а на практиці проявляється різними варіантами перехресної адаптації при використанні однакових фізичних навантажень. Урахування таких даних сприятиме оптимізації процесу цілеспрямованого впливу на фізичні якості, насамперед, в аспекті вивільнення в кожному занятті певного часу, оскільки максимальний ефект досягатиметься використанням меншої кількості різних за спрямованістю навантажень при збереженні тенденції до покращення інших якостей.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи : [метод. рекомендации] / В. Л. Волков. – Варшава : Академия физической культуры, 2001. – 44 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 296 с.
4. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.
5. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология : учебн. пособ. [для высших и средних специальных заведений физической культуры] / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб.] / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 272 с.
7. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
8. Федорак О. В. Уроки фізичної культури для хлопців-підлітків: корекція фізичного стану на основі врахування типу соматичної конституції / О. В. Федорак, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський ПП Зарицький А. М., 2005. – 64 с.

For the teenagers of different somatomunies in age from 10 to 11 the orientation of the physical loadings is set and cross-correlation intercommunications were studied between the year-on-year increase of physical qualities. The account of such information allows to economize time on employments, that not to outlay him on quality, which is marked positive statistical intercommunication with that which it is foreseen to develop.

Key words: *intercommunications, physical quality, somatomun, increase, physical loading, boys.*

Отримано: 18.04.2011

*Є. М. Ярчевський,
студент I курсу фізико-математичного факультету
Науковий керівник – С. М. Потапчук, викладач*

ВПЛИВ НІКОТИНУ НА ОРГАНІЗМ МОЛОДІ

У статті розглядається шкідливий вплив нікотину на організм людини, та, для прикладу приводяться статистичні дані.

Ключові слова: Куріння, нікотин, тютюн, коронарна хвороба серця.

Актуальність. Куріння і молодь – дуже серйозна проблема, і проблема не тільки медична, але і соціальна. Тоді як в Європі і в Америці все більше і більше розповсюджується прихильність здоровому способу життя, у нас помітна абсолютно протилежна тенденція. І це положення не можна змінити, не знаючи причин явища і не маючи даних про його характер і поширеність.

Якщо розглядати цю проблему у світлі окремої соціальної групи, то однією з найактуальніших буде ця проблема в середовищі учнів середньої школи. Оскільки вплив однолітків на свідомість учня, що не сформувалася, дуже великий, то причин для занепокоєння достатньо багато. Крім впливу тих, що оточують, є особисте прагнення «поспішного дорослішання» властиво багатьом сучасним дітям. Вплив може виходити і від батьків, як поганий приклад і просто від дорослих, що не знаходять в цьому нічого поганого. Дітям необхідна більша увага, як з боку батьків, так і з боку вчителів, яким треба більше спостерігати за прагненнями і схильностями учнів.

Куріння є одним з найбільш поширених і масовою у світовому масштабі звичкою, що наносить утрату, як здоров'ю окремої людини, так і суспільству в цілому. У куріння залучені практично всі верстви населення і що найнебезпечніше жінки і юнацтво. Це соціальна проблема суспільства, як для тієї, що його палить, так і для некурящої частини. Для першої – проблемою є кинути палити, для другої – уникнути впливу суспільства, що палить, і не «заразитися» їх звичкою, а також – зберегти своє здоров'я від продуктів куріння, оскільки речовини що входять в дим, що видихається курцями, не на багато безпечніше за те, якби людина сам палила і приймала в себе нікотин і багато що інше, що входить в засвічену сигарету.

Об'єкт досліджень – молодь.

Предмет досліджень – тютюнопаління.

Мета дослідження – виявити згубний вплив нікотину на організм.

Обговорення результатів досліджень. На основі статистичних даних різних країн можна зробити висновок, що тепер на нашій планеті до 60% чоловіків і 20% жінок систематично курять, тобто 40% дорослого населення світу – курці. Одна з головних причин куріння – цікавість. За даними опитування учнів старших класів середніх шкіл, ПТУ і студентів молодших курсів інститутів, курити з цікавості почали до 25%. Друга причина початку куріння в молодшому віці – наслідування дорослих. У родинях некурців стають курцями не більш як 25% дітей, а в родинях курців кількість дітей, що прилучилися до сигарети, становить понад 50%.

