

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 4

Кам'янець-Подільський
2012

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

Друкується згідно з рішенням вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 5 від 26 квітня 2012 року.

Рецензенти:

В. І. Євдокімов, доктор педагогічних наук, професор;
М. Г. Чобітько, доктор педагогічних наук, професор.

Редакційна колегія:

М. С. Солопчук, кандидат педагогічних наук, професор
(*відповідальний редактор*);
А. І. Шинкарюк, 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;
Г. В. Бесарабчук, старший викладач;
О. П. Бодян, кандидат біологічних наук, доцент;
Л. Д. Гурман, кандидат педагогічних наук, доцент;
М. Д. Зубалій, кандидат педагогічних наук, доцент;
С. І. Жевага, кандидат педагогічних наук, доцент;
Е. О. Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент;
А. В. Заїкін, кандидат педагогічних наук, доцент;
В. В. Ліщук, доцент; **О. П. Петров**, доцент;
Д. Д. Совтисік, кандидат біологічних наук, професор;
Б. М. Тимошенко, кандидат педагогічних наук, професор;
Р. Б. Чаплінський, кандидат медичних наук, доцент;
О. П. Шишкін, доцент.

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, 2012. — Випуск 4. — 236 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 2011-2012 навчальному році.

Адресується науковцям, учителям, магістрантам і студентам.

*Л. С. Вишняк,
магістрантка факультету фізичної культури*

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

ОБҐРУНТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРОГРАМ СТЕП-АЕРОБІКИ

У статті розглядаються проблеми використання у загальноосвітніх навчальних закладах високоєфективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій. Визначені параметри фізичних навантажень в системі занять степ-аеробікою.

Ключові слова: *фізичні навантаження, степ-аеробіка, аеробні технології.*

Постановка проблеми. Аналіз чинників, що обумовлюють виникнення в учнів різних патологічних станів, свідчить про неефективне фізичне виховання в школі та за місцем проживання, низький рівень знань учнів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, відсутність піклування про свій здоровий спосіб життя, що є одним із потужних чинників низької фізичної підготовленості та порушення здоров'я людини.

Аналіз літературних джерел (Базарний В.Ф., Леськів В.А., Мотилянська Р.С. та ін.), практика викладання системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України свідчить про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади використання сучасних дуже привабливих високоєфективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій (шейпінг, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка та ін.)

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням використання сучасних інноваційних систем фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, розробкою фізкультурно-оздоровчих програм займався Г.А. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц, Л.П. Сергієнко, Д.М. Солончук та ін. Однак науково-методичних механізмів інтеграції різноманітних фітнес-програм у структуру фізичного виховання школярів практично немає.

Мета роботи. Обґрунтувати інноваційну систему фізичного виховання школярів з використання сучасних оздоровчих видів рухової активності.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена та етапно структурована концептуальна модель інноваційної системи фізичного виховання учнів ЗНЗ обумовила процес ефективної організації та реалізацію педагогічних, психологічних, гігієнічних, валеологічних, фізкультурно-оздоровчих факторів протягом формуючого педагогічного експерименту. Означена інноваційна система включала такі актуальні та дієві структурні компоненти:

- 1) діагностику стану здоров'я, фізичної підготовленості учнів (з навичками самоконтролю);
- 2) формування життєво важливих рухових дій (дидактичний комплекс формування техніки фізичних вправ);

- 3) моделювання тактики та стратегії фізкультурно-оздоровчої роботи в школі (уроки фізичної культури → інноваційна система фізичного виховання з використанням аеробних технологій);
- 4) педагогічні, психологічні та гігієнічні фактори раціонального рухового режиму учнів;
- 5) індивідуально дозовані фізичні вправи, фізичні навантаження різної інтенсивності, обсягу та морфофункціональної направленості забезпечили формування у підлітків рухових, фізіологічних кондицій, впевненості у своїх можливостях, конкурентної здібності, естетичного та рухового задоволення, навичок ефективного спілкування з підлітками та дорослими, знань та навичок відносно самоконтролю та психічної саморегуляції, контроль імовірності тощо.

Результати дослідження свідчать про те, що особливого розвитку в процесі формуючого експерименту зазнали структурні компоненти мотивації діяльності підлітків. Так, в експериментальній групі показник мотивації до систематичних занять зріс до 72,2%, а в КГ 44,6%. Динаміка систематичності занять фізичного виховання у 11-12-літніх учнів ЕГ – 94,2%, а у КГ – 62,9%. Рівень сформованості спеціальних знань та умінь в учнів в ЕГ сягав 90,2%, в КГ – 22,4%. Показник пропусків занять із причин захворювання в учнів зменшився в ЕГ до 23,2%, а в КГ – до 31,6%. Рівень бажання займатися фізичною культурою, спортом, вести здоровий спосіб життя в учнів 11-12 років мав тенденцію зростання в ЕГ до 86,5%, в КГ – тільки до 38,8%. Показник ризику шкідливих звичок характеризувався наступною динамікою: в ЕГ показник зменшився до 25,3%, а в КГ – тільки на – 1,6%.

Таким чином, позитивна динаміка у експериментальній групі показників мотивації та психолого-емоційної поведінки учнів, свідомого їх ставлення до інноваційної системи фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи була досягнута за рахунок мотиваційно-стимулюючих можливостей експериментальної програми комбінованої аеробіки.

Структуризація та системність порівняння отриманих результатів в експериментальній та контрольній групах свідчить про те, що в розробленій інноваційній системі фізичного виховання учнів з використанням аеробних технологій притаманні такі характеристики, які обумовлюють її ефективність:

- 1) методи і засоби формування в учнів реалістичного відношення до рівня свого здоров'я, фізичного розвитку, функціональних можливостей, досягнень кожного із них в галузі фізичної культури і спорту (вихідна психолого-фізична діагностика);
- 2) методи і засоби спонукання учнів до систематичної креативної роботи в умовах уроків фізичної культури і занять комбінованою аеробікою, в різноманітних формах позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи;
- 3) методи оцінки результатів означеної діяльності учнів з метою її підкріплення тенденцією покращення досягнень у формуванні здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності, спортивних досягнень, профілактиці стану особистісної тривожності, спортивних результатів;
- 4) методи і засоби формування позитивного психоемоційного фону на уроках фізичної культури та занять з комбінованої аеробіки (спонукання до спілкування);
- 5) дані науково-методичного обґрунтування результатів систематичного впливу фізкультурно-оздоровчої, спортивної систематичної діяльності учнів на основі інноваційної системи фізичного виховання (формування адекватної рефлексії);
- 6) критерії оцінки та методи корекції в учнів мотивації, свідомого відношення до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя, до профілактики шкідливих звичок, до загартування тіла і т.д.

Висновки

1. Таким чином, облік і використання знань про побудову і модифікації різних фізкультурно-оздоровчих, аеробно спрямованих систем, наступна їх інтеграція у структуру фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, є сучасною науковою основою управління корекцією і розвитком життєво важливих рухових дій, фізичних здібностей, фізичної працездатності. Етапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням аеробних технологій забезпечує ефективне формування в школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.
2. Важливим організаційно-методичним фактором ефективності інноваційної системи фізичного виховання учнів 11-12 років загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій є її інтеграція у загальну структуру фізкультурно-оздоровчої роботи означених навчально-виховних закладів.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29-31.
2. Круцевич Т. Ю. Методы исследования здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 1999. – 232 с.

In the article the problems of the use are examined in general educational establishments of high-efficiency sporting and athletic-health technologies. Certain parameters of physical activities are in the system of engaging in a steppe aerobics.

Key words: physical activities, steppe-aerobics, aerobic technologies.

Отримано: 15.04.2012

УДК 613.8-053.8:070

В. І. Ковальчук,
студент 3 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – Г. П. Ковальчук,
кандидат педагогічних наук, старший викладач

ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті аналізується розробка організаційних основ та добір змісту освітніх, виховних, оздоровчих та розвиваючих напрямів формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді засобами масової інформації.

Ключові слова: здоров'я, молоде покоління, фізичне виховання, засоби масової інформації, освітні програми.

Сучасне суспільство характеризується різними соціально-політичними перетвореннями, реформуванням системи освіти і виховання, підготовкою учнівської молоді до подальшого активного, свідомого, самостійного, здорового життя. Постійне і швидке збільшення наукової інформації вирішально впливають на всі сфери життя. Це спонукає до постійних змістових стратегічно-спрямованих змін в системі освіти, основу яких складають збільшення кількості інформації, її якісної складності, технології та організації засвоєння.

Молоде покоління повинно володіти основами знань з математики, фізики, хімії, географії, історії тощо, вміти читати, слухати, розповідати, висловлювати свої думки, володіти високим рівнем професійної компетентності. На основі надбаних знань у школі й вузі повинно бути сформовано світогляд, який сприяє би подальшому самостійному, усвідомленому саморозвитку й самовдосконаленню. При цьому молодь має володіти певним рівнем загальної культури, що ефективно впливає на формування її особистісних рис. Однією із складовою загальної культури особистості є культура здоров'я. Її формуванню сприяє вивчення предметів фізичного виховання, введення в навчальні плани школи нового предмета "Основи здоров'я", у ВНЗ – навчальних дисциплін "Фізичне виховання", "Валеологія" та ін. Ці предмети сприяють засвоєнню валеологічних, культурологічних знань про здоров'я як цінність, умінь володіти оздоровчими технологіями, що впливають на духовний, психічний, фізичний аспекти здоров'я. Цьому успішному формуванню культури здоров'я учнівської молоді можуть стати засоби масової інформації (телебачення, відео, радіо).

Аналіз досліджень з проблеми формування культури здоров'я молоді засобами масової інформації дозволяє стверджувати, що кількість наукових робіт за останній час постійно збільшується. Важливою проблемою сучасної педагогіки, валеології, фізичного виховання є формування культури здоров'я дітей і учнівської молоді. Сьогодні в теорії і практиці педагогічної науки дану проблему досліджують вчені: Г. Апанасенко, Я.Белогурова, І. Брехман, А. Видюк, Е. Дем'яненко, С. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, Л. Попова, В. Скумін та ін. Важливою складовою творчої розробки проблеми формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді є визначення місця в освітній, виховній та просвітницькій діяльності засобів масової інформації (телебачення, радіо). Високо оцінюючи роботи сучасних учених з проблеми, слід відзначити недостатнє науково-теоретичне дослідження формування культури здоров'я молоді засобами масової інформації. Враховуючи вище зазначене, метою нашої статті є розробка організаційних основ та добір змісту освітніх, виховних, оздоровчих та розвиваючих напрямів формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді засобами масової інформації. Для досягнення мети необхідно визначити напрями роботи радіо і телебачення з питань формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді, визначити аудиторію, на яку буде розраховано зміст освітньої, просвітницької, оздоровчої, виховної, розвиваючої спрямованості теле- та радіопередач та розробити структуру і визначити зміст валеологічних теле- та радіопередач.

На наш погляд цю роботу може організувати за такими напрямами як: освітнім і просвітницьким. Враховуючи об'єм знань, умінь і навичок, яких набуває учнівська молодь з навчальних предметів і її вікові особливості, ми вважаємо, що навчальні програми засобів масової інформації можна поділити за такими ланками: для дошкільників; учнів початкової, основної і старшої школи; учнів ліцеїв, гімназій, професійно-технічних закладів; студентів ВНЗ.

Для дітей дошкільного віку в засобах масової інформації необхідно розробити виховні, розвиваючі програми з урахуванням віку, психофізичного розвитку, життєвого досвіду, а також для їх батьків. Освітні, виховні, оздоровчі і просвітницькі програми для учнів школи повинні бути розроблені з урахуванням шкільних ланок, вивчення відповідних предметів, об'єму знань, умінь і навичок з питань здоров'я.

Освітні і просвітницькі програми засобів масової інформації з формування культури здоров'я мають бути розроблені з урахуванням професійної спрямованості, статі, віку, життєвого досвіду майбутніх спеціалістів.

Ці програми мають розроблятися для усіх ланок світу, інтегруватися з урахуванням таких предметів, як основи здоров'я, фізична культура, валеологія, природознавство, біологія, хімія, українська література, зарубіжна література, етика, художня культура тощо. Необхідно, щоб структурна побудова змісту навчальних теле- та радіопрограм повинна складатися з наступних розділів: теоретико-методологічні основи культури здоров'я; оздоровчі технології, що впливають на духовний, психічний, фізичний аспекти здоров'я; рухова активність; безпека життєдіяльності; основи медичних знань.

Виклад матеріалу за цими розділами повинен здійснюватися інтегровано, системно, формуючи світогляд дітей і учнівської молоді, що сприятиме формуванню високого рівня культури здоров'я як частини загальної культури особистості.

Необхідно розробити і подати коротку історичну характеристику формування уявлень про феномен здоров'я, теоретичні основи вдосконалення й виконання індивідуальної оздоровчої системи; оздоровчі системи різних авторів; духовне здоров'я; попередження шкідливих звичок; загартування, дихання, масаж, живлення, статеве виховання, основи здоров'я майбутніх молодих батьків і дитини, а для учнів ліцеїв, гімназій та студентів. Важливо засвоїти основи знань, умінь і навичок з методики проведення професійно-прикладної, загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також із спеціальної фізичної підготовки з обраного виду спорту.

Зміст теле- та радіопередач, спрямованих на формування культури здоров'я дітей і учнівської молоді, може висвітлюватися в різних формах, залежно від віку слухачів, теми і можливостей телебачення і радіо. Форми можуть бути такі: лекції, бесіди, диспути, круглі столи, ролеві ігри, вікторини, конференції тощо. Оптимальне поєднання різних форм викладу навчального й просвітницького матеріалу сприятиме його успішнішому засвоєнню.

Першим напрямом теле- та радіопередач є освітній. Для ефективнішого вирішення освітніх завдань, необхідно прагнути того, щоб у передачі якомога більше часу відводилося на формування умінь і навичок в учнівської молоді, тобто набуття практичного досвіду учасниками, телеглядачами і радіослухачами. При цьому необхідно максимально використовувати технічні можливості телебачення: показ у сповільненій дії, стоп-кадр, показ в різних ракурсах, зображення графікою, мультиплікацією та інші. Для того, щоб ці теле- та радіопередачі дивилося і слухало якомога більше дітей і молоді, потрібно продумати час передач з урахуванням змінності в навчанні.

Організація циклу освітніх і просвітницьких передач дозволить тривалий час підтримувати інтерес до них і одержувати необхідну інформацію від телеглядачів і слухачів про якість роботи, що дозволить оперативно коригувати зміст. Перелік форм проведення теле- та радіопередач освітнього напрямку може доповнюватися такими як олімпіади, вікторини, змагання, конкурси та ін. Особливо сприятливим для проведення зазначених передач є період літніх канікул. Тепла пора року й місцезнаходження основної маси учнів і студентів в оздоровчих таборах і таборах відпочинку дозволяють успішно вирішувати пізнавальні задачі з формування культури здоров'я особистості.

Основною метою оздоровчих таборів є зміцнення здоров'я дітей, що повністю узгоджується з завданнями телепередач, розглянутими вище. У цей період погода й умови перебування дітей дозволяють максимально використовувати час для формування у них практичних умінь і навичок оздоровчих технологій – складових культури здоров'я особистості.

Таким чином, одним з основних напрямів роботи з дітьми і учнівською молоддю з формування культури здоров'я є засоби масової інформації (телебачення і ра-

дію). При цьому добір змісту освітнього, виховного й просвітницького матеріалу за-собів масової інформації має бути спрямований на формування культури здоров'я дітей і учнівської молоді, при цьому необхідно опиратися на навчальні плани і програми предметів різних ланок освіти, враховувати вікові особливості дітей і учнівської молоді, їхню індивідуальність, а також життєвий досвід та інтереси. В засобах масової інформації слід посилювати пропагування здорового способу життя та висвітлювати негативний вплив шкідливих звичок (паління, алкоголю, наркоманії, токсикоманії), підвищити роль та значення сімейної фізичної культури.

Все це дозволить успішно вирішити проблеми формування культури здоров'я дітей і учнівської молоді, а отже повною мірою реалізувати духовний та інтелектуальний потенціал підростаючого покоління України.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : в 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.
2. Фізичне виховання : навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков та ін. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
3. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник / Ю. В. Суббота. – К. : КНЕУ, 2007. – Вип. 1. – 164 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : [навч. посібник] / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

In the article development of organizational bases and selection of maintenance of educational, educate, health and developing directions of forming of culture of health of children and student's young people is analysed by mass medias.

Key words: *health, the young generation, physical education, mass medias, educational programs.*

Отримано: 18.03.2012

УДК 37.015.31:796:613.8

Р. В. Максимчук,
студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – Г. П. Ковальчук,
кандидат педагогічних наук, старший викладач

АНТИАЛКОГОЛЬНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті аналізується підходи щодо антиалкогольного виховання учнів, орієнтація на попередження і подолання цієї шкідливої звички засобами фізичної культури, що сприяє збереженню здоров'я підростаючого покоління та залучення до занять фізичною культурою.

Ключові слова: *антиалкогольне виховання, фізична культура, шкідливі звички, здоров'я, навчальний програми.*

Одним із пріоритетних завдань загальноосвітньої школи є виховання в молодій людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Про шкідливі для здоров'я впливи – куріння, алкоголізм, наркоманію багато говорять і

пишуть як про шкідливі звички. Проблема вживання алкоголю в юнацькому віці останнім часом стала актуальною щодо формування здорового способу життя серед учнівської молоді. Саме ці звички приносять багато бід та страждань сім'ям, трудовим колективам, вони є соціальним злом для суспільства. Шкідливі звички негативно впливають на здоров'я, рухову активність, розумову і фізичну працездатність, оперативне мислення, увагу і пам'ять.

Орієнтація на попередження і подолання шкідливих звичок засобами фізичної культури не випадкова. Одним із шляхів, що сприяє збереженню здоров'я підростаючого покоління, є залучення його до занять фізичною культурою, використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення. Формування належної фізичної культури дасть можливість підвищити рівень профілактичної роботи, зменшити вплив шкідливих звичок на здоров'я дітей та молоді, спрямувати прагнення до здорового способу життя [7, с.5]

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження засвідчує, що вивчення питання алкогольного виховання засобами фізичної культури досліджували науковці: Л. Анісімова, О. Балакірева, В. Белоюмов, Б. Братусь, Д. Белухін, Л. Гриценюк, С. Гарницький, Н. Демет'єва, Д. Колесов, П. Копит, І. Лисенко, Н. Максимова, О. Маюров, В. Оржеховська, О. Пилипенко, П. Сидоров, А. Турчак, Ф. Углов, М. Фіцула, І. Шеремет, О. Яременко та ін.

Необхідність дослідження проблеми антиалкогольного виховання старшокласників загальноосвітньої школи засобами фізичної культури зумовлена низкою суперечностей, а саме: між суспільною необхідністю формування у старшокласників здорового способу життя й поширенням серед них вживання алкоголю; між потенційними можливостями навчального предмета "Фізична культура" в антиалкогольному вихованні учнів та їх недостатньою реалізацією у навчально-виховному процесі; між потребою підвищення педагогічної майстерності вчителя фізичної культури щодо антиалкогольного виховання учнів і відсутністю відповідного навчально-виховного забезпечення цього процесу. Поряд з цим проблема антиалкогольного виховання учнівської молоді засобами фізичної культури в сучасній школі в достатній кількості ще не вивчалася. Отже метою нашої статті є наукове обґрунтування змісту і педагогічних умов, що забезпечують ефективність антиалкогольного виховання старшокласників засобами фізичної культури.

Залишаються поза увагою також питання підготовки майбутнього вчителя до здійснення цього важливого напрямку професійної діяльності [4]. У плані антиалкогольного виховання засобами фізичної культури важливо формувати у старшокласників інтерес до неї. Заняття спортом несумісні із вживанням алкоголю, а високі досягнення в ньому вимагають повної відмови від пияцтва. З точки зору профілактики вживання алкоголю діяльність учнів у фізкультурних гуртках, клубах, об'єднаннях, секціях дозволяє:

- продовжити педагогічний вплив на старшокласників у позаурочний час;
- проводити виховну роботу більш диференційовано, на основі підходу до кожного особисто, тому, що в основному заняття в гуртках або секціях не дають чітких регламентацій стосовно змісту, кількості і тривалості занять;
- більш глибоко вивчити індивідуальні особливості учня, що сприяє вибору найбільш оптимальних методів впливу на кожного з них;
- зайняти бажане місце серед однолітків, тому кожен учень прагне до самоствердження, але в навчальному процесі це їм часто не вдається через неуспішність, недисциплінованість або з інших причин;
- в позанавчальній роботі легше ставити учня в умови, котрі вимагали б від нього прояву і закріплення позитивних якостей;

- залучити учнів до колективної діяльності як фактора, що сприяє формуванню позитивних якостей особистості;
- правильно організувати взаємостосунки з однолітками через те, що відсутність контакту часто є причиною грубощів, недисциплінованості та інших негативних проявів [5, с.144].

Зокрема, методика використання фізкультури і спорту у профілактичній антиалкогольній роботі має характеризуватися такими особливостями: важливим етапом профілактичної роботи слід вважати залучення учнів до спортивної діяльності, враховуючи при цьому мотиви приходу в секцію, негативні звички, позитивні якості, на які слід спиратися у виховній роботі; навчально-виховна робота має характеризуватися тривалістю (рік, два і т. ін.), неперервністю (цілий рік), систематичністю (3-4 рази в тиждень), у зручний для школярів час; навчально-тренувальний процес повинен мати оздоровчо-профілактичну спрямованість; засоби, методи, форми фізичного виховання мають бути адекватними особистісним якостям школярів, відповідати їх інтересам і потребам; підбір засобів, методів і педагогічних прийомів має сприяти формуванню інтересу до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню мотиваційних установок, самооцінки особистості [2, с.34].

Відомо, що урочна форма організації навчальних занять з фізичної культури у загальноосвітній школі є основною. При цьому особлива цінність уроків фізичної культури в тому, що вони дають багато можливостей «непрямим способом» торкатися до проблеми алкоголізму, подавати учням антиалкогольну інформацію. Заняття фізкультурою і спортом з шкільних років, спілкування дітей з відомими спортсменами і тренерами, чий авторитет для них, як правило, незаперечний, – найефективніше «щеплення» проти паління і вживання спиртного. А регулярні тренування аж ніяк не сумісні навіть із найменшими дозами спиртного і паління» [6, с.46].

Під час організації навчального процесу з предмету фізичної культури вчитель користується вимогами програм для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура (I-XI класи)». Ця програма серед навчальних, пізнавальних і виховних цілей передбачає «отримання знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя», «формування стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як – одну з основних умов зміцнення власного здоров'я». Важливим елементом здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок, серед яких значне місце займає звичка до вживання алкоголю.

Старшокласники з достатнім рівнем антиалкогольної вихованості мають правильні, але недостатньо повні знання про шкідливість алкоголю, проявляють інтерес до антиалкогольної інформації. Вони вживають алкоголь лише за умови, коли від нього важко відмовитися (мотиви такої відмови – розуміння його негативного впливу), але допускають можливість епізодичного вживання алкоголю, щоб бути «як усі», не виділятися із загальної маси. Недостатність антиалкогольних знань і переконань призводить до неадекватної оцінки випадків вживання алкоголю товаришами, епізодичної участі в боротьбі з цим злом. Ці учні беруть участь у фізкультурно-масовій і спортивній роботі класу і школи, займаються самостійно фізичною культурою. Програма з фізичної культури для 9 класу передбачає озброєння старшокласників теоретико-методичними знаннями, які спрямовані на «боротьбу зі шкідливими звичками». У процесі вивчення цих тем можна реалізувати інформацію про шкідливий вплив алкоголю на організм людини.

Навчальна програма передбачає вивчення таких тем, як «Легка атлетика», «Кросова і лижна підготовка» та «туризм», а також окремі теми з матеріалу для обов'язкового повторення і домашніх завдань: «Гімнастика» та «Футбол». Всі ці теми вимагають конкретних знань старшокласників про функціонування м'язової,

серцево-судинної, дихальної системи, тобто опори на наявний у них багаж знань з анатомії та фізіології людини. Спираючись на ці знання, вчитель фізичної культури має добру нагоду дати певну інформацію про те, як алкоголь впливає на організм людини, а це в свою чергу негативно позначається на її фізичному розвитку.

Для реалізації цього завдання на одному з перших уроків у 9 класі нами було розкрито питання «Шлях вжитого алкоголю в людському організмі». Під час підготовки до уроків учнів попросили пригадати матеріал з анатомії і фізіології людини про будову тіла людини, а також поцікавитись про негативний вплив алкоголю. Під час проведення уроку нами разом з учнями був пройдений такий шлях, який здійснює вжитий людиною алкоголь. На кожному етапі прослідковувався негативний вплив алкоголю на окремі органи людського організму.

У 10 і 11 класах навчальна програма передбачає вивчення розділу «Професійно-прикладна підготовка», в якому складаються комплекси вправ для верстатників, транспортників, швейників, складальників на конвеєрі, будівельників, радіомонтажників, ремонтників та наладчиків, шахтарів, сільськогосподарських працівників, операторів пультів управління, людей розумової праці з використанням вправ та елементів видів спорту. Під час вивчення цієї теми старшокласникам дається інформація про те, як вживання алкоголю позначається на процесі засвоєння таких професій, на здійсненні професійної діяльності, на продуктивності праці, якості продукції, як впливає на виробничий травматизм, різноманітні аварії.

На одному з уроків із цієї теми нами була проведена узагальнююча бесіда під назвою «Алкоголь – ворог виробництва», на якій старшокласники висловлювали свої думки щодо нанесення виробництву шкоди людьми, які вживають алкоголь.

На жаль, програма з «Фізичної культури» 10 класу спеціально не орієнтує учителя на здійснення антиалкогольного виховання старшокласників. Проте нами використовується в цьому плані настанова щодо «теоретично-методичних знань» про те, що необхідно дотримуватись «правил техніки безпеки» під час занять фізичними вправами. Ми намагаємося орієнтувати старшокласників на те, що вживання спиртного перед виконанням фізичних вправ може призвести до небажаних наслідків, зокрема травматизму. Таку інформацію ми подаємо під час вивчення розділів «Легка атлетика», «Гімнастика», «Атлетизм та загальна і спеціальна підготовка», «Футбол» та інші.

Під час уроків і при наданні допомоги старшокласникам у процесі складання програми самостійних занять фізичною культурою і спортом ми намагаємося застерегти їх від тієї небезпеки, яку можна очікувати від вжитого алкоголю перед заняттями. Так, наприклад, під час купання і занять з плавання важливо пам'ятати про те, що «п'яному море по коліна, а калюжа по вуха». Адже випадки, коли люди топляться під час купання, часто бувають пов'язані з їх сп'янінням: нетверезі забувають про обережність, заходять у глибокі водоймища, купаються у бурхливому морі під час шторму.

Антиалкогольну інформацію дають можливість використовувати у старших класах і теми «Гімнастика», «Легка атлетика», «Футбол» та інші. У цьому плані приводом для розмови на антиалкогольну тему можуть бути відомості про видатних спортсменів.

Під час занять на уроках фізичної культури і в спортивних секціях приводом звертання до алкогольних питань є і випадки з життя класу, спортивної секції, школи, мікрорайону, публікації в газеті, повідомлень по радіо чи телебаченню. Дотримання розкритих нами вимог у процесі інформування старшокласників на уроках фізичної культури про негативний вплив алкоголю на організм людини та її діяльність не тільки, збагачує їх новими знаннями та уявленнями про алкоголь як соціальне зло, а й сприяє формуванню у них відпо-

відних поглядів і переконань, відповідального ставлення до власної поведінки та поведінки однокласників у цьому відношенні.

Таким чином, щоб залучити молодь до занять фізичною культурою і спортом, по-перше, необхідно забезпечити виконання Закону України “Про фізичну культуру і спорт” щодо збільшення годин на фізичного виховання, по-друге – в за-собах масової інформації слід посилити пропагування здорового способу життя та висвітлювати негативний вплив шкідливих звичок (паління, алкоголю, наркоманії, токсикоманії), по-третє – підвищити роль та значення сімейної фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Алексеев О. І. Шкідливі звички серед учнівської молоді / О. І. Алексеев. – Дрогобич : Коло, 2002. – 136 с.
2. Антиалкогольное воспитание в семье / под ред. Д. В. Колесова. – М. : Педагогика, 1990. – 88 с.
3. Белухин Д. А. Психология здорового образа жизни : учебно-метод. материалы / Д. А. Белухин. – М. : Изд-во СТИ, 2000. – 36 с.
4. Ведмеденко В. Ф. Методичні рекомендації по вихованню школярів звички до занять фізкультурою / В. Ф. Ведмеденко. – К., 1984. – С. 47.
5. Ковальов Ю. Г. Організація поза навчальної діяльності учнів в системі профілактики правопорушень / Ю. Г. Ковальов // Гуманізація навчально-виховного процесу як засіб попередження правопорушень серед учнівської та студентської молоді. – К. : ІСДО, 1994. – С. 144.
6. Короп Ю. Хибні звички та їх профілактика / Ю. Короп // Фізичне виховання в школі. – 1996. – №2. – С. 45-47.
7. Шеремет І. В. Педагогічні основи антиалкогольного й антинаркотичного виховання учнівської молоді засобами фізичної культури : посібник для студ. пед. вищих навч. закладів / І. В. Шеремет. – Тернопіль : [б. и.], 2009. – 132 с.

In the article analysed approaches in relation to anti-alcohol education of students, orientation on warning and overcoming of this harmful habit by facilities of physical culture which is instrumental in the maintenance of health of rising generation and bringing in to engaged in a physical culture.

Key words: anti-alcohol education, physical culture, harmful habits, health, educational programs.

Отримано: 13.03.2012

УДК 796.46.015.1-055.2

Д. І. Маринчак,
студент V курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – Д. В. Мальований, *викладач*

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК-ГІМНАСТОК

У даній статті розглядаються основні аспекти впливу тренувальних навантажень на жіночий організм під час занять спортивною гімнастикою.

Ключові слова: *фізичні навантаження, тренування, морфологічно-функціональні можливості, жіноча гімнастика.*

Актуальність. В процесі занять жіночою гімнастикою здобуваються різнобічні рухові навички, зміцнюються м'язи, збільшується рухливість у суглобах, підвищуються функціональні можливості і працездатність організму.

При систематичних і правильно дозованих заняттях серце поступове пристосовується до зростаючого навантаження, збільшується його працездатність. Фізичні вправи благотворно впливають і на центральну нервову систему, тому що під час занять головний мозок краще забезпечується кров'ю. У свою чергу, м'язова робота створює потік імпульсів, що йдуть у мозок. Тим самим підвищується тонуус нервової системи в цілому. Тісний зв'язок центральної нервової системи з функцією залоз внутрішньої секреції стимулює їхню діяльність – у жінок підвищується емоційний стан. Варто пам'ятати, що м'язова напруга є одним із сильних стимуляторів усіх фізіологічних функцій організму.

Метою дослідження є визначення анатомо-фізіологічні особливостей жіночого організму до фізичних навантажень

Аналіз результатів дослідження зміст і методика занять жіночою гімнастикою багато в чому визначаються морфологічними і функціональними особливостями жіночого організму. З огляду на анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму, варто широко використовувати вправи для м'язів таза, і зокрема малого таза. Жінкам необхідно розвивати рухливість таза, зміцнювати мускулатуру тазового дна і передньої черевної стінки. Систематичне виконання вправ позначається на формуванні фігури жінки, її зовнішньому вигляді.

Відомо, що жіночий організм істотно відрізняється від чоловічого. Це виявляється в розвитку і функціонуванні грудних залоз, будівлі кісткового скелету, особливо таза, що у жінок коротше і ширше. Тіло в жінки ширше всього в тазовій області, у чоловіків – у плечах. Грудна клітка жінок коротша і вже, кістки скелету в з'єднаннях більш рухливі. Конттури жіночої фігури обтічні, характеризуються м'якістю ліній.

У жінок менше функціональні можливості дихального апарату, життєва ємність легень, менший розмір і вага серця. Жіноче серце скорочується трохи частіше чоловічого і різкіше реагує на фізичне навантаження. У зв'язку з цим створюються менш сприятливі умови для тривалої і напруженої фізичної роботи. Жінкам протипоказані і надмірні фізичні напруги, що викликають значне підвищення внутрішньочеревного тиску, а також різкі струси тіла. Такі вправи можуть викликати зміну положення органів у малому тазі і привести до гінекологічних захворювань.

Заняття жіночою гімнастикою носять організований характер і проводяться під керівництвом тренера. Завдяки систематичному виконанню вправ під музику в жінок з'являється впевненість у необхідності активно рухатися і продовжувати заняття. На заняттях жінки розучують програмні вправи, беруть участь у змаганнях, причому строго відповідно до підготовленості. Для розвитку їхньої творчої активності корисні і показові виступи.

Основні заняття в залі (2-3 рази в тиждень у середньому по 60 хв) варто доповнювати плаванням, лижними походами, поїздками за місто і т.п. Додатковими формами роботи з жіночої гімнастики служать також групові показові виступи, змагання і, звичайно, самостійні індивідуальні заняття.

Задача занять жіночою гімнастикою складається в тому, щоб навчити жінок пристосовуватися до навантажень професійно-побутового характеру. Жінкам не потрібна максимальна сила, швидкість і витривалість, їм необхідна здатність раціонально розподіляти свої сили, ощадливо рухатися, швидко реагувати і переключатися, розподіляти увагу, щоб точно виконувати всі операції праці. Словом, успішна рухова діяльність вимагає високого рівня координації рухів. Тому в тих, що займаються, виховується вміння в потрібний момент мобілізувати свої сили й основні рухи виконувати з мінімальним зусил-

лям, напружуючи тільки потрібні м'язи. З цією метою використовуються вправи на розслаблення, рухи зі зміною ступеня напруги м'язів, вправи з предметами й інші, що вимагають підвищених вимог до координаційних здібностей. У заняття обов'язково включаються вправи, що розвивають витривалість і швидкість рухів. Ці навички допоможуть жінкам менше втомлюватися, зберігати бадьорість і життєрадісність на весь день.

На перший рік навчання потрібно запланувати загальнорозвиваючі вправи, що впливають на всі групи м'язів, елементарні форми хвилеподібних рухів, махи, пружні рухи, вправи на розслаблення, танцювальні комбінації і музичні ігри, а також вправи з предметами.