Головний дійовий компонент тютюну – нікотин. Це алкалоїд уперше виділили в чистому вигляді учені Посельт і Рейман у 1828 році. Вміст нікотину в тютюновому листі коливається звичайно від 1 до 1,5%, але в деяких сортах досягає 6-8%. В одній сигареті масою 1 г міститься 10-15 мг нікотину, а в сигарі масою 10 г – до 150 мг речовини.

У хімічно чистому вигляді нікотин являє собою прозору маслянисту пекучу рідину. Саме такий смак відчуває курець, коли докурює недокурюк, де осідає нікотин. У фільтрі сигарети може скупчитися така кількість нікотину, якої досить, що убити мишу. Фактично нікотин токсичний тою ж мірою, що й синильна кислота. Тому в незвичної до куріння людини велика кількість викурених сигарет спричиняє тяжке отруєння, а іноді й смерть.

Нікотин – надзвичайно сильна отрута, яка діє переважно на нервову систему, травлення, а також на дихальну і серцево – судинну системи. Експерименти на тваринах іще в минулому столітті показали безперечний вплив нікотину на нервові реакції. Наприклад, якщо на оголену тканину нерва накласти ватку з нікотином, то для його подразнення потрібна значно менша сила струму, ніж на контролі. Ставили досліди із собаками, у яких знімали черепну коробку і нікотин наносили на різні ділянки мозку. І в цих випадках реакція, наприклад, у вигляді м'язових рухів була значно швидша і від меншої сили струму, ніж до застосування нікотину. Більше того, висока концентрація розчиненої нікотину зумовлювала судорожні скорочення тієї групи м'язів, яка перебувала під контролем даної ділянки мозкової речовини. Без будь – якої додаткової дії струмом! При цьому приступи не виникали після кількох повторень нікотинового подразнення. Виявляється, до нікотину можна звикнути.

Куріння – суха термічна перегонка тютюну (і паперу) під впливом високої температури, яка на запаленому кінці сигарети чи в люльці досягає 300 °С. Дим, що його втягує курець, сублимує нікотин з тютюнового листа. Нікотин швидко розчиняється у воді, тому легко всмоктується крізь слизові оболонки рота, носа, бронхів, а потрапляючи із слиною до шлунка, – і крізь стінки шлунково – кишкового тракту.

Серцево-судинні хвороби відіграють основну роль у захворюванні і смертності, населення особливо в економічно розвинутих країнах. Причини їх зростання різні, але одним з найвизначніших факторів куріння. Це означає, що ризик захворіти і померти у людини яка курить більший, ніж у людини яка не курить.

Яким чином тютюн може впливати на серцево-судинну систему?

Нікотин у першій фазі свого впливу збуджує судино-руховий і дихальний центри, а в другій фазі навпаки, пригнічує їх. Якщо простежити за пульсом курця, то можна помітити, що після першої затяжки він сповільнюється, а потім серце починає битися частіше. Одночасно з цим підвищується артеріальний тиск, що обумовлено звуженням периферичних судин. До того ж оксид вуглецю, якщо надходить із сигарет, підвищує вміст холестерину в крові і зумовлює розвиток атеросклерозу. В цілому куріння негативно впливає на серце: для курця можливість інфаркту в двічі вища, ніж для не курця.

Підвищений ризик **коронарної хвороби серця (КХС)**, незалежно від статі, виявлено серед курців різних етнічних груп в багатьох країнах світу. При цьому ймовірність виникнення інфаркту міокарда (ІМ) є тим більшою, чим менший вік курця. Вона особливо висока в осіб віком до 40-50 років, для яких куріння є основним етіологічним чинником цього захворювання. Зв'язок між палінням, захворюваністю і смертністю від коронарної хвороби серця, іншої судинної патології найвиразніше проявляється саме серед людей молодого віку. Так, інфаркт міокарда у чоловіків-курців у віці 30-49 років виникає в 5 разів, в 50-59 років – в 3 рази, а в 60-79 років – в 2 рази частіше, ніж у тих, хто не палить. Збільшення частоти інфаркту міокарда у молодих пояснюється, насамперед, раннім початком куріння.