Наприкінці першого року рекомендується перевірити результати занять і запропонувати жінкам виконати нормативні вправи для черевного преса, м'язів спини, на гнучкість та ін. Це дозволить викладачу стежити за фізичним розвитком жінок і засвоєнням матеріалу. Починаючі звичайно здобувають потрібні рухові навички тільки до кінця другого року навчання. Тому участь у змаганнях і відкритих виступах у перший рік навчання неприпустимо.

На другому році навчання удосконалюються освоєні рухові навички і застосовуються більш складні форми освоєних вправ. На кінець другого року можна запланувати участь у змаганнях у групі початківців.

На третьому році навчання освоюються вправи, більш складні по координації (хвилі, змахи, стрибки, вправи з предметами).

У спортивній гімнастиці макро- і мезоцикли тренування включають три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний.

Підготовчий період передбачає вивчення програми відповідного розряду, освоєння техніки елементів, об'єднань і частин цілих комбінацій, вдосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовки, поліпшення спеціальної рухової підготовки, виховання вольових якостей, а також участь у навчальних змаганнях.

Змагальний період призначений для остаточного відшліфовування частин комбінацій і особливо комбінацій у цілому вдосконаленні спеціальної фізичної підготовки, виховання витривалості, психологічної і тактичної підготовленості до кожного конкретного змагання і, нарешті, участі в змаганнях.

У перехідному періоді, періоді активного відпочинку, проводяться заходи щодо відновлення сил, а якщо необхідно, і здоров'я спортсменок.

Висновки. Заняття жіночою гімнастикою в значній мірі допомагають поліпшити самопочуття, усунути дратівливість і нервозність, підвищити працездатність.

У залежності від спрямованості занять підбирається і методика, багато в чому якісно відрізняється від методики занять з молоддю. Інтенсивність і тривалість вправ, їхнього характеру визначають з урахуванням віку, самопочуття і підготовленості жінок, що займаються. Заняття проводять під строгим контролем лікаря. Жінки можуть продовжувати заняття і під час менструації, якщо в них немає відхилень від норми. Однак у цей період навантаження повинне бути строго індивідуальне, рекомендується зменшувати тривалість занять і виключити з них стрибки й інші вправи, що вимагають значних напруг.

Систематичні спостереження за самопочуттям, сном, апетитом, працездатністю, а також за вагою, пульсом, частотою подиху допомагають займачимся правильно регулювати інтенсивність навантаження. Дані самоконтролю потрібно записувати в щоденник. Також у щоденнику повинен бути і навчальний план на рік.

Список використаних джерел:

1. Гимнастика : учеб. для студ. высш. учеб. завед. / под ред. М. Н. Журавика, Н. К. Мельникова. – М. : Академия, 2001. – 448 с.
2. Лящук Р. П. Гімнастика : навчальний посібник (у 2-х ч.) / Р. П. Лящук, А. В. Огністий. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – Ч. 1.
3. Петров П. К. Методики преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высш. учеб. завед. / П. К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2000.
4. Смоленский В. Гимнастика / В. Смоленский, Ю. Гавердовский. – К. : Олимпийская литература, 1999.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник в 2-х томах – 4-е вид., випр і доп. / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2008. – Т. 1, 2.
6. Худолій О. М. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2005. – 336 с.

In the articles the basic aspects of influence of the trainings loading are examined on a woman organism during engaging in a sporting gymnastics.

Key words: *physical loading, trainings, morphologically are functional possibilities, woman gymnastics.*

Отримано: 23.03.2012

УДК 616.711–007.5

Д. В. Марчук,

студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – В. М. Марчук, старший викладач

СКОЛІОЗ – ПАТОЛОГІЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

В даній статті висвітлено і розкрито актуальну проблему лікування та профілактику сколіозу, застосування розроблених систем профілактики хребтОВОГО відділу опорно-рухового апарату, попередження і усунення наявних порушень.

Ключові слова: *сколіоз, діти сколіотична постава, хребтовий стовп, ЛФК, фізіотерапія, масаж.*

Актуальність. Статистика численних досліджень по виявленню сколіозу у дітей свідчить, що ця деформація – одне з найбільш частих захворювань опорно-рухового апарату, яке має тенденцію до прогресу і досягає вищого ступеня до закінчення зростання дитячого організму. Важкі викривлення хребта і грудної клітки значно впливають на функції внутрішніх органів: зменшують об'єм плевральних порожнин, порушують механіку дихання, що, в свою чергу: погіршує функцію зовнішнього дихання, знижує насичення артеріальної крові киснем, змінює характер тканинного дихання, викликає гіпертензію в малому колі кровообігу, гіпертрофію міокарду правої половини серця – розвиток симптомокомплексу легенево-серцевої недостатності, об'єднаного назвою “Кіфосколіотичне серце”.

Метою роботи є дослідження можливостей фізичної реабілітації при сколіозі.

Основними завданнями дослідження є:

- розробка морфо функціонального обґрунтування, застосування ЛФК у профілактиці порушень сколіозу.

- розробка основних форм і засобів застосування оздоровчої фізичної культури в лікуванні і профілактиці порушень постави та сколіозу у школярів.

Аналіз результатів досліджень. Наукова робота довела, що у 86% дітей шкільного віку виявляються симптоми, які вказують на наявність порушень у хребті. Впродовж життя у одних ці симптоми зникають, у інших трансформуються в сколіоз, кіфоз, порушення постави, будь-яка додаткова травма тіла може посилити ці хворобливі прояви.

Отже, велике значення в практиці дитячих хвороб, особливо в шкільній гігієні, має викривлення хребта: фізіологічні (два вперед – шийний і поперековий лордоз і два назад – грудний і крижовий кіфоз) і набуті. Набуте викривлення хребта найчастіше виникають у фронтальній площині (вбік) і називаються сколіозом. Сколіоз різної вираженості нерідко виявляється у школярів, хоч він формується ще в дошкільному віці. Розвиток сколіозу у школярів прогресує від неправильного сидіння за партою або столом.

Терміном «сколіоз» позначається бічне викривлення хребта. Причому цей термін уживається як відносно функціональних вигинів хребта у фронтальній площині («функціональний сколіоз»), «сколіотична постава», «анталгічний сколіоз»), так і відносно прогресуючого захворювання, що приводить до складної, деколи важкої деформації хребта («сколіотична хвороба», «структуральний сколіоз»).

Методом виявлення сколіозу і неправильної постави є огляд дитини. Потрібно оглядати при хорошому освітленні, при різному положенні дитини, при достатньому ступені оголення тіла дитини. Потрібно оглядати повільно і в певній послідовності: передньої і задньої поверхні тіла, збоку, при нахиленому вперед корпусі, лежачи.

Сколіоз відноситься до групи захворювань опорно-рухового апарату, пов'язаних із зміною постави. Цими захворюваннями займаються ортопеди, вони ж, після обстеження, рекомендують лікування (індивідуально підібрана лікувальна фізкультура, масаж, ФТЛ, відвідування басейну, носіння корсета, за показаннями мануальна терапія і т. д.).

Лікування сколіозу складається з трьох взаємопов'язаних ланок: мобілізація викривленого відділу хребта, корекція деформації і стабілізація хребта в положенні досягнутої корекції. Для корекції деформації хребта вельми ефективні методи мануальної терапії. Збереженню ж досягнутої корекції з їх допомогою можна сприяти лише побічно, за рахунок формування нового статико-динамічного стереотипу, адаптованого до змін, що вносяться у форму хребта. Зміна статико-динамічного стереотипу здійснюється шляхом цілеспрямованої дії на вище і нижче розміщених по відношенню до основного викривлення ланках опорно-рухового апарату і регуляції співвідношень тонуусу, зв'язаних м'язових груп, що беруть участь у формуванні постави. Проте основним і найбільш важким завданням, рішення якого визначає успіх лікування в цілому, є не мобілізація і корекція викривлення, а стабілізація хребта в коригованому положенні. Корекція деформації, не підкріплена заходами, що забезпечують стабілізацію хребта, неефективна.

Найважливішим моментом лікувальної дії при лікуванні сколіозу є відновлення м'язів, що перебувають у стані фасціально-м'язової ригідності, а простіше кажучи, що перебувають у стані локального спазму. Досягається це за допомогою релаксації і спеціальних вправ. Виконання спеціальних вправ для кожного пацієнта індивідуальне і залежать від характеру сколіотичних проявів.

При сколіозі не можна довго сидіти, робити різкі рухи, піднімати і переносити більше 3 кг, займатися спортом потрібно тільки з кваліфікованим лікарем, реко-

мендований вид спорту: плавання, потрібно користуватися спинотримачем, фіксує-чим поясом для зняття навантаження з хребцевих дисків, але тільки за рекомендацією лікаря, слід приймати полівітамін з кальцієм для зміцнення кісткової тканини.

Одним з провідних засобів консервативного лікування сколіозу є лікувальна фізкультура. Фізичні вправи роблять стабілізуючий вплив на хребет, укріплюючи м'язи тулуба, дозволяють домогтися коригуючої дії на деформацію, поліпшують поставу, функцію зовнішнього дихання, дають загальнозміцнюючий ефект. ЛФК показана на всіх етапах розвитку сколіозу.

Комплекс засобів ЛФК, вживаних при консервативному лікуванні сколіозу включає: лікувальну гімнастику; вправи у воді; масаж; корекцію положенням; елементи спорту.

ЛФК поєднується з режимом пониженого статичного навантаження на хребет. ЛФК проводять у формі групових занять, індивідуальних процедур, а також індивідуальних завдань, що виконуються хворими самостійно.

Висновки. У статті розкрито з різних точок зору, причини захворювання, ознаки хвороби і основні методи лікування.

Ця тема залишається актуальною, тому що розвиток хвороб спини і одночасно різноманітність методів виявлення цих хвороб і лікування разом з усуненням побічних явищ лікування сучасною медициною відкриті неповністю. Як було сказано вище ці проблеми хвилювали людство, з часу його розвитку починаючи з самих витоків.

Отже підводячи підсумок статті хотілося б ще раз наголосити, що сколіоз – хвороба складна, але виліковна.

Лікування залежить від віку хворого, типу сколіозу і ступеня деформації хребта. Але головне – від самого бажання хворого вилікуватися і виправити свій спосіб життя з негативного на здоровий.

Найголовніше в лікуванні та профілактиці: ранкова гімнастика, оздоровче тренування, активний відпочинок – необхідний кожній людині руховий мінімум і складається він з ходьби, бігу, гімнастики та плавання. А це і є нормальний і типовий (здоровий) спосіб життя.

Список використаних джерел:

1. Велика медична енциклопедія. – Т. 23. – С. 386-389
2. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – С. 149-152.
3. Пуханова Н. А. Эффективность лечения детей и подростков со сколиозом / Н. А. Пуханова, Ю. Л. Венсвцева, А. Х. Мельников // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации, 2006. – №1 (16). – С. 27-30.
4. Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури. – Луцьк : Видавництво «Волинська обласна друкарня», 2003. – 310 с.
5. Самосюк И. З. Предложение по созданию центров семейной реабилитации / И. З. Самосюк, Н. В. Чухраев // Новые медицинские технологии в клинической и курортной практике : материалы Укр. науч. прак. конф. с межд. участием. – К., 2001. – С. 134-143.
6. Новые медицинские технологии в клинической и курортной практике / И. З. Самосюк, Н. В. Чухраев, В. М. Парамончик и др. // Материалы Украинской научно-практической конференции с международным участием. – К., 2001. – С. 43-46.
7. Тондий Л. Д. К вопросу о систематизации лечебных физических факторов / Л. Д. Тондий, Л. Я. Васильева-Динецкая // Новые медицинские технологии в клинической и курортной практике : материалы Укр. науч. прак. конф. с межд. участием. – К., 2001. – С. 13-24.
8. Ульрих З. В. Аномалии позвоночника у детей / З. В. Ульрих. – СГО, 1995. – 334 с.

The article concerns such an important problem as scoliosis, its treatment and prevention, the implementation of the worked out systems of preventive measures of spinal musculoskeletal apparatus, prevention and elimination of the existing problems.

Key words: *scoliosis, children scoliosis posture, trunk, exercise therapy, physiotherapy, massage.*

Отримано: 30.03.2012

УДК 796.011.3:613.71

*Л. М. Марчук,
студентка 5 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – Т. Г. Ленська, старший викладач*

ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

У статті розглядається характеристика основних компонентів тренувального заняття оздоровчим фітнесом та їх вплив на здоров'я людини.

Ключові слова: *оздоровча гімнастика, фітнес, гімнастичні вправи, здоровий спосіб життя.*

Чимраз більшу популярність в усім світі набуває здоровий спосіб життя, що асоціюється з фітнесом. За останні роки з'явилося безліч фітнес-центрів, спортивних клубів і секцій. І це прекрасно.

Щороку за підтримкою комітету фізичної культури й спорту в багатьох містах Європи організуються фітнес-конвенції, форуми, кубки. Під час їхнього проведення тисячі бажаючих одержати новітню інформацію у світі фітнесу мають прекрасну можливість почути, побачити, спробувати все різноманіття напрямків і послуг на практиці.

Програма таких заходів кожного року вдосконалюється – ураховуються спортивні інтереси різних соціальних і вікових верств населення.

Проводяться семінари для професіоналів, майстер-класи для любителів, обмін досвідом, зустрічі з цікавими людьми, виставки-ярмарки провідних виробників устаткування й аксесуарів для занять.

Мета дослідження: обґрунтування принципу «індивідуальних програм» (індивідуальний тренінг) з попереднім тестуванням стану людей, що займаються і співвідношенням результатів з «стандартами», підбором адекватних засобів занять та об'єктивним контролем за самопочуттям і функціональним станом провідних систем організму людини.

Завдання дослідження. Вивчити рівень впливу навантаження на організм людини під час занять оздоровчим фітнесом.

Для трактування терміну «фітнес» характерні різні думки, що відзначають ту або іншу його особливість: рівень фізичної підготовленості, загальний стан або «форму» людини, персональний тренінг та ін. Найбільш точним визначенням фітнесу, на нашу думку, є наступне – це система фізичних вправ оздоровчої спрямованості (за винятком спортивних форм фітнесу) з достатньо широким набором різноманітних і доступних рухових завдань, які складають індивідуально-стандартизовані програми, особистісно мотивовані і функціонально зумовлені (співвіднесені з нормативною базою) [1, 6].

Результати дослідження. Існує умовний поділ фітнесу на 3 види: загальний, фізичний і спортивно-орієнтований (Е.Т. Хоулі, 2000) [15]. Для нас важливі дві перші форми, оскільки вони належать до систем оздоровчої спрямованості.

Розроблено безліч нових навчальних програм.

Певних шаблонів, яких слід було б неухильно дотримуватися у фітнес-програми, не існує. У кожного інструктора програма занять індивідуальна. Але основи мають загальний характер. Існує певна структура тренувального заняття, що складається з таких компонентів:

- розминка;
- кардіовправи;
- силові вправи;
- стретчинг;
- заключні вправи на відновлення дихання.

Розглянемо конкретно кожен із цих компонентів.

Розминка

Основна мета цього компонента – підготувати м'язи тіла до навантажень, розігріти їх, активізувати їхню гнучкість і динаміку.

З метою поступового прогресу програма повинна починатися зі статичних розтягувань для всього тіла з подальшим виконанням вправ на розвиток динамічної гнучкості.

Прикладами статичних розтягувань є вправи для шиї, рухи рук навхрест перед грудьми, розведення рук у боки, вправи для підколінних сухожиль при схрещуванні ніг і вправи для п'яткових сухожиль.

Розвиток динамічної гнучкості включає такі вправи: кругові рухи руками, нахили тулуба в боки й напівприсідання. Тривалість розминки повинна бути від 5 до 10 хвилин. Цим компонентом тренувального заняття в жодному разі не слід нехтувати.

Кардіовправи

Ціль – розвиток витривалості серцево-судинної системи, позбавлення зайвої ваги, профілактика стресу. У цій частині тренування виконуються рухи в положенні стоячи з використанням великих м'язів ніг і рухи руками.

Стрибки, підскоки, стрибки через скакалку, махи ногами, різновиди бігу підтюпцем. Розмаїтість у цій частині тренування досягається за допомогою вправ на місці або в колі, нахилів уперед на бігу, підскоків кроком, кроків із торканням ногою різнойменної руки.

Тривалість цієї частини тренування від 15 до 30 хвилин, причому після кожної пари музичних фрагментів визначається цільова частота серцевих скорочень.

За допомогою енергійніших рухів руками або вищих підскоків можна збільшити інтенсивність тренування, а потім її можна знизити, сповільнюючи в процесі руху темп ходьби замість бігу підтюпцем.

З метою зниження зайвої ваги оптимальним вважається приділяти 200 хвилин помірного навантаження в тиждень кардіовправам. Недавні дослідження американських учених показали, що жінки з надлишковою вагою, які дотримуються такого режиму, втрачають близько 14% маси тіла. Ті ж, хто займається менше 150 хвилин, худнуть усього на 5%.

Якщо ж ціль – тільки зміцнення серцево-судинної системи й розвиток витривалості, то слід приділяти цій фазі по 30-40 хвилин 4-5 разів на тиждень.

При цьому потрібно чергувати високі й середні навантаження, а також стежити за пульсом.

Ускладнити кардіозаняття можна за рахунок підвищення темпу або опору, а також заміни рівномірних тренувань інтервальними. Але тут головне – не перестаратися: працювати більше 1-2 разів на тиждень із високим навантаженням не варто, це може призвести до перевтоми.

При використанні кардіотренажерів слід мати на увазі, що введені у пам'ять тренажера програми – усього лише один із засобів, за допомогою яких виробники просувають свій товар на ринку.

Насправді займатися за стандартною програмою – як бігти по колу, сумно й марно (тіло швидко адаптується до однотипного навантаження й перестає на нього реагувати). До того ж вона не враховує індивідуальних фізичних даних користувача: усі ми різні, і не кожен здатен витримати заданий ритм протягом усього тренування. Тому ідеальний варіант – вводити необхідні параметри (швидкість, опір, кут нахилу) вручну, у режимі Manual. Так ви підлаштуєте тренажер під себе.

Виникало питання, який з кардіотренажерів ефективніший. Справді, є тренажери, які дозволяють розвивати вищу швидкість, і тому вважається, що вони ефективніші. Так, на біговій доріжці й степері вдається займатися інтенсивніше, ніж на лижному, гребному або велотренажері.

Очевидно, біг і ходьба – природніший і звичніший вид активності, ніж веслування й лижі. Однак займатися увесь час на тому самому кардіотренажері тільки тому, що на ньому спалюється більше калорій, – омана. Це нудно й небезпечно, тому що виникає небезпека перестаратися й отримати травму. Натомість, змінюючи вид тренажерів, ви уникнете застою й активізуєте витрату енергії.

Не має особливого значення також характер аеробних тренувань. Важливим є їхній кінцевий результат. Так, наприклад, і тривалі низькоінтенсивні аеробні вправи, і короткі вибухові кардіотренування здатні привести до одного результату. При тривалих низькоінтенсивних кардіовправах м'язи, витративши глікоген, що міститься в них, починають витягати калорії з «жирових депо».

При коротких вибухових тренуваннях організм бере енергію з вуглеводів (до жирових запасів він не встигає дістатися), а потім, уже після заняття, береться за жир – це потрібно для відновлення.

Іноді можна дробити кардіонавантаження на короткі заходи, тому що для підтримки форми й зниження ваги має значення тільки сумарний час, витрачений на роботу над собою. Хоча для досягнення конкретних спортивних результатів (підготовка до змагань) тренування краще не дробити.

У тренажерному залі, наприклад, можна після виконання силової вправи виконувати кардіо (стрибки через скакалку) і так під час усього тренування. Розглянемо 3 кардіопроеграми для різної мотивації учасників.

1 кардіопроеграма «Розвиток витривалості»

Щотижня треба буде проводити по два різні інтервальні тренування, варіюючи навантаження двома способами. Працюючи на межі сил, учасники підвищують стійкість свого організму й стають сильнішими.

Інтервальне тренування 1: чергування помірною навантаження з високим.

Загальний час – 35 хвилин, витрата енергії – 250-500 ккал, залежно від виду вправ.

Інтервальне тренування 2: поєднання помірною, високою й легкого навантаження.

Загальний час – 40-45 хвилин, витрата енергії – 215-600 ккал.

Орієнтовне чергування

I тиждень – тренування 2

тренування 1

тренування 2

II тиждень – тренування 1

тренування 2

тренування 1

II кардіограма «Зниження ваги»

Стабільний помірний кардіотренінг, що дозволяє працювати протягом досить тривалого часу, допоможе зробити акцент на спалюванні калорій. Збільшення тривалості занять – дуже ефективний засіб для боротьби із зайвою вагою, особливо якщо інтенсивне, на межі сил, навантаження для вас протипоказане. Чергуйте тренування «Повільніше» (тричі на тиждень) і «Чимраз вище» (двічі на тиждень).

Зміст тренування «Повільніше» у чергуванні помірного навантаження й високого, його тривалість 45 хвилин, а витрата енергії – 250-650 ккал.

Тренування «Чимраз вище» припускає поступове нарощування інтенсивності, його тривалість 55 хвилин, а витрата енергії – 300-750 ккал.

III кардіограма «Профілактика застою»

Рекомендована для тих, кому потрібний додатковий стимул для занять.

Чергування 5 видів кардіозанять збільшить витрату калорій, а крім того, дасть можливість уникнути застою й травм, пов'язаних з перетренованістю. Ще один спосіб перемогти нудьгу – стежити за пульсом за допомогою спеціального монітора.

Тренуйтеся 3-5 разів на тиждень по 30-60 хвилин, чергуючи такі види кардіотренувань:

- «Три в одному» – протягом 10 хвилин чергується робота з максимальною інтенсивністю спочатку на одному кардіотренажері, потім стільки ж часу на іншому й на третьому. Витрата енергії – 260-370 ккал.
- «Дослідження». На будь-якому кардіотренажері виставляється одна зі стандартних програм і проводиться заняття протягом 30-40 хвилин. Кожен наступний раз на цьому ж тренажері вибирається нова програма, поки не випробуються всі. Потім слід перейти до іншого виду кардіотренажерів і діяти за тією ж системою. Витрата енергії – 170-580 ккал, залежно від обраної програми.
- «Асорті». Раз на тиждень відвідайте який-небудь новий для вас вид фітнес-програми (спінінг, кікбоксинг тощо).

Силкові вправи

Мета – розвиток сили й витривалості м'язів, їхнє зміцнення й корекція.

Під час комплексного тренування на цю частину занять рекомендують виділяти 15-25 хвилин, 1-2 рази на тиждень можна проводити повністю силові тренування. Важливо чергувати акцент на пророблення різних груп м'язів. Наприклад, на першому тренуванні проробляти прес і м'язи спини й плечового пояса, на другому – м'язи ніг і преса, на третьому – м'язи рук, сідниць і преса.

Головне – звернути увагу на правильну техніку комплексів вправ силового тренування, їхнього виконання й розумний добір ваги обтяжень та інших пристосувань для силових тренувань.

Стретчинг

Це один із важливих компонентів тренувального заняття, що спрямований на розвиток гнучкості суглобів і сухожиль. Рекомендують обов'язково завершувати тренувальне заняття серією статичних розтягувань на певні групи м'язів, чергуючи їхні види від заняття до заняття.

Заклучні вправи на відновлення дихання

Їх слід починати з рухової активності низької інтенсивності, наприклад, ходьби, щоб частота серцевих скорочень стала нижчою від цільової частоти серцевих скорочень.

Далі виконуються дихальні вправи. Можна використовувати елементи йоги, релаксу. Музика повинна бути спокійною й розслаблюючою.

Схема тренування для початківців

Час, хв.	Вид рухової активності
2-3	Статична гнучкість у положенні стоячи/сидячи (нижня частина тіла)
2-3	Статична гнучкість у положенні стоячи/сидячи (верхня частина тіла)
2-3	Динамічна гнучкість у положенні стоячи
10	Силкові вправи для м'язів ніг і спини
6	Силкові вправи для рук і плечового пояса
12	Аеробні вправи
2	Заклучна частина динамічна
2	Заклучна частина статична

Схема тренування для підготовлених учасників

Час, хв.	Вид рухової активності
2-3	Статична гнучкість у положенні сидячи/стоячи (нижня частина тіла)
2-3	Статична гнучкість у положенні сидячи/стоячи (верхня частина тіла)
4-5	Динамічна гнучкість у положенні стоячи
5	Силкові вправи для м'язів стегон і сідниць
5	Силкові вправи для преса
5	Силкові вправи для м'язів рук і спини
20	Аеробні вправи.
3	Стретчинг
2	Статична заклучна частина тренування

Висновки. Для організації занять фітнесом характерні наступні особливості:

- 1) основним моментом підготовчої роботи є вибір «робочої зони», яка визначається тривалістю та інтенсивністю виконання однієї вправи і її серій, типом вправи (характером та умовами), тижневим режимом і регулярністю занять тривалого циклу;
- 2) безпека занять крім інших дій реалізується в результаті плавної зміни навантаження (не частіше за тижневий цикл) при оптимальному індивідуальному режимі занять з урахуванням вихідного і порогового значень навантаження;
- 3) адекватний тренувальний діапазон навантаження регулюється не тільки за рахунок чергування вправ різного характеру, але і шляхом варіювання «відпочинку» (кількості і тривалості пауз, пасивне «оходження» або активне «заповнення»), а також характерними діями під час розминки і в заклучній частині заняття;
- 4) тривалість основної частини заняття досить мінлива (від 15 до 50 хвилин) і залежить від завдань і підготовленості тих, що займаються, а також від

кількості і чергування видів тренінгу (аеробний, силовий), кожен з яких має свою специфіку;

- 5) серед окремих структурних одиниць ОРА особлива увага у фітнесі приділяється роботі нижніх кінцівок, які в повсякденному житті несуть найбільш значні і повторні навантаження і тому вимагають спеціального «фізичного тренінгу», а не тільки пасивного відпочинку;
- 6) широкопрофільна діагностика стану тих, що займаються є базовою вимогою ефективної організації фітнесу, яка включає:
 - а) докладне анкетування і складання типових «карт»: особисті дані, соціальні характеристики, результати анамнезу, психограми;
 - б) медичне тестування з аналізом показників: ЧСС, артеріального тиску, життєвої ємності легенів, електрокардіограми, біохімії крові (повний профіль), склад тіла та інші функціональні проби у спокої і в умовах фізичного навантаження;
 - в) тестування фізичної підготовленості і в першу чергу особливості постави і м'язового корсету, рівень розвитку сили, гнучкості і витривалості основних м'язових груп і ланок тіла.

Особливості фітнесу, відмічені вище, характеризують його як одну з ефективних оздоровчих систем, із значним об'ємом гімнастичних вправ, засновану на комбінуванні різних видів тренінгу (аеробному, анаеробному і розтягуючому). При цьому дана система фізичних вправ індивідуально орієнтована і базується на «середньо-стандартизованих» параметрах, що характеризують психофізичний стан різних категорій населення.

Список використаних джерел:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов физ. вузов / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Власов А. С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. С. Власов. – М. 1999. – 27 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-программы / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград, 2001. – 139 с.
4. Иваницкий А. В. Ритмическая гимнастика на ТВ / А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова. – М. : Сов. спорт, 1989. – 78 с.
5. Иванова О. А. Комнатная гимнастика / О. А. Иванова. – М. : Сов. спорт, 1990. – 56 с.
6. Кривцун В. П. Занятия на тропах здоровья / В. П. Кривцун // Оздоровительная рекреативная физическая культура : учеб. пособие. – Минск, 1996. – Ч. 4. – С. 5-23.
7. Лубшев М. А. Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики : метод. разраб. / М. А. Лубшев, А. В. Менхин. – М., 1992. – 76 с.
8. Репникова Е. А. Методика повышения эффективности занятий шейпингом на основе применения статодинамического режима выполнения упражнений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Репникова. – М., 2003. – 25 с.
9. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимп. лит., 2000. – 367 с.

Description of basic components of the training engaging in a health fitness and their influence on a health of man is examined in the article.

Key words: *health gymnastics, fitness, physical drills, healthy way of life.*

Отримано: 11.03.2012

О. Ю. Остапенко,
студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – Г. П. Ковальчук,
кандидат педагогічних наук, старший викладач

СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ІДЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПЕДАГОГІЦІ (ДРУГА ПОЛОВИНА ХХ ст.)

У статті аналізується періоди становлення та розвитку проблеми формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці другої половини ХХ століття. Проаналізовано та розкрито особливості формування здорового способу життя старшокласників, визначено недоліки, які заважали прогресивному розвитку питань формування здорового способу життя учнів.

Ключові слова: *фізична культура, виховання, учні, педагогіка, здоровий спосіб життя, період становлення.*

Піклування про здоров'я підростаючого покоління завжди мало велике науково-педагогічне значення для нашого народу. Здоров'я людини є складним феноменом, який може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру. Конституція України визначає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Зважаючи на ці процеси, її Україні в останні роки перед суспільством постали нові освітні вимоги до навчання і виховання підростаючого покоління, зміцнення його здоров'я та розвитку фізичної культури, реалізація яких знайшла відображення у законах України “Про освіту” [3], “Про фізичну культуру і спорт” [4], у Національній доктрині розвитку освіти України ХХІ ст. [5], Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [6], цільовій програмі “Здоров'я через освіту”, в “Основах законодавства України про охорону здоров'я” та ін.

Турбота про виховання й навчання здорової молоді була характерною рисою прогресивного розвитку Радянської соціалістичної держави. У Програмах КПРС відмічалось, що майбутнє покоління повинно рости здоровим та гармонійно розвинутим, тому школа знаходилася під пильною увагою широких кіл радянського суспільства. Урядом СРСР було висунуто перед школою такі завдання: підвищення якості освіти та виховання, забезпечення всебічного розвитку особистості, а також піклування про здоров'я школярів. З огляду на це значущим компонентом шкільної освіти стала фізична культура, що має величезне значення у вирішенні проблеми зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя учнів [2].

Проблема формування в підростаючого покоління здорового способу життя, виховання бережливого ставлення до свого здоров'я достатньо широко представлені у науково-педагогічних джерелах. Розгляд питань формування здорового способу життя старшокласників в контексті шкільного виховання знайшло своє відображення у наступних предметах: фізичне виховання в школі та поза її межами гігієнічне виховання; трудове навчання і виховання. Зокрема цими дослідженнями займалися такі вчені як: М. Антропова, В. Белинович, С. Бриль, Н. Василенко, Б. Величковський, В. Вишневський, В. Горашук, Л. Жданов, В. Крижанівська, Е. Кривицька, Н. Кулинка, А. Ликова,

О. Смородинцева, М. Солопчук, Н. Побірченко, Ю. Суббота, О. Сухомлинська та ін. Але дослідження літературних джерел свідчить про недостатність висвітлення історичних аспектів формування здорового способу життя старшокласників, тому існує необхідність у більш досконалому вивченні проблеми формування здорового способу життя старшокласників, розділивши другу половину ХХ століття на етапи. Тому метою нашої статті є аналіз теоретичного змісту вирішення проблеми формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття).

Урахування особливостей суспільно-політичного, економічного та культурного розвитку країни, взаємозв'язку державної освітньої політики та суспільно-педагогічного руху, розвитку педагогічної науки, підвищення вимог і розробки нових підходів до формування здорового способу життя особистості дозволило нам виділити три етапи становлення та розвитку проблеми формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці другої половини ХХ століття, а саме:

- перший період (50-ті – 60-ті рр. ХХ ст.) – становлення питань формування здорового способу життя школярів як педагогічної проблеми;
- другий період (70-ті – 80-ті рр.) – етап інтенсивного розвитку теоретичних засад формування здорового способу життя старшокласників;
- третій період (90-ті рр. ХХ ст.) – розвиток проблеми формування здорового способу життя як системи на гуманістичних засадах.

Особливістю 50-60-х років ХХ століття було, по-перше, вступ Олімпійського комітету Радянського Союзу до Міжнародного комітету (1951 р.). У результаті цього фізична культура та фізичне виховання населення отримали активний розвиток, значно підвищився рівень масовості та залучення всіх верств населення до занять фізичною культурою. По-друге, було прийнято низку законів і урядових постанов, що були спрямовані на розвиток фізичної культури. По-третє, на початку 50-х років, після залежності системи освіти від ідеологічної політики і після війни та подолання розрухи, держава потребувала зміни всієї суспільно-педагогічної ситуації, тобто необхідним був «педагогічний підйом». Тому важливе значення у формуванні здорового способу життя старшокласників даного періоду мала доцільна організація навчально-виховного процесу шкіл.

Але у школах 50-х років ХХ ст. щодо підходу до фізичного виховання учнів недостатньо уваги приділяла виробленню у школярів свідомого ставлення до свого здоров'я, прищеплюванню гігієнічних навичок, вихованню інтересу до систематичних занять фізичними вправами.

Однією з причин цього було те, що контроль за станом фізичного розвитку школярів покладався на вчителя фізичної культури, а не на увесь педагогічний колектив (тобто всі вчителі повинні були б звертати увагу на те, як учні сидять за партами, як стоять біля дошки, яка в них хода та ін., щоб запобігти розвитку скривлення хребта та інші порушення постави). Внаслідок цього з переходом школярів із класу в клас зростала кількість учнів з порушеннями постави, плоскостопістю, короткозорістю та ін. [1]. Важливим засобом формування здорового способу життя школярів у досліджуваний період було трудове виховання. В розглядуваний період трудове виховання школярів набуло особливої значущості. Це було наслідком прийняття закону СРСР «Про зміцнення зв'язку школи з життям та про дальший розвиток системи освіти в СРСР» (1958 р.). Цей закон головним завданням радянської школи визначав підготовку учнів до життя та до суспільно корисної праці, що вимагало встановлення тісного зв'язку між навчанням та працею.

На етапі, що досліджується, принципово інший підхід до формування здорового способу життя школярів розроблявся і втілювався в освітню практику українським дидактом-практиком В.Сухомлинським, у виховній системі якого плеквання про здоров'я школярів було на першому місці [7].

Другий період (70-80-ті рр. XX століття) характеризувався активним розвитком проблеми формування здорового способу життя старшокласників, якому сприяло насамперед залучення нашої країни до діяльності світової спільноти під егідою ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), спрямованої на пошук нових шляхів покращення здоров'я людини. Започаткування такої діяльності відбулося в Канаді, де на початку 70-х рр. було опубліковано звіт міністра охорони здоров'я і добробуту про «Новий підхід до охорони здоров'я канадців», який фактично змінив уяву суспільства про підхід до формування власного здоров'я.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я на період з 1984 по 1989 рр. було прийнято Генеральну програму, в якій указувалося на необхідність «посилити виховну та просвітницьку роботу серед населення, що буде спрямована на пропаганду здорового способу життя, придбання знань про заходи зі зміцнення здоров'я та профілактики захворювань». Особлива увага в цій програмі зверталася на формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків, тому що ці основи закладаються вже на ранніх етапах життя. З використанням основних положень цієї програми вченим усього світу пропонувалося розробити нові більш ефективні програми як шкільного, так і позашкільного фізичного виховання дітей та підлітків [8, с.3-4].