У жінок, які палять і застосовують оральні контрацептиви (отже, йдеться про жінок молодого віку), виявлено підвищений ризик не тільки коронарна хвороба серця, інфаркт міокарда, але й мозкового інсульту, частота розвитку якого у 20 разів вища, ніж у жінок, які не палять. Ішемічна хвороба нижніх кінцівок (об-

літеруючий ендартеріт, тромбоваскуліт), що супроводжується синдромом переміжної кульгавості, у молодих людей зустрічається виключно серед курців.

Україна належить до країн з високою поширеністю паління. Сьогодні в нашій країні курить кожен другий чоловік і кожна п'ята жінка. Інтенсивність куріння серед жінок неухильно зростає. Найбільша частота паління спостерігається у чоловіків до 30 років. Разом з тим, в Україні зареєстровано найвищі серед країн Європи показники серцево-судинні захворювань у чоловіків і жінок, коронарна хвороба серця у жінок, а також один з найвищих показників смертності чоловіків від КХС. Найвиразніші відмінності у рівнях означених показників спостерігаються саме в молодших вікових категоріях, досягаючи в них трьох- семикратної різниці.

Смертність від серцево-судинні захворювань у чоловіків 37-47 років в Україні є чи не найвищою у світі. Вона у 4-5 разів перевищує аналогічні показники у більшості розвинених країн. Відомо, що тривалість часового інтервалу від моменту збільшення поширеності куріння серед молодих людей до появи у них перших ознак ССЗ та їх наслідків становить декілька десятиліть. Це дозволяє припустити подальше погіршення епідеміологічної ситуації щодо ССЗ в нашій країні.

Імовірність захворіти КХС залежить як від кількості випалюваних щодоби сигарет, так і від загальної тривалості паління. Підвищений ризик гострої коронарної недостатності і раптової смерті мають всі 100% осіб, які палять 25 і більше сигарет на день. Рівень фібриногену плазми крові – маркер високої ймовірності розвитку КХС, є прямопропорційним загальній дозі вичурених протягом життя сигарет. Дозозалежний ефект куріння вважається суттєвим доказом причинного характеру цього взаємозв'язку і важливою ознакою кумулятивного впливу хронічної тютюнової інтоксикації. Останнє дає змогу провести аналогію між патогенною дією куріння та професійно і/або екологічно обумовленим впливом ксенобіотиків на судинну систему людини. Загальним для них є виникнення характерних розладів обмінних процесів в організмі, дисрегуляції судинного тону та структурних змін внутрішніх шарів стінки артерій, відповідальних за формування ішемічної симптоматики в осіб молодого віку.

Висновки. Кинути куріння може кожен. Не всі, мабуть, з цим погодяться бо вже бралися це зробити і не змогли, але чи пробували вони розібратися в причинах невдачі? Зрив, як правило буває через непродумане до кінця рішення покінчити з курінням і через відсутність підтримки навколишніх, які іноді навіть засуджують ці спроби. То ж як мають діяти ті, хто вирішив жити без сигарет?

Насамперед треба чітко обґрунтувати для себе причину, яка підштовхнула до такого рішення. Це може бути прагнення зберегти і зміцнити здоров'я, підвищити працездатність, бажання звільнитися від шкідливого диму, нарешті прагнення прилучитися до спорту.

Список використаних джерел:

1. Журнал «Прокинетесь» від 22 липня 1997 року. – С. 24-25.
2. Енциклопедія “Медицина”. – 1998. – С. 156-159.
3. Журнал “Здоров'я” від 5 вересня 1990 року.
4. Сюнькова У. Я. Забезпечення безпеки життєдіяльності / У. Я. Сюнькова.

The article considers the harmful effects of nicotine on the human body, and, for example of the statistics.

Key words: Smoking, nicotine, tobacco, coronary heart disease.