Піднесенню авторитету фізичного виховання, широкому та свідомому залученню учнівської молоді до формування здорового способу життя значною мірою сприяло проведення у СРСР Олімпійських ігор (1980 р.).

Третій етап (90-ті рр. XX століття). Одержання Україною незалежності, зміна цінностей суспільно-історичного розвитку викликали до життя значний інноваційний потік. Рух до незалежності держави прискорив процес реформування школи. За роки розбудови національної системи освіти у змісті шкільної освіти відбулися суттєві зміни. Однак процес її реформування далеко не завершено. Він відбувався й відбувається у виключно складних умовах: одночасно з прийняттям нової законодавчої бази, економічної нестабільності, недостатнього наукового забезпечення, відсутності широкомасштабних експериментів та ін.

Економічні труднощі, погіршення екологічних умов, значне зниження рівня життя більшої частини населення, скорочення державної і особливо суспільної системи спортивних організацій для школярів та молоді, перехід фахівців в інші сфери діяльності, скорочення матеріально-технічної бази спорту і системи змагань, що відбулись в державі, значно вплинули на стан здоров'я школярів.

З отриманням незалежності в Україні було прийнято низку документів, де здоров'я людини, формування її здорового способу життя визначено як пріоритетні завдання держави та системи освіти, а саме: закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р.); Державна програма «Освіта» (1993 р.); «Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні» (1994 р.); Конституція України (1996 р.); Національна програма «Діти України» (1996 р.); Комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998 р.); закон України «Про загальну середню освіту» (1999 р.), Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства (1999 р.) та ін.

Слід зазначити, що розв'язання проблеми формування здорового способу життя школярів протягом 90-х роках здебільшого спиралося на основні принципи валеології (збереження, зміцнення та формування здоров'я). Це зу-

мовило введення в загальноосвітніх школах, окрім дисципліни «Основи безпеки життя», таких курсів, як «Основи валеології» та «Основи здоров'я».

Надання педагогічній громадськості професійної свободи сприяло виникненню в Україні низки освітніх закладів («Школа розуміння», «Школа розвитку», «Школа діалогу культур» та ін.), що працювали за авторськими програмами розвитку дитини. Ці програми успадкували ідеї відомих педагогів-гуманістів минулого, а також базувалися на сучасних концепціях розвивальної освіти, діалогічного навчання, особистісно-орієнтованого підходу та ін.

Отже, проведене дослідження дозволяє виявити негативні моменти щодо розвитку питань формування здорового способу життя учнів. Зокрема, деякі проекти, що реалізовувалися в межах експериментальних здоров'язберігаючих шкіл, не були масовими. Учні шкіл не отримували системні знання про своє здоров'я й про те, як його зберегти. Предмет валеологія з навчальних планів шкільної освіти була виключена (1997 р.) через відсутність повноцінної розробленої фундаментальної наукової бази, кваліфікованих спеціалістів-учителів, навчальних посібників. Саме через недостатність державного фінансування відбувалося значне зменшення кількості організацій (клубів, гуртків), що проводили фізкультурно-оздоровчу роботу серед школярів. Такий стан реальної освітньої практики, поряд з іншими негативними чинниками (екологічними, соціально-політичними), негативно вплинув на учнівське здоров'я: воно протягом 90-х рр. значно погіршилося із-за розриву між методолого-теоретичним обґрунтуванням механізмів розвитку здорового способу життя та недостатньою розробкою науково-методичного, організаційного забезпечення формування здорового способу життя учнів.

Список використаних джерел:

1. Жданов Л. Н. Актуальные проблемы физического воспитания в школе / Л. Н. Жданов, В. И. Филиппович // Советская педагогика. – М., 1962. – №3. – С. 31-37.
2. Закон об укреплении связи школы с жизнью и о дальнейшем развитии системы народного образования в СССР. – М. : Известия советов депутатов трудящихся СССР, 1958. – С. 11-12.
3. Закон України „Про освіту” // Зібрання законодавства України. Звід законів України – К. : Український інформаційно-правовий центр, 2000. – №3. – С. 35-73.
4. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” // Зібрання законодавства України. Звід законів України – К. : Український інформаційно-правовий центр, 2000. – №3. – С. 66-97.
5. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті // Педагогічна газета. – 2001. – № 7 (85), липень.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Щотижневий збірник актів законодавства. – К. : Офіційний вісник України, 2004. – №39. – С. 23-34.
7. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1976-1977. – Т.1. – 654 с.
8. Ярхам К. Формирование навыков здорового образа жизни у школьников / К. Ярхам // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран: тематическая подборка. – М. : ЦООНТИ – ФиС, 1989. – № 4. – С. 3-4.

In the article analysed periods of becoming and development of problem of forming of healthy way of life of senior pupils in home pedagogics of the second half of XX of century. The features of forming of healthy way of life of senior pupils are analysed and exposed, defects that interfered with progressive development of questions of forming of healthy way of life of students are certain.

Key words: *physical culture, education, students, pedagogics, healthy way of life, becoming period.*

Отримано: 18.03.2012

*Д. В. Петравчук,
студент 5 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – Г. П. Ковальчук,
кандидат педагогічних наук, старший викладач*

НАРОДНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРО ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ

У статті аналізуються народно-педагогічні традиції фізичного виховання, їх роль і позитивний досвід у вихованні та зміцненні здоров'я дітей.

Ключові слова: *система виховання, фізичне виховання, народна педагогіка, проблема здоров'я.*

Сучасна українська освіта стоїть на шляху реформування системи виховання підростаючого покоління, яка потребує вироблення нових підходів і до фізичного виховання дітей та молоді, розвитку шкільного спорту. У справі формування готовності молодого покоління до життя і праці, її гармонійному розвитку в наш час велике значення мають традиції народної педагогіки, яка нагромадила значний позитивний досвід фізичного виховання. В таких умовах виникла необхідність радикального залучення дітей та учнівської молоді до фізичної культури, враховуючи природні здібності, стан здоров'я дитини та її мотиви за допомогою поєднання засобів фізичного виховання та народної педагогіки – спрямованого на зміцнення здоров'я та фізичний розвиток особистості, який вважається сьогодні пріоритетним. І в сімейно-побутовому, і в морально-етичному, і у фізичному вихованні дітей та молоді увага обов'язково спрямовувалась на підготовку помічника, трудівника, творця матеріальних цінностей. Цьому підпорядковувався увесь устрій народно-побутового і громадського життя.

Вивчення наукової літератури показує, що фізичне виховання у народній педагогіці охоплювало різні сфери життя дитини. Проблеми фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей в народній педагогіці досліджували відомі українські вчені. Чимало зробили з цього огляду такі відомі сучасні вчені-педагоги, як О. Вишневський, Н. Калініченко, В. Каюков, П. Кононенко, Т. Мацейків, Ю. Руденко, В. Скуратівський, М. Стельмахович, В. Струманський, Є. Сявавко, Б. Шиян та ін.

Проблема здоров'я і фізичного виховання дітей особливо гостро поставала на початку третього тисячоліття. Здоров'я підростаючого покоління є невід'ємною складовою частиною загальнолюдських цінностей будь-якої держави. Проте заходи, що вживаються на державному рівні з метою поліпшення фізичного стану школярів, не забезпечують позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання у загальноосвітніх закладах і сім'ї. Це свідчить про особливо гостру суспільну потребу пошуку більш досконалих форм і методів фізичного виховання та зміцнення здоров'я школярів. Одним з найбільш ефективних шляхів загального охоплення дітей шкільного віку систематичними заняттями фізичною культурою є народна педагогіка, яка ставить піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей на перше місце. З цього, по суті, й починається виховання дитини в сім'ї. Зразу ж після появи немовляти на світ батьки вважають своїм першим і головним обов'язком піклуватися про його здоров'я. Тому, враховуючи важливість даної проблеми, метою на-

шої статті є наукове обґрунтування необхідності фізичного виховання молодого покоління як першочергового завдання української народної педагогіки, у якій зібрано і проаналізовано величезний виховний потенціал щодо піклування здоров'я та фізичний розвиток дітей.

У педагогіці інтерес до розглядуваної проблеми розглядається як форма прояву пізнавальної потреби, яка забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення мети діяльності й тим самим сприяє орієнтації, ознайомленню з новими фактами, більш повному і глибокому відображенню дійсності [1].

Всім добре відома формула народної мудрості про те, що „в здоровому тілі – здоровий дух”. Незалежно від світоглядних позицій, чи то релігійних, ідеалістичних, чи матеріалістичних, тобто, з різним обґрунтуванням, проте дуже вірно зазначався взаємозв'язок і взаємозалежність цих двох атрибутивних якостей людини: внутрішнього і зовнішнього, духовного і тілесного. Нормальний фізичний розвиток особистості у народній педагогіці зумовлювався цілком реальними життєвими потребами.

Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку, ще вдале просування фізичного розвитку дитини сприяє виробленню таких важливих рис, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, впевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до переборення труднощів. Кожний знає, що фізично загартована людина рідко хворіє, може стійко переносити холод і спеку, погодні й життєві негоди, витримувати тривале фізичне навантаження.

Фізично міцна, витривала, впевнена в своїх можливостях людина не дозволяє собі хизування своєю силою заради зверхності, насильства чи диктату своїх бажань. І це особливо цінувалось серед згідливого, дружельюбного, товариського українського народу і підказувало висновок про те, що ідеал справжньої людини має не лише морально-етичну, але й природно-біологічну основу. Тому й опікувалась народна виховна практика не лише чистотою бажань, помислів і прагнень людини, але й тим, щоб належним чином зорганізувати її природно-біологічну структуру [4, с.167-168]. Цим самим народне фізичне виховання своїм змістом покликане було забезпечити вирішення трьох основних задач: розвиток силових якостей, вдосконалення умінь і навичок, їх прилаштування до повсякденного життя і забезпечення морально-етичної атрибутивності особистісних характеристик фізично розвиненої людини.

В численних афористичних висловлюваннях, прислів'ях, приказках постійно акцентувалась думка про здоров'я людини як найбільшу особистісну і суспільну цінність. Наголошували, що „нема щастя без здоров'я”, пріврівнювали його до найціннішого багатства, закликали постійно піклуватись про нормальний, природою визначений фізичний стан людини.

У народній виховній практиці дорослі прищеплювали дітям елементарні гігієнічні навички, вимагаючи, щоб вони щодня мивалися, тримали в чистоті тіло, одяг і взуття, постіль, житло, а під час харчування добре пережовували їжу. Великого значення у сім'ях надавали систематичному купанню дітей. „На Україні поширився звичай класти в першу купіль квіти і трави, висловлюючи маляті добрі побажання. Так, у купіль хлопчика клали любисток (щоб любили), гілочку дуба (щоб був міцний, як дуб), також барвінок (щоб довго жив), чорнобривець (щоб був чорнобривий), а в купіль дівчинки – ромашку (щоб рум'яна була), калину (щоб красна була), гілочку вишні (щоб гарна була), любисток (щоб люб'язна була) тощо” [2, с.154]. Цю традицію народної педагогіки, тепер дещо призабуту, палко підтримав видатний радянський педагог В. Сухомлинський. У своїй відомій книжці „Серце відаю дітям” він розповідає про те, як сільські

діти-шестилітки прийшли першого дня до школи: „Майже всі діти святково вдягнені, в новеньких черевичках... Чому ж батьки намагаються захистити дитячі ніжки від землі, вранішньої роси й гарячої розпеченої сонцем землі. Все це вони роблять з добрих намірів, а виходить погано: з кожним роком усе більше сільських дітей взимку хворіють на грип, ангіну, коклюш. А треба так виховувати дітей, щоб вони не боялися ні спеки, ні холоду” [3, с.30].

У народній виховній практиці велика увага приділяється іграм, які сприяють фізичному розвитку дітей: „гуси-лебеді”, „підмурки”, „третій зайвий”, „мисливці і качки”, „квач”, „курки” та ін. Поставлена мета в них досягається через різноманітні рухи: ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Рухливі і спортивні ігри виховують силу, спритність, витривалість, відвагу, рішучість, ініціативу, товариську взаємодопомогу, привчають долати психічні й фізичні навантаження, гартують організм, створюють у дітей бадьорий і веселий настрій. Спортивні поєдинки дуже захоплюють молодь. А коли хлопці пасуть корів десь на вигоні, то граються м'ячем, влаштовують такі ігри, як „свинка” та ін. [2, с.155]. Добре сприяють фізичному загартовуванню їзда на самокаті, велосипеді чи верхи на коні, веслування. Діти охоче вчать стріляти з лука, стрибати через різні природні перепони – струмки, рівчачки, а також через скакалку, спритно лазити по деревах, піднімати тягар, боротися, бігти за обручем чи паперовим вітряком, котити дерев'яні коліщата, запускати до хмар паперового змія, монтувати водяний млин. Великою радістю для дитини є гра в сніжки, ліплення снігової баби, катання на санках, лижах, ковзанах. При цьому головне покликання народної педагогіки це заклик мудрості: „Бережи одягу знову, а здоров'я змолоду”, бо „Горе стихає, а здоров'я зникає”.

Отже, значення фізичного виховання у народній педагогіці зумовлюється тим вагомим вкладом, який воно вносить у зміцнення здоров'я підростаючого покоління, його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування у молоді найважливіших морально-вольових якостей. Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмують людину, трудящі піклуються про те, щоб діти росли бадьорими, сильними, здоровими („Веселий сміх – здоров'я). Через зміцнення фізичного здоров'я, правильний фізичний розвиток, проголошення й утвердження здорового способу життя, з дотриманням норм народної гігієни, і доцільне використання природних факторів народна педагогіка заклала потужну основу особистісного задоволення кожного індивіда і її суспільної значущості для українського народу.

Список використаних джерел:

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
2. Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка : навч.-метод. посіб. / М. Г. Стельмахович. – К. : ІЗМН, 1977. – 232 с.
3. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський // Твори в п'яти томах. – К. : Радянська школа, 1977. – Т. 3. – С. 9-278.
4. Сіркзіюк В. В. Основи національного виховання : навч.-метод. посіб. / В. В. Сіркзіюк. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2004. – 304 с.
5. Педагогіка : хрестоматія / уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання-Прес, 2003. – 700 с.

In the article analysed folk pedagogical traditions of physical education, their role and positive experience, in education and strengthening of health of children.

Key words: *system of education, physical education, folk pedagogics, problem of health.*

Отримано: 20.03.2012

*Л. В. Симак,
магістрант факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – Г. М. Арзютов,
доктор педагогічних наук, професор*

ОПТИМІЗАЦІЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВЧАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті викладено результати дослідження адаптації студентів першого курсу засобами фізичної культури. Визначені найбільш ефективні напрямки оптимізації адаптації студентів до навчання, а також фактори, які перешкоджають їм адаптуватися до навчання на першому курсі.

Ключові слова: адаптація, студенти, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Одним з найважливіших чинників розвитку особистості майбутнього вчителя є фізичне виховання як цілісний педагогічний процес. У зв'язку з цим виникла необхідність створення умов для формування фізичної культури студента як складової його загальної та професійної культури, що може служити засобом профілактики перевтоми, скорочення періоду адаптації до умов ВНЗ.

Найпродуктивнішим підходом до вирішення цього проблемного завдання є дослідження внутрішніх резервів активності особистості студента як суб'єкта навчальної та професійної діяльності. Одним з основних джерел активності студентів початкових курсів є мотивація, що надає процесу фізичного виховання діяльній спрямованість і суб'єктивно значущу цінність. Тому формування фізичної культури майбутнього вчителя – це насамперед проблема виховання ціннісно-мотиваційного ставлення до неї. Аналіз формувальної й виховної практики вищої педагогічної школи показує, що найвразливішою її сферою є проблема формування позитивного й активного ставлення студентів до навчальної дисципліни „Фізична культура”. Негативне ставлення до відвідування занять з фізичного виховання, що досягає масштабу загальноприйнятості, деструктивно впливає на загальний стан здоров'я, на рівень фізичного розвитку та фізичну підготованість студентів. Одним із шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів є його оптимізація, яка неможлива без урахування психофізіологічних можливостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання адаптації стало предметом аналізу у працях В.І. Гончарова, В.Ю. Карпова, Л.А. Гордона та ін. Вони подають характеристику потреб, мотивів і цілей особистості, розкривають деякі механізми їх формування, що є складовою адаптації студентів першого курсу до умов навчання у ВНЗ. Великий внесок у вивчення їх взаємодій у процесі психолого-педагогічної діяльності здійснили такі науковці, як В.М. Галузинський, Т.В. Габай, Е.П. Ільїна, І.А. Зімня, В.М. Платонова, М.С. Севастюк, Р.С. Уэйнберг, Ю.Н. Шумаков, Г.І. Щукіна та ін.

Однак на сучасному етапі виникло протиріччя між усвідомленням соціальної значущості фізичної культури для професійно-особистісного розвитку майбутніх учителів і рівнем теоретичного розроблення проблеми освоєння ними цінностей фізичного виховання.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання засобів фізичного виховання в оптимізації соціальної адаптації студентів початкових курсів, які мешкають у гуртожитках.

Методи дослідження. Вирішення завдань роботи та досягнення таким чином поставленої мети здійснювалося з використанням відповідних методів дослідження: теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури; анкетування; тестування рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів; педагогічного експерименту; методів статистики.

Обговорення результатів дослідження. Для проведення педагогічного експерименту були сформовані дві групи студентів першого курсу жіночої статі. Розходження в експериментальній ($n = 75$ студенток) і контрольній ($n = 77$ студенток) групах полягало в різному ступені освітньої спрямованості процесу фізичного виховання. Для цього контрольна група відвідувала заняття з фізичного виховання за робочою програмою для студентів непрофільних спеціальностей, затвердженою кафедрою фізичного виховання, а експериментальна група проходила навчання за розробленою нами „Програмою з фізичного виховання, спрямовану на оптимізацію соціальної адаптації студентів”.

Респонденти проходили розроблений нами програмний матеріал з фізичного виховання, який спрямовано на корекцію психологічної сфери особистості й оптимізацію соціальної адаптації студентів, які проживають у гуртожитках. В цій групі в основу педагогічних умов, які створювалися викладачем, формування свідомого відношення до фізкультурно-спортивної діяльності був покладений принцип значущості цілей і методів керування з урахуванням особистісного рівня розвитку потреби у фізичному вдосконаленні.

Тому поряд з виявленням психолого-педагогічного впливу програми ми також проводили тестування фізичної та психофізичної підготовленості студентів.

На завершальному етапі експерименту було проведено підсумкове тестування рівня антропометричних показників, показників фізичного та психофізичного розвитку.

Для розрахунку кожного показника ми створили окрему таблицю, у яку занесли дані про первинний стан кожного з учасників експерименту та дані підсумкового контролю. Це дало змогу визначити динаміку показників, при чому розподіл їх було розроблено таким чином, щоб урахувувати покращання показника як величину більшу за нуль, а погіршення – як мінусову величину (так, наприклад, зменшення часу пробігання дистанції 2000 метрів свідчить про покращання якостей швидкості та витривалості, а ось зменшення кількості згинань і розгинань рук в упорі лежачи, навпаки, є проявом детренованості). Після цього ми вирахували зміну показників за кожним тестом у групах методом знаходження середньої зваженої.

Підсумкові показники ми звели в окремі таблиці, що відображають як первинний стан даних кожної з груп, так і динаміку окремих показників, а також мають розраховані значення загальної середньозваженої всіх показників групи, що є відсотковим показником її абсолютного розвитку.

Майже всі отримані результати є статистично достовірними ($p < 0,05$), лише динаміка зміни показників довжини тіла та окружність грудної клітини в контрольній групі ($p > 0,05$) не є достовірною.

В експериментальній групі загальне покращання результатів після експерименту набагато більше, ніж у контрольній. Якщо ж вирахувати середню арифметичну показника покращання по обох групах, то в експериментальній групі покращання показників склало 27,80%, у контрольній – 10,70%.

Слід зауважити, що в експериментальній групі відбулось зниження маси тіла, що є наслідком занять з елементами шейпінгу, аеробіки тощо, а також позитивним зрушенням.

Можна також констатувати, що найбільшого позитивного впливу зазнали якості розподілу і перемикання уваги (внаслідок тренування цієї якості під час проведення рухливих ігор), вестибулярної стійкості (завдяки великій кількості гімнастичних вправ, пов'язаних з підтримкою рівноваги), нахилу вперед з положення сидячи (вправи з елементами шейпінгу на гнучкість) та точності (також завдяки тренуванню під час проведення рухливих ігор).

Внаслідок цього можна зробити висновок про всебічний позитивний вплив запропонованої програми як на якості фізичного розвитку та фізичної підготовленості, так і на психофізичні якості особистості студента.

На основі цих даних ми можемо вирахувати ефективність нашої програми щодо розвитку фізичних якостей (будемо вважати ефективністю різницю між покращанням даних в експериментальній і контрольній групах).

Отже, слід зробити висновок про ефективність запропонованої програми щодо показників фізичного розвитку на рівні 4,54%, показників фізичної підготовленості – 15,78%, показників фізичного розвитку – 34,15%.

Висновки. Оптимізація соціальної адаптації студентів початкових курсів, які живуть у гуртожитку, обумовлена усвідомленням ними позитивного значення прояву єдності фізичного і духовного. Використання розробленої програми дає можливість не зводити заняття з фізичного виховання тільки до складання студентами навчальних нормативів, а зрозуміти, що їх позитивне ставлення до занять, зацікавленість та інтерес спричинить зміну якостей їх особистості, підвищить і оптимізує соціальну адаптацію до навчання і набуття якостей, необхідних їм для майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Гончаров В. И. Физическое воспитание, социальная адаптация и профессиональная подготовка молодежи / В. И. Гончаров // Современные проблемы физической культуры и спорта : за качество подготовки и профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта : материалы очно-заоч. науч. конф. 25 лет ФПК МГАФК. – М., 2004. – С. 34-38.
2. Карпов В. Ю. Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию к обучению в вузе / В. Ю. Карпов // Физическая культура : Воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 1. – С. 43-46.

In the article the results of research of adaptation of students of the first course are expounded by facilities of physical culture. The most effective directions of optimization of adaptation of students are certain to the studies, and also factors that prevent to them to adapt oneself to the studies on the first course.

Key words: *adaptation, students, physical education.*

Отримано: 11.03.2012

Р. П. Стасний,
студент 5 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – С. М. Бабюк,
кандидат педагогічних наук, старший викладач

ЗНАЧЕННЯ СІМ'Ї У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

В статті розкриваються питання значення сім'ї у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку в психолого-педагогічному аспекті.

Ключові слова: *молодші школярі, фізичне виховання, методи виховання, сім'я.*

Питання сімейного виховання хвилювали людство впродовж різних епох. Сучасна демографічна перебудова усього суспільства, його укладу життя, які викликають у людей зміни в розумінні сенсу свого існування, підштовхнула до переосмислення ставлення до самої людини та до усвідомлення її як найвищої цінності соціальної політики держави. Перспективи, які відкрились, змінили погляд і на сім'ю, на її призначення в суспільстві.

Сім'я завжди розглядалась як невід'ємна ланка суспільства і неможливо применшити її значення. Жодна нація, жодне цивілізоване суспільство не обходилося без сім'ї. Найближче майбутнє суспільства також не уявляється без сім'ї. Для кожної людини сім'я – початок всього. Поняття щастя майже завжди людини пов'язує перш за все з сім'єю: щасливий той, хто щасливий у своєму домі.

Мета виховання в сім'ї та суспільстві з урахуванням якісної та динамічної характеристик особистості може бути сформульована таким чином: особистість, яка розвивається та самореалізується в гармонії з собою та суспільством. Проте ця гармонія може бути досягнута лише на основі сформованої культури ставлень особистості до себе, суспільства і самого суспільства. А ця культура ставлень проявляється і фіксується в особистісному і суспільному світовідчутті, світорозумінні, світотворенні, яке зароджується і формується у людини, насамперед, у сім'ї і залежить від її базової культури. Однак, як відмічає К.К. Кардяліс, (в сім'ях часто формується особистість, якій властива лінь, безвілля та пасивність у ставленні до фізичної культури, спорту та праці) [4]. Сьогодні, вважає В. І. Усаков, батьки не в змозі підготувати дітей до садка чи до школи ні фізично, ні психологічно. Вони просто не знають, як це зробити. Сьогодні у країні відсутня система педагогічного всеобучу батьків [1].

Освіта батьків має свою історію. З попереднього віку гуманістична традиція ставлень до особистості перейшла у вік теперішній. Великий теоретичний та практичний досвід у сфері освіти батьків за кордоном завдяки діяльності таких вчених, педагогів як Адамс, Альфред Адлер, Рудольф Дрейкурс, Бенджамін Спок, Хайм Жино, Том Гордон та ін. Унікальний досвід роботи школи „Школи для батьків” В.О. Сухомлинського.

Однак слід відмітити, що сьогодні освіту батьків можна розглядати як діяльність окремих ентузіастів, педагогів освітніх закладів. Поки ще не напрацьовані чіткі регулятори і механізми взаємодії батьків та навчального закладу, не зрозумілі аспекти освітньої діяльності, але вже очевидна необхідність забезпечення організованих форм освіти батьків. Сьогодні в суспільстві фіксується потреба в розвитку освіти батьків як соціально освітнього інституту [9].

Основи здоров'я закладаються у сім'ї, і недоліки сімейного виховання нерідко призводять до соматичних і нервово-психічних захворювань дітей. Збільшення кількості частохворіючих дітей в навчальних закладах ставить педагогів перед необхідністю переосмислення, зміни змісту і форм роботи з сім'єю. Зумовлена ця необхідність і такими причинами як посилення впливу сім'ї на розвиток дитини в зв'язку із зменшенням віку дітей, які вступають в навчальні заклади, наявність різних типів сімей (сім'ї з несприятливими матеріально-побутовими умовами та психологічним кліматом, з низьким освітнім рівнем, зі шкідливими звичками, неповні, багатодітні, багатопокілнні, сім'ї без реєстрації шлюбу, «відкриті» сім'ї тощо); посилення особистісно-орієнтованих моделей виховання, в яких дитина виступає як суб'єкт виховання.

Педагоги, соціологи та психологи відзначають, що до створення сім'ї більшість майбутніх батьків регулярно використовують засоби фізичного виховання. Але з появою дитини, як правило, вони припиняють ці заняття. Однак, дослідники відзначають чіткий зв'язок між інтересами дітей та їхніх батьків до занять фізичними вправами. Тому, якщо ми хочемо залучити дітей до занять, перш за все, слід провести відповідну роботу з батьками [11]. Аналіз проведених досліджень показав, що у формуванні у молодших школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом на тлі загальних соціальних умов найбільш важливими являються фактор знання та вплив, який здійснюють батьки. Так, Я. Бердихова підкреслює, що досвід спільних занять батьків з дітьми дає наступні позитивні результати:

- пробуджує у батьків інтерес до рівня «рухової зрілості» дітей та сприяє розвитку у дітей рухових навичок у відповідності з віком та здібностями;
- поглиблює взаємозв'язок батьків та дітей;
- надає можливість познайомитися з фізкультурою за короткий термін не тільки дитині, але й дорослому: батьки показують дитині ті чи інші вправи та виконують більшість з них разом з дитиною;
- дозволяє з користю проводити той вільний час, який мати чи батько присвячують дитині, служить взаємозбагаченню, сприяє всебічному розвитку дитини.

Важливо відмітити, що спільні заняття мають велике виховне значення не тільки для дітей, а й для батьків. Останні стають організаторами різноманітних форм фізичного виховання для своїх дітей та самі активно приймають участь в їх проведенні. За даними досліджень С.А. Гоніянца та Ю.Г. Григоряна, спільні з дітьми заняття фізичними вправами сприяють укріпленню комунікабельності, здатності до спілкування, оптимізму, життєвому тону, формують спрямованість інтересів обох батьків на здоровий спосіб життя та спільне виховання дітей, створюють умови для відновлення та розвитку фізичних та душевних сил обох батьків [11].

Фізичне виховання в сім'ї передбачає вирішення важливих соціальних завдань:

1. Збереження та зміцнення здоров'я усіх членів сім'ї.
2. Підвищення працездатності дорослих та покращення рівня сприйняття на заняттях у дітей.
3. Загартування організму, підвищення його адаптаційних можливостей до різних температурних умов.
4. Всебічний фізичний розвиток.
5. Розвиток у дітей рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності).
6. Озброєння дітей теоретичними відомостями з питань фізичної культури та здорового способу життя.

7. Виховання у дітей стійкого інтересу та потреби в систематичних заняттях.
8. Формування у дітей навичок організації та проведення занять у сім'ї з молодшими.
9. Усунення недоліків фізичного розвитку (порушення постави, плоскостопості тощо).

Як відзначається в літературі, фізичний розвиток дітей у сім'ї – це, перш за все, постійна турбота батьків про збереження та зміцнення здоров'я дитини, про загартування її організму та дотримання режиму дня, систематичні заняття з дітьми фізичними вправами. Але тут варто підкреслити, що здоров'я дитини як соціальна цінність – багатофакторне явище і включає в себе не тільки фізичні аспекти, фізіологічні чи анатомічні, але й психологічні, психічні, соціальні, про формування яких вже наголошувалось. В цьому значенні здоров'я дитини наближається до поняття культури особистості дитини.

В сімейному фізичному вихованні варто звернути увагу на те, що досить велике значення для формування особистості дитини мають такі параметри батьків як рівень освіти чи загальний культурний рівень, соціальне положення. Як виявив В.А. Пономарчук, батьки з середньою освітою, перш за все, цінують особисті добродієвці та фізичне здоров'я. У цієї категорії батьків оцінка значущості розвитку фізичних кондицій в два рази вище, ніж оцінка важливості розумового та естетичного вдосконалення.

Для формування фізичної культури особистості дитини велику роль відіграють рівень фізкультурної освіти батьків, відношення до фізичної культури у сім'ї, зацікавленість в розвитку, в здоров'ї власної дитини, про що свідчать ряд опублікованих наукових робіт. І, якщо ми хочемо залучити молодших школярів до цінностей фізичної культури, то, перш за все, необхідно підвищити фізкультурну грамотність батьків.

Як виявили С.А. Гоніянц, Ю.Г. Григорян, Н.Х. Хакунов, В.І. Усаков, рівень знань та умінь батьків в галузі організації здорового способу життя, зміцнення здоров'я дітей невисокий. Це частково пов'язано з відсутністю системи педагогічно організованого інформаційного впливу на школяра та їх батьків. З цього приводу справедливо зазначає В.І. Усаков. що батьки повинні володіти необхідними знаннями для зміцнення здоров'я своєї дитини. Відсутність у батьків теоретичних відомостей про фізичну культуру, базових знань про користь занять фізичними вправами відзначається, на наш погляд, як одна з основних причин елементарної фізкультурної безграмотності. Батьки не можуть в разі потреби скласти елементарний комплекс ранкової гімнастики, провести бесіду про значення фізичної культури та спорту в організації здорового способу життя і т.д. та не завжди самі добре розуміють, наскільки важливо для молодших школярів заняття фізичними вправами. Така позиція батьків відображає загальну ситуацію про місце фізичної культури в суспільстві.

В зв'язку з цим слід погодитись з думкою В.М. Видріна про посилення освітньої направленості фізкультурної роботи в сім'ї. Фізкультурна грамотність всього населення країни можлива лише тоді, – вважає автор, – коли ця проблема буде вирішена в сім'ї, школі, вузі. Чим краще буде поставлена початкова фізкультурна освіта в сім'ї, навчальних закладах, тим ефективніше буде формуватися потреба в заняттях фізичними вправами.

Підводячи підсумки розгляду значення сім'ї у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, цілком правомірно вважати, що сім'я являється важливішим джерелом соціального та економічного розвитку суспільства та виступає одним з головних посередників між дитиною та суспільством, здійснюючи передачу соціального досвіду поколінь, формуючи світогляд, закладаючи основи духовного та фізичного потенціалу особистості. Здійснений нами

аналіз підтверджує низький освітній рівень батьків в галузі фізичної культури, що є об'єктивною реальністю подальших розробок в даному напрямі.

Список використаних джерел:

1. Киричук О. В. Формування в учнів активної життєвої позиції / О. В. Киричук. – К. : Рад. школа, 1983. – 136 с.
2. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей / П. Ф. Лесгафт. – М. : Просвещение, 1953. – Т. 1. – 442 с.
3. Макаренко А. С. Лекции о воспитании детей / А. С. Макаренко. – М. : Просвещение, 1947. – 55 с.
4. Маковська Г. Я. Педагогічні ідеї і практика виховання та освіти дітей у родині Косачів : дис. ... канд. пед. наук / Г. Я. Маковська. – К., 1999. – 190 с.
5. Сім'я і діти: Програма родинно-національного виховання та навчально-тематичний план педагогічної освіти батьків / за заг. ред. В. Г. Постоного. – К. : ІЗМН, 1997. – 56 с.
6. Стельмахович М. Г. Українці про сім'ю і родинне виховання / М. Г. Стельмахович // Дошк. вихов. – 1992. – №12. – С. 6-7.
7. Сухомлинський В. О. Розмова з молодим директором / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : у 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 4. – С. 393-625.
8. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : у 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 5. – С. 410-414.
9. Українське народознавство : навч. посібн. / за ред. С. П. Павлюка, Г. І. Горинь, Р. Ф. Корчіва. – Львів : Фенікс, 1994. – 608 с.
10. Ушинський К. Д. Человек как предмет воспитания / К. Д. Ушинский. – М. : Ленинград, 1950. – Т. 8. – С. 132-440.
11. Формування педагогічної культури батьків у сучасних умовах : науково-метод. збірник / відп. ред. В. Г. Постоный. – К. : ІЗМН, 1998. – 80 с.

The article in question reveals the role of the family in physical education of primary school children in psychological and pedagogical aspects.

Key words: *junior school students, physical education, family.*

Отримано: 02.04.2012

УДК 37.015.31:613.8

О. С. Старубінська,
студентка 5 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – Г. П. Ковальчук,
кандидат педагогічних наук, старший викладач

ШЛЯХИ ТВОРЧОГО ВИКОРИСТАННЯ ДОСВІДУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ РОЗБУДОВИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКОЛИ В УКРАЇНІ

У статті аналізуються шляхи використання здорового способу життя в педагогічному процесі сучасної школи засобами фізичної культури з використанням творчих здобутків минулого.