Отримано: 22.04.2011

ЗМІСТ

Антонов О. І., Довганюк В. В. Виховання силових здібностей в становій тязі у юнаків 15-16 років (на прикладі силового триборства)	3
Булатов С. О. Розвиток фізичних якостей учнів старших класів	5
Белінська М. М. Рухова активність оздоровчої спрямованості у житті студентської молоді	8
Баценко І. О. Здоров'я дітей шкільного віку: проблеми і шляхи їх вирішення	11
Вітровчак А. Ю. Особливості техніки та силової підготовки металника диска	14
Войтюк С. М. Особливості фізичної підготовки юних бігунів на короткі дистанції на етапі спортивного удосконалення	16
Войцехівська М. С. Значення освіти для формування здорового способу життя студентської молоді	19
Волков О. О. Жіночий фізкультурно-спортивний рух на поділлі (1900-1939 роках)	21
Грінченко Б. В. Вивчення структури мотивів студентів до занять фізичною культурою і спортом	26
Гرابчук С. С. Роль сім'ї в системі фізичного виховання	30
Гук А. В. Ефективність фізичної підготовленості студенток в ищого навчального закладу засобами волейболу	33
Горбацька К. М. Оптимізація здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання	37
Дереневський В. А. Вивчення ставлення студентів до різних форм і видів занять фізичними вправами	40
Дейнега С. О. Сучасна система відбору юних спортсменів у секції з легкої атлетики	43
Долішняк В. В. Вплив рухової активності на здоров'я студентів	46
Дзюбинська А. В. Вплив спорту на виховання інтелектуальних і моральних якостей студентів	48
Дячук А. Ф. Роль здорового способу життя в збереженні і зміцненні здоров'я молодших школярів	50
Журинська О. Б. Здоровий спосіб життя студентства проблеми і перспективи	54
Крентовська В. А. Особливості динаміки координації у хлопчиків між 7 і 10 роками	56
Коржінювський В. В. Профілактика пияцтва і алкоголізму школярів у фізкультурно-масовій і спортивній роботі	59

Колісник К. О. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням	64
Колодка О. В. Особливості харчування бігунів на довгі дистанції	66
Касап Т. В. Роль засобів фізичного виховання у підвищенні розумової працездатності студента	70
Кенс А. В. Постаріння як глобальна проблема сучасності	72
Лужняк Ж. М. Дослідження професійних мотиваційних аспектів до ведення професійної діяльності студентів факультету фізичної культури	76
Лісова К. К. Особливості розвитку швидкісних якостей у веслувальників високої кваліфікації в річному циклі тренування	79
Лавренчук С. В. Центральна гемодинаміка і рухова активність дівчаток 11-12 років	81
Мельник В. Р. Вплив чинного змісту фізичного виховання у дошкільних навчальних зкладах на функціональні можливості дітей 3-6 років	84
Машенко Я. В. Особливості використання засобів фізичної реабілітації при невриті лицевого нерву	88
Музика М. А. Ефективність техніки штовхання ядра з «колового маху»	93
Мельничук В. С. Спеціальна силова підготовка, як засіб удосконалення витривалості бігунів на середні та довгі дистанції	95
Майданська К. І. Формування мотивації студентів до рухової активності з використанням фізичних вправ	98
Микитюк А. О. Вплив ранкової зарядки на організм людини	101
Мельник В. С. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури	104
Міщук І. Є. Становлення і розвиток фізкультурно-спортивного руху на Поділлі в першій третині ХХ століття	107
Макарчук Д. О. Співпраця школи і сім'ї щодо залучення дітей молодшого віку до самостійних оздоровчих занять	111
Мартинюк Т. В. Виховання здорового способу молодіших школярів життя з використанням інноваційних підходів	114
Мар'євич С. В. Формування здорового способу життя учнів початкових класів у позакласній роботі	117
Мазар Р. І. Використання спеціальних фізичних вправ при виправленні дефектів постави у дошкільнят	121
Нужина С. І. Вплив занять волейболом на формування здорової особистості	124