Ключові слова: *виховання, здоров'я, засоби фізичної культури, здоровий спосіб життя, сучасна школа.*

Одним з важливих напрямків розвитку сучасної школи є збереження здоров'я й забезпечення безпеки особистості через освіту. Найефективнішим засобом збереження й удосконалення здоров'я виступає здоровий спосіб життя,

який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнює здоров'я, сприяє гармонійному фізичному, духовному, соціальному розвитку людини. Але у формуванні здорового способу життя дітей і молоді спостерігаються певні недоліки, пов'язані зокрема з недосконалістю організації навчально-виховної діяльності, проведення відповідних заходів із пропаганди й популяризації цінностей здоров'я. Особливо актуальною є проблема поширення паління, вживання алкоголю, наркотиків, токсичних речовин. Через перевантаженість навчанням більшість учнів старших класів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації й проведення здорового дозвілля, раціонального харчування. Саме успішність у навчанні або праці, створення своєї сім'ї й виховання дітей багато в чому залежить від стану здоров'я, а отже, від прийняття здорового способу життя як ідеалу, цінності людського існування.

Сьогодні вивчення цієї проблеми займається широке коло фахівців-дослідників (О. Авдєєва, М. Безруких, В. Бобрицька, Ю. Бойчук, І. Бех, О. Вакуленко, Н. Василенко, О. Вацеба, Е. Вільчковський, В. Горашук, О. Дубогай, Л. Дудорова, С. Кириленко, В. Кузьменко, О. Лукашенко, В. Оржеховська, Н. Побірченко, І. Поташнюк, Г. Приходько, О. Савченко, Л. Сущенко, А. Цьось, Б. Шиян, О. Яременкота ін.).

Такий стан наукового знання зумовлює необхідність розв'язання проблем, що має місце в теорії та практиці педагогіки, а саме: між потенційними можливостями цивілізованого світу й незадовільним рівнем їх використання для збереження здоров'я сучасних школярів; між вимогами до особистості випускника школи та змістовим наповненням шкільної освіти, що має забезпечувати формування здорового способу життя учня; між накопиченим історико-педагогічним досвідом ефективного формування ЗСЖ школярів і відсутністю науково-методичного забезпечення його впровадження в діяльність сучасної школи.

Отже, з огляду на це, метою нашої статті є обґрунтування необхідності підвищення рівня здорового способу життя на теперішньому етапі засобами фізичної культури з використанням творчих здобутків минулого в педагогічно-му процесі сучасної школи.

З огляду на це до основних шляхів творчого використання у сучасній школі досвіду формування здорового способу життя старшокласників у розглядуваний період слід віднести: вдосконалення організації навчальної діяльності й посилення позакласної виховної роботи, спрямованих на формування здорового способу життя школярів; поглиблення взаємодії школи з позашкільними навчально-виховними закладами; сприяння формуванню здорового способу життя учнів за місцем мешкання; масове використання форм пропаганди здорового способу життя та залучення засобів масової інформації; тісна співпраця школи з батьками, орієнтована на формування здорового способу життя учнів. При цьому вирішальне значення в роботі з формування здорового способу життя школярів має бути поєднання теоретичних знань учнів про здоровий спосіб життя з досвідом його здійснення, з практичними заняттями фізичними вправами і спортом.

Найбільш цінним для здоров'я вважаються заняття фізичними вправами з навантаженням, спортивні ігри та змагання. При цьому слід брати до уваги й наполягати на домінуючих мотивах молоді щодо систематичних занять фізичною культурою і спортом: удосконалення стану здоров'я; досягнення впевненості у своїх можливостях; розвиток спортивної обдарованості; вдосконалення конституційних особливостей тіла, статури; етичні й естетичні параметри; активні форми відпочинку [2, с.47].

Для розв'язання проблеми підвищення якості занять фізичною культурою важливе значення має досвід, зокрема, надання школярам під час занять фізичними вправами і спортом необхідної інформації про взаємозв'язок спортивних змагань із цінностями здорового способу життя; постановка завдань розробки програм збереження й зміцнення особистого здоров'я в майбутньому для кращого засвоєння цінностей здорового способу життя; знайомство й аналіз життя відомих особистостей, друзів щодо їхнього способу життя, що допомагає учням конкретизувати теоретичні знання про цінності здорового способу життя й сприяє розвитку мотивації до його самостійного ведення.

Сьогодні вивчення учнями важливих питань дотримання здорового способу життя передбачено в програмі з дисципліни «Валеологія». Ці питання включено й до предмету «Основи безпеки життєдіяльності», ідеями здорового способу життя пронизані майже всі предмети початкової школи, в середній школі вони розглядаються у програмах з біології, географії, екології, предметів гуманітарного циклу. Передусім гостро постала проблема вироблення єдиної концепції формування здорового способу життя школярів, нових навчальних планів і програм вивчення основ здорового способу життя учнями.

Аналіз теорії та практики формування здорового способу життя старших школярів у другій половині ХХ століття дозволяє зробити висновок про те, що поліпшенню навчального процесу сприятиме введення курсів факультативних занять для старшокласників, що орієнтований на поглиблення, розширення й узагальнення знань про здоровий спосіб життя. У проведенні факультативів можна використовувати різні навчальні методи, прийоми й засоби: самостійну проробку літератури, дискусійні (проведення диспутів, бесід, «круглих столів», «мозкових штурмів») та тренінгові методи та ін. Також необхідно також посилити виконання нормативно-правових документів з формування здорового способу життя школярів. У цьому плані вимагає змін і доповнень статут загальноосвітньої школи. Потрібно також забезпечити школи навчальною та науково-популярною літературою з формування здорового способу життя школярів. Це передбачає суттєве поповнення фонду шкільних бібліотек відповідними виданнями. Вагомий внесок у розв'язання завдань формування здорового способу життя школярів може зробити посилення позакласної й позашкільної виховної роботи.

Виходячи з вище викладеного, а також з урахуванням досвіду роботи шкіл у досліджуваній період можна зробити висновок про те, що підвищення ефективності формування здорового способу життя сучасних школярів вимагає чіткого планування – розробки моделі школи як керуваної системи, що включає підсистему навчальної роботи, підсистему виховної шкільної й позашкільної діяльності, котрі об'єднані спільною метою – сприяння здоров'ю всіх суб'єктів педагогічного процесу [3, с.56].

Одним із важливіших аспектів збереження й зміцнення здоров'я людини є правильна організація дозвілля, тобто раціональне використання вільного часу, оптимальне сполучення в ньому основних функцій: відновлення фізичних та психічних сил [7, с.124].

Очевидно, що ефективність діяльності з формування здорового способу життя школярів безпосередньо залежить від професійності педагогічних кадрів, взаємодії школи з позашкільними навчально-виховними закладами – фізкультурно-оздоровчими, туристсько-спортивними дитячими і підлітковими установами. Це передбачає закріплення за кожною школою базового позашкільного закладу, планування й проведення спільної діяльності оздоровчого спряму-

вання, спрямованої на залучення школярів у спортивні секції, сприяння загальному розвитку особистості, вдосконалення її фізично-спортивної діяльності.

Найефективнішими сучасними засобами популяризації здорового способу життя серед молоді мають бути такі: наочна агітація, постійне проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів, використання науково-популярних фільмів, книг, виставок, проведення бесід та ін. Суттєву роль у формуванні здорового способу життя школярів мають відігравати засоби масової інформації – газети, журнали, кіно, телебачення, Internet та ін.

Як свідчить вивчення наукових і архівних джерел досліджуваного періоду, провідним чинником у забезпеченні формування здорового способу життя школярів є співробітництво, тісна взаємодія школи з батьками.

Таким чином, проведений вище аналіз свідчить про те, що врахування досвіду формування здорового способу життя школярів є не лише можливим, а й необхідним, педагогічно доцільним, оскільки це допоможе збагатити зміст сучасного формування здорового способу життя учнів як у навчальній, так і позанавчальній час.

Список використаних джерел:

1. Басва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя / Т. Басва // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – 2002. – С. 172-173.
2. Біла книга національної освіти України / [Т. Ф. Алексеєнко, В. М. Аніщенко, Г. О. Балл та ін.] ; за заг. ред. акад. В. Г. Кременя. – К. : Інформ. системи, 2010. – 342 с.
3. Боярська Л. Програма «Школа і здоров'я» / Л. Боярська, Л. Овдієнко, О. Синьогіна // Рідна школа. – 2003. – № 1. – С. 55-58.
4. Будаг'янець Г. М. Здоровий спосіб життя – основна умова профілактики девіантної поведінки підлітка (історичний аспект) / Г. М. Будаг'янець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 6. – С. 25-29.
5. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні (Проект) / [В. П. Горашук, Т. С. Бойченко, Н. В. Вадзюк та ін.]. – К. : Освіта, 1994. – 36 с.
6. Корнічак Л. Виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я / Л. Корнічак // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – 2002. – С. 189-191.
7. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків / С. О. Омельченко. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 352 с.

In the article the ways of the use of healthy way of life in the pedagogical process of modern school are analysed by facilities of physical culture with the use of creative achievements of the pas.

Key words: *education, health, facilities of physical culture, healthy way of life, modern school.*

Отримано: 08.04.2012

Я. І. Балабан,
студент 2 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – М. В. Прозар, старший викладач

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ВОЛЕЙБОЛУ З УЧНЯМИ СЕРЕДЬНОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У даній статті подані результати теоретичного дослідження вікових періодів розвитку організму дітей середнього та старшого шкільного віку, охарактеризовано особливості занять волейболом у вікові періоди, подана послідовність навчання основним технічним прийомам та тактичним діям.

Ключові слова: *учень, волейбол, програма фізичного виховання, ігрові дії, фізичні якості.*

Постановка проблеми. У підлітковому та юнацькому віці організм знаходиться у стадії незавершеного формування, вплив фізичних вправ може мати як позитивний, так і негативний ефекти. Тому для правильного планування та здійснення навчального процесу у загальноосвітній школі має місце глибоке розуміння механізмів, що лежать в основі вікових змін, а це можливо з врахуванням анатомо-фізіологічних особливостей підростаючого організму дитини. Особливістю цього періоду є те, що процес росту й розвитку відбувається на тлі ендокринної перебудови організму [2]. Гетерохронність формування структур організму знаходиться у тісному взаємозв'язку із особливостями функцій органів у різні вікові періоди. Між морфологічним зростанням й функціональним розвитком існує зворотна залежність. Тому періоди посиленого морфологічного зростання є періодами уповільненого розвитку фізичних якостей. Отже можна говорити про те, що фізичний розвиток дитини – закономірний процес зміни морфологічних й функціональних особливостей організму, який тісно пов'язаний із віком, станом її здоров'я, спадковими факторами, умовами життя.

Мета та завдання дослідження полягає у теоретичному аналізі особливостей методики проведення занять із волейболу з учнями середнього та старшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей середнього та старшого шкільного віку.

Предмет дослідження – волейбол, як засіб фізичного виховання дітей середнього та старшого шкільного віку.

Обговорення результатів дослідження. Відповідно до навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи, волейбол розпочинають вивчати у 5-му класі. Варіативний модуль «Волейбол» складається зі змісту, навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, навчальних нормативів та переліку обладнання, яке необхідне для вивчення цього змістового модуля. Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з волейболу.

Під час роботи з дітьми необхідно не забувати про їх анатомо-фізіологічні та психічні особливості вікового розвитку. Вивчення гри у волейбол слід розпо-

чинати з 10-11-літнього віку. Розвиваючись, організм дітей проходить певні стадії: 10-12, 12-14, 14-16, 16-18 років. З урахуванням віку повинна застосовуватися певна методика вивчення, вдосконалення технічних і тактичних прийомів гри.

У віці 10-12 років сила нервових процесів, особливо внутрішнього гальмування, невелика, увага нестійка. Тому доцільним буде довготривале пояснення вправи, тобто у зосередженому стані учень відносно довгий час знаходитися не може, але показ вправ сприймає без розумових зусиль, тому необхідний якісний показ. У цьому віці нові форми рухів набуваються й закріплюються без детального пояснення; це найкращий вік для навчання, що важливо для оволодіння технікою гри у волейбол [3]. Але це не означає, що початок занять волейболом у більш пізньому віці (старше 12 років) не дає бажаних результатів.

У віці 12-14 років з'являється зосередженість, добра пам'ять і логічне мислення. Підлітки врівноважені й оптимістичні. Збільшується здатність до сприйняття, запам'ятовування нових рухів, аналізу своїх дій. Швидко розвиваються м'язові відчуття (добра орієнтація у просторі). Цей вік сприятливий для розвитку швидкості рухових реакцій та вивчення тактики гри. У дівчат цей період збігається з початком статевого дозрівання. Дівчата помітно додають у вазі, а для хлопців характерне збільшення сили м'язів кінцівок.

Вік 14-16 років характеризується періодом статевого дозрівання. З'являються неврівноваженість і нестійкість настрою. Знижується працездатність, сповільнюється ріст. З боку вчителя необхідне чуттєве педагогічне й психологічне керівництво. Фізичні навантаження повинні бути знижені. Основна увага спрямована на вдосконалення техніки і виправлення помилок.

Вік 16-18 років характеризується завершенням статевого дозрівання, спостерігається посилений ріст тіла у довжину, збільшується маса тіла та відносна сила [4]. Це період відносної стабілізації й автоматизації рухів.

На заняттях із волейболу не переступають межі оптимальних зусиль і виключають перевтому, оскільки волейбол за своєю специфікою є саме дозованою вправою. Початківець, який тільки оволодів найпростішими способами виконання ігрових прийомів, може грати довгий час (чи виконувати вправи на техніку), але між такими ігровими діями виникають паузи відпочинку (вихід м'яча з гри), які не дають можливості для гравця перевтомитися. У процесі вивчення ігрових прийомів рекомендують зосередити увагу на оволодінні основами техніки (вихідні положення, переміщення, стрибки, передачі, подачі) і лише після цього переходити до удосконалення технічних прийомів.

Діти краще сприймають ігрові прийоми і вивчають їх у навчальних іграх з обмеженням фіксації технічних помилок [5]. З віком та поступовим вивченням основних ігрових прийомів у дітей легше виправити технічну помилку, ніж залікувати психологічну травму, отриману при постійному нагадуванні та фіксуванні помилок, які виробляють у дітей комплекс неповноцінності і знижують мотивацію до занять волейболом.

З метою створення сприятливих умов для вивчення ігрових прийомів гри, навчання слід будувати за таким планом:

1. Термінологічно вірно назвати технічний прийом.
2. Показати технічний прийом на слайдах, плакатах, відео з коментарями про його роль й значення у гри.
3. Пояснити техніку виконання прийому із його одночасною демонстрацією (положення ланок тіла до виконання, у момент виконання, після виконання).
4. Практичне виконання технічного прийому, імітація у цілому і по частинах.
5. Вправи з м'ячами (індивідуальна робота, з партнером) у найпростіших умовах.

6. Вправи на тренажерах без м'ячів і з м'ячами.
7. Із засвоєнням рухових дій умови виконання вправ ускладнюються (збільшення кількості м'ячів, партнерів, зміна вихідних положень та інше).
8. Виконання технічного прийому в ігрових умовах (під час проведення рухливих ігор, естафет).

Після засвоєння основних технічних прийомів можна навчати дітей індивідуальної тактики подач, передач м'яча, нападаючого удару, блокування і найпростіших групових та командних взаємодій у захисті й нападі.

Висновки

1. Кожному віковому періоду відповідають певні особливості навчання техніки та тактики гри у волейбол.
2. Діти краще сприймають ігрові прийоми й вивчають їх у навчальних іграх з обмеженням фіксації технічних помилок.
3. При навчанні початківців ігровим прийомам поряд із загально розвиваючими фізичними вправами необхідно використовувати підготовчі (вправи для розвитку стрибучості, координації, швидкості реакції й переміщення) та підвідні (вправи, які схожі за своєю руховою структурою з технічним прийомом).
4. При вивченні техніки складних ігрових прийомів (подач, нападаючих ударів, блокування) не слід перенавантажувати дітей багатьма особливостями виконання технічного елемента, а краще зосередити їхню увагу на головному – вихідному положенні, підготовчій, основній та заключній фазах руху.
5. Основу гри у волейбол складає техніка володіння м'ячем. Виконання технічного прийому складається із прийняття вихідного положення після переміщення, зупинки й зустрічі з м'ячем. В опорному положенні це досягається досить просто (крок уперед, назад, у сторону), а ось у безопорному положенні – за рахунок координації тіла й окремих її частин. Тому розвиток координації й відчуття орієнтування в просторі – одна з основних складових при вивченні техніки гри у волейбол.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вдосконалення існуючих та пошук нових засобів, форм та методів навчання, вдосконалення прийомів техніки та тактики гри, а також можливості навчання гри у волейбол дітей молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булькина. – М. : Физкультура и Спорт, 2007 – С. 153-159.
2. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – С. 10-15.
3. Клещев Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – М. : Физкультура и Спорт, 2005. – С. 267-273.
4. Железняк Ю. Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский ; [под ред. Ю. В. Питерцева]. – М. : Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 7-8.

In this article the results of theoretical studies of age-periods in children middle and high school age characterized especially volleyball classes in age periods, provided the sequence of learning the basic techniques and tactical action.

Key words: student, volleyball, a program of physical education, play action, physical quality.