Нижній М. С.	
Методика психологічної підготовки юних бігунів на спринтерські дистанції...	127
Омельчак В. І.	
Застосування неспецифічних засобів у навчально-тренувальному процесі бігунів на середні дистанції.....	130
Остапчук А. В.	
Репродуктивне здоров'я жінок як важлива складова покращення демографічної ситуації в Україні.....	133
Папірович Ю. Г.	
Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах ринку.....	136
Пасенко Д. В.	
Морфофункціональні особливості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення сутички різних вагових категорії	140
Подліпчук Г. М.	
Біомеханічні особливості взаємодії стопи з опорою в спринтерському бігу по прямій.....	145
Петравчук Д. В.	
Динаміка фізичного стану учнів 15-17 років	148
П'ятак В. Л.	
Здоровий спосіб життя у системі ціннісних орієнтацій студентської молоді	151
Пустова Н. А.	
Роль реклами у формуванні способу життя студентської молоді.....	154
Паламарчук В. П.	
Лікувальна фізкультура при остеохондрозі хребта.....	158
Погорецька О. Ф.	
Теоретичний аналіз проблеми порушення постави дітей середнього шкільного віку та їх профілактики	160
Рябий Р. І.	
Оптимізація фізичного стану студентської молоді засобами масової інформації	165
Рогулько А. В.	
Структура тренувальних навантажень 15-16-літніх бігунів на короткі дистанції в річному циклі підготовки.....	167
Ромаш А. В.	
Динаміка компонентів психофізіологічних параметрів спортсменів різної спеціалізації та конституції тіла	170
Стаднік Я. В.	
Визначення готовності студентів факультету фізичної культури до вивчення теоретичних дисциплін.....	173
Скорич А. Ю.	
Порівняльна оцінка психофункціональних показників борців і футболістів.....	176
Семенчук В. В.	
Вплив морфофункціональних особливостей юних футболістів на показники ефективності тактичних дій у процесі гри	179
Стрільчук О. В.	
Особливості техніко-тактичної діяльності бігунів на 400 метрів	182
Сінявін М. А.	
Формування духовного здоров'я підлітків у процесі фізичного виховання.....	184
Сікора Р. В.	
Фізична культура у формуванні здорового способу життя студентської молоді.....	188

Сікула О. В.	
Попередження порушень зору школярів у процесі фізичного виховання.....	190
Сіротіна Л. В.	
Корекційні засоби порушень функціонального стану опорно-рухового апарата у спортсменів.....	194
Семенюк О. А.	
Адаптація до фізичних і змагальних навантажень кваліфікованих футболістів.....	196
Ткач М. В.	
Розвиток спритності і стрибучості учнів груп початкової підготовки ДЮСШ з волейболу.....	202
Ткачук І. П.	
Здоровий спосіб життя студентської молоді під впливом занять загальної фізичної підготовки.....	205
Тишкун С. М.	
Вплив комплексного фізичного навантаження на особливості довільної уваги студентів педагогічних вузів.....	209
Тарасюк А. І.	
Підготовка молодших школярів до самостійних занять фізичними вправами у процесі позакласної роботи з фізичного виховання.....	212
Ус В. В.	
Розвиток гирьового спорту в умовах державної незалежності України.....	215
Усачук О. В.	
Дослідження рівня фізичної підготовленості гравців різних ігрових амплуа у волейболі.....	219
Фатюк Н. А.	
Аналіз сучасних характеристик категорії «фізичне здоров'я індивіда».....	222
Хорхоль В. В.	
Аналіз морфофункціональних показників учнів 15-17 років з церебральним паралічем та однолітків без порушень розвитку.....	229
Хрущ Т. С.	
Формування спортивної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів.....	237
Циганівська О. В.	
Дослідження конфлікту мотивації потреби в руховій активності у студентської молоді.....	241
Циганівський А. В.	
Особливості діяльності шкіл сприяння здоров'ю з формування у середовищі школярів здорового способу життя.....	244
Чорна Ю. Р.	
Динаміка фізичного розвитку юнаків 15-17 років з церебральним паралічем...	247
Шаховал А. В.	
Динаміка розвитку фізичних якостей підлітків з урахуванням соматотипу.....	250
Шулиндіна К. В.	
Особливості процесу старіння та основні теорії.....	254
Щербина К. В.	
Кореляційні взаємозв'язки між приростом фізичних якостей хлопчиків 10-11 років з урахуванням соматотипу.....	260
Ярчевський Є. М.	
Вплив нікотину на організм молоді.....	265

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК

**МАТЕРІАЛІВ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
СТУДЕНТІВ ТА МАГІСТРАНТІВ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ВИПУСК 3

Підписано до друку 17.06.2011 р. Гарнітура «Таймс».
Папір офсетний. Друк різнографічний.
Формат 60x84/16. Умовн. друк. арк. 15,9. Обл.-вид. арк. 21,5.
Тираж 100. Зам. № 461.

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.
Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.