Отримано: 15.04.2012

*О. В. Горслов,
студент 4 курсу факультету фізичної культури*

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

ЕНЕРГОПОТЕНЦІАЛ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ СПРЯМУВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ

У статті розглядаються шляхи підвищення ефективності впливу навантаження на організм школяра в процесі фізичного виховання з урахуванням обумовлених соматичним типом конституції особливостей розвитку фізичних якостей, врахування чутливих періодів та розподіл енергетичного потенціалу між процесом росту та розвитком фізичних якостей.

Ключові слова: *соматотипи, школярі, фізичні якості, енергетичний потенціал, чутливі періоди, організм.*

Дослідженням одних і тих самих хлопчиків існуючих соматотипів встановлено періоди різних темпів розвитку фізичних якостей та частки енергетичного потенціалу, які організм спрямовує на забезпечення цього процесу в 10-12 років, а також виявлено розбіжності між періодами, впродовж яких більша частка енергопотенціалу хлопчиків спрямовується на забезпечення процесу розвитку їхніх фізичних якостей, або ж на процеси росту організму [1; 3; 6].

Важливим під час впливу на фізичні якості є врахування чутливих періодів їх розвитку. Аналіз наукової літератури засвідчує певне неспівпадіння таких періодів у хлопчиків молодшого шкільного віку, а також існування суттєвих розбіжностей між їх середньогруповими й індивідуальними величинами навіть в однаковій за статтю й віком групі. Однією з ознак, що дозволяє комплексно врахувати значну кількість морфофункціональних і деяких інших характеристик індивіда є соматичний тип конституції [4; 5].

Мета дослідження – підвищення ефективності впливу навантаження на організм школяра в процесі фізичного виховання з урахуванням обумовлених соматичним типом конституції особливостей розвитку фізичних якостей у шкільний період.

Завдання нашого дослідження полягали в такому:

1. Вивчити стан проблеми розвитку і вдосконалення фізичних якостей хлопчиків 10-12 років в процесі фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.
2. Виявити розбіжності між періодами, впродовж яких більша частка енергопотенціалу хлопчиків різних соматотипів спрямовується на забезпечення процесу розвитку їхніх фізичних якостей, або ж на процеси росту організму.

Аналіз даних про темпи розвитку фізичних якостей у хлопчиків 10-12 років, проведений за теорією Л.В. Волкова про періодизацію загального обсягу тренувальних навантажень в онтогенезі шкільного періоду та з використанням запропонованого ним способу визначення таких періодів за сумарним показником проросту фізичних якостей виявив наступне (табл. 1).

Таблиця 1

Щорічні темпи розвитку фізичних якостей у хлопчиків різних соматотипів з 10 до 12 років порівняно із загальними змінами (%)

Віковий період	Соматотип	Т е с т													
		станова сила	вис на зігнутих руках	5-секундний біг на місці	біг 100 м	біг 20 м з ходу	метання набивного м'яча сидячи	стрибок у довжину з місця	6-хвилинний біг	нахил уперед стоячи	викрут мірної лінійки за спину	човниковий біг 3x10 м	метання на дальність провідною рукою	метання на дальність непровідною рукою	три перекиди вперед
10-11	A	-1,7	-10,7	21,3	55,1	11,1	-9,4	24,2	-2,1	121,6	335,5	-112,5	24,3	3,9	72,2
	T	4,7	-2,0	55,8	55,1	22,3	-5,1	-1,0	-11,1	75,0	74,3	-107,7	8,5	9,2	123,5
	M	1,0	-22,6	56,2	73,4	64,3	7,1	2,6	19,8	-22,7	-9,8	-41,2	-1,5	3,1	81,3
	D	7,7	2,6	-20,2	108,9	13,0	26,1	19,6	3,6	30,3	-14,8	-19,6	24,4	16,2	35,6
11-12	A	-2,0	6,8	-11,3	5,1	7,4	3,1	15,5	-5,4	-27,0	-245,1	25,0	3,1	-7,0	-11,1
	T	-1,0	-6,6	54,3	7,2	11,1	10,2	14,9	18,9	8,3	-64,5	38,5	18,2	14,3	-17,6
	M	0,5	12,6	6,7	2,5	-10,7	4,9	0,7	-15,6	-5,9	-54,9	-5,9	16,6	20,5	37,5
	D	10,5	-11,8	31,0	-6,4	13,0	0	14,0	-16,5	7,1	9,7	-6,5	19,7	32,8	10,2

У хлопчиків торакального і дигестивного соматотипів зазначеного вікового періоду найбільш сприятливим в аспекті спрямування організмом більшої частки енергетичного потенціалу на розвиток фізичних якостей, а не на процеси росту, був період між 11 і 12, 10 і 11 роками.

В однолітків астенічного і м'язового соматотипу цей період був менш сприятливим для розвитку фізичних якостей, але більш сприятливий для росту.

Інші періоди в усіх соматотипах відзначалися практично рівномірним розподілом енергетичного потенціалу між процесом росту та розвитком фізичних якостей.

Детальніший аналіз даних з урахуванням зазначених періодів виявив таке. У першій найбільш сприятливий період для розвитку фізичних якостей у хлопців торакального соматотипу (між 11 і 12 роками) високим темпом розвивалась максимальна частота рухів, швидкість окремого руху, швидкісно-силові якості, загальна витривалість, координаційні здібності в циклічних локомоціях, у метаннях на дальність провідною і непровідною рукою, а середнім темпом – тільки рухливість в поперековому відділі хребта.

У дигестивному соматотипі з 10 до 11 років високим темпом розвивалася швидкісна витривалість, швидкість окремого руху, швидкісно-силові якості, рухливість в поперековому відділі хребта, координаційні здібності в метаннях на дальність провідною, непровідною рукою, в акробатичних рухових діях, середнім темпом – тільки абсолютна сила.

У хлопців астенічного соматотипу з 11 до 12 років високим темпом розвивалися швидкісно-силові якості в стрибках і координаційні здібності в циклічних локомоціях.

У хлопців м'язового соматотипу з 11 до 12 років високим темпом розвивалася статична силова витривалість, координаційні здібності в метаннях на дальність провідною, непровідною рукою, в акробатичних рухових діях.

Отримані дані свідчили, що в періоди спрямування організмом більшої частки енергетичного потенціалу на розвиток фізичних якостей, у хлопців різ-

них соматотипів відбувалося суттєве покращення: в астеноїдному соматотипі в цей період високим темпом розвиваються швидкісно-силові якості, координаційні здібності в циклічних локомоціях, в торакальному – максимальна частота рухів, швидкість окремого руху, швидкісно-силові якості, загальна витривалість, координаційні здібності в циклічних локомоціях, у метаннях на дальність провідною і непровідною рукою, в м'язовому – статична силова витривалість, координаційні здібності в метаннях на дальність провідною, непровідною рукою, в акробатичних рухових діях, у дигестивному – швидкісна витривалість, швидкість окремого руху, швидкісно-силові якості, рухливість в поперековому відділі хребта, координаційні здібності в метаннях на дальність провідною, непровідною рукою, в акробатичних рухових діях. Виявлені розбіжності пов'язували з провідною роллю цих якостей в успішному виконанні хлопцями певного соматотипу різних видів рухової активності, оскільки вони найбільше відповідали їх морфофункціональним особливостям.

Таким чином видно, що в періоди інтенсифікації процесів росту в хлопців усіх соматотипів високим темпом розвивалися певні фізичні якості. Разом з тим, соматотипи відрізнялися між собою складом цих якостей, що свідчило про особливості процесів росту в кожному соматотипі.

Зазначене свідчить про особливості морфофункціонального дозрівання хлопчиків різних соматотипів у 10-12 років та необхідність їх урахування під час цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, оскільки це сприятиме максимальному узгодженню педагогічних дій з природними, генетично обумовленими темпами дозрівання, а значить дозволить підвищити ефективність фізичного виховання у вирішенні поставлених завдань.

Список використаних джерел:

1. Бекас О. Вікові та гендерні особливості рівня аеробних можливостей організму школярів і студентів / О. Бекас // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волинського держ. ун-ту імені Л. Українки. – Луцьк : Видавництво «Волинська обласна друкарня», 2005. – С. 8-11.
2. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник [для студ. и преподав. вузов физ. восп. и спорта] / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 296 с.
4. Дарская С. С. Ощущение вкуса ФТК и темпы онтогенеза / С. С. Дарская. // Генетические маркеры в антропогенетике и медицине: 4-й Всесоюз. симпозиум 28-30 июня 1988 г. : тезисы докл. – Хмельницкий, 1988. – С. 45-46.
5. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання: [метод. реком.] / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП. О.А. Буйницький, 2008. – 156 с.
6. Федорак О. В. Моторика хлопців 11-14 років: віково-типологічні особливості структурної організації / О. В. Федорак // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту : у 4-х томах. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 372-378.

In the article the, шляхи increases of efficiency of influence of loading on the organism of schoolboy are examined in the process of physical education taking into account conditioned a somatic somatotype features of development of physical qualities in a school period, account of сенситивних periods and distributing of power potential between the process of growth and development of physical qualities.

Key words: schoolboys, physical qualities, power potential, periods, organism.

Отримано: 10.03.2012

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

Науковий керівник – Є. П. Козак,
кандидат педагогічних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ

У даній роботі розглядаються питання вивчення фізичної та технічної підготовленості школярів, які займаються в шкільній секції з волейболу.

Ключові слова: волейбол, подачі, порівняльний аналіз.

Актуальність. Вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання молоді на основі широкого впровадження у навчання змагального методу, що відбувається в умовах модернізації навчально-тренувального процесу з фізичного виховання, необхідно розглядати з сучасної позиції існуючого тренувального процесу, тільки тоді можна вдосконалити проведення занять з фізичного виховання серед учнів та молоді.

Основною метою спортивної підготовки дітей і юнаків є поступове підведення їх до спортивної майстерності в найбільш сприятливий для цього період змагань.

Завдання дитячого і юнацького спорту далеко не вичерпується підготовкою майстрів спорту і розрядників. Вони значно ширше включають в себе гармонійний, фізичний і розумовий розвиток дітей та юнаків, зміцнення їх здоров'я, підвищення стійкості організму до різноманітних несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес в шкільній секції з волейболу.

Предметом дослідження є фізична і технічна підготовленість школярів, які займаються в шкільній секції з волейболу.

Мета роботи полягає в розробці методики, яка максимально швидко підвищила б рівень фізичного розвитку учнів, оволодіння ними простими технічними прийомами гри у волейбол.

Аналіз результатів дослідження. Для створення волейбольної секції потрібна спеціальна підготовча робота в колективі. Тренер, інструктор чи вчитель фізичної культури залучає до організації секції фізкультурний актив, також проводиться роз'яснювальна робота, показові виступи кращих волейбольних команд міста, зустрічі з провідними волейболістами, тренерами, які розповідають про волейбол, про цікаві епізоди із спортивного життя і таке інше.

Організація навчально-тренувальної роботи з молодшими школярами має деякі відмінності порівняно з організацією роботи із старшими школярами [2].

По-перше, інтереси у старших школярів більш стійкі, і їх бажання займатися волейболом ґрунтується саме на цих інтересах. У молодших школярів інтереси менш стійкі, їх бажання займатися волейболом більш ґрунтується на стихійній тязі до занять спортивного характеру, ніж на міцності інтересу до занять саме волейболом. Тому у цьому віці, особливо початковому

етапі навчання, дуже важливо зацікавити дітей заняттям прищепити їм любов до волейболу.

По-друге, тренуючи дітей молодшого шкільного віку, набагато важче відповідати на запитання, як буде проходити у них оволодіння волейболом, перспективи їх чекають у майбутньому.

Для ДЮСШ, вихованці якої повинні оволодіти високою спортивно-технічною майстерністю, велике значення має правильне комплектування груп [4].

У секцію приймаються всі, хто бажає грати у волейбол і допущенні лікарем до занять. Від загальної кількості бажаючих, їх віку, статі і спортивної підготовки встановлюється і кількість груп.

Групи початкової підготовки у ДЮСШ організують окремо для хлопців та дівчат, і вони не повинні перевищувати 18 чоловік.

При організації навчальних груп враховуються такі показники: рівень фізичної підготовки, антропометричні дані, здібності в оволодінні технікою гри, здатність до тактичного мислення у грі, рівень оволодіння навиками гри у волейбол. Для виявлення всіх цих здібностей застосовуються різноманітні контрольні нормативи.

Крім усіх показників, потрібно також мати дані про стан здоров'я і антропометричні дані. При рівних показниках перевагу надають тим бажаючим, які мають кращі антропометричні дані, особливо у зрості.

Широке коло показників при комплектуванні навчальних груп необхідне для того, щоб більш детально виявити можливість кожного бажаючого грати у волейбол. Керуючись тільки спостереженнями в контрольних іграх, часто можна помилитися і не помітити майбутнього хорошого учня-волейболіста тільки тому, що в даний час він не вміє грати у волейбол. А пройде деякий час, і в результаті регулярних занять такий учень стане на вищий рівень від багатьох, які на початку грали краще від нього.

У кожній навчальній групі вибирається або призначається староста чи капітан. Складений і затверджений керівництвом розклад занять повинен бути погоджений з режимом роботи колективу фізкультури. У процесі комплектування навчальних груп можна виділити три етапи [2].

На першому етапі проводиться велика агітаційна робота з метою викликати у дітей стійкий інтерес до занять волейболом. Кожен кандидат підлягає ретельному вивченню (стан здоров'я, умови життя, інтереси, відношення батьків до занять спортом тощо).

Другий етап представляє собою систему випробувань (тестів) і спостережень з метою отримати дані, згідно яких можна було б робити висновок до успішного оволодіння навиками гри у волейбол.

На третьому етапі, у процесі навчання дітей техніки і тактики гри, перевіряється наскільки швидко проходить оволодіння технічними прийомами і тактичними діями. Це один із головних показників здібностей до успішного оволодіння навиками гри у волейбол [1].

Вибір правильних форм організації тренування помітно підвищує спортивні показники команди в цілому і її окремих гравців. Як і в інших спортивних іграх, у волейболі розрізняють командне, групове та індивідуальне тренування. У тренувальній практиці зміст та структура тренування потребує використання всіх трьох або ж найменше двох із перерахованих форм.

Під командним тренуванням розуміють такі організаційні форми, завдяки яким всі гравці вирішують одне конкретне завдання одночасно. Командне

тренування є величезним стимулом для більш слабших гравців, які можуть порівняти свої досягнення і навички з досягненнями і навичками кращих спортсменів. Такі тренування надзвичайно важливі для виховання всього колективу [2].

Групове тренування – це форма тренування, яка використовується на заняттях для декількох гравців; при цьому кожна група вирішує свої завдання. Це тренування найбільш ефективно, коли всі групи займаються в один час. Групове тренування сприяє, з одного боку, підвищенню інтенсивності, а з другого-дозволяє встановлювати перед гравцями більш індивідуальні вимоги.

Індивідуальне тренування визначається як тренування окремого гравця, яке він здійснює на основі індивідуального плану. При цьому відпрацьовуються вольові, фізичні або техніко-тактичні якості і враховуються вимоги, до гравця певної зони. Ця форма тренування дає найкращу можливість визначати і контролювати точні навантаження, а також техніко-тактичні вимоги для окремого гравця.

Всі названі організаційні форми допомагають тренеру найбільш раціонально використовувати навчальний час і зводити до мінімуму перерви.

Висновки. Кожен тренер повинен пам'ятати про головні завдання, які ставить перед собою тренувальний процес на початковому етапі тренування:

- 1) розвиток здорової дитини;
- 2) збереження інтересу до обраного виду спорту;
- 3) дотримання принципу послідовності у навчанні.

Всі ці пропозиції не носять категоричного характеру. Але, ми впевнені, що вони допоможуть вирішити ряд проблем, що стоять перед дитячою боротьбою.

Список використаних джерел:

1. 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. Крюков. – К., 1993. – 172 с.
2. Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. : дисс. на соискание учен. степ. д-ра пед. наук / Ю. Д. Железняк. – М., 1980. – С. 38-39.
3. Ивойлов А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 213 с.
4. Сахновський К. П. Подготовка спортивного резерва / К. П. Сахновський. – К. : Здоровье, 1990. – 149 с.

In information to work the questions of physical and technical preparedness of schoolboys are examined, which get busy in a school section from volley-ball.

Key words: *volleyball, services, comparative test.*

Отримано: 18.04.2012

*Д. М. Каменяр,
студент 5 курсу факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – Є. П. Козак,
кандидат педагогічних наук, доцент*

СТИЛЬ СПІЛКУВАННЯ ТРЕНЕРА З ЮНИМИ СПОРТСМЕНАМИ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЇХ ЕФЕКТИВНОСТІ

Матеріали даних досліджень, представляють розроблену емпіричну класифікацію стилів спілкування тренера, що застосовуються в процесі тренувальної і змагальної діяльності юних волейболісток. Особливості впливу цих стилів на успішних і неуспішних спортсменів. Серед всіх компонентів, які формують індивідуальний стиль спілкування тренера, найбільш суттєвими визначені показники домінування і емоційності.

Ключові слова: *індивідуальний стиль спілкування тренера, успішність спортсменів, емоційність.*

Актуальність. Досягнення високих результатів у спорті потребує пошуку способів підвищення ефективності цієї сфери людської діяльності. Останнім часом резерви підвищення ефективності змагальної діяльності досить часто вбачають у особливостях самого спортсмена, забуваючи при цьому про особистість тренера. Функціональна, технічна, тактична сторони підготовки настільки тісно пов'язані з питаннями формування міжособистісних відносин, стилю керування, сумісності, що недостатня увага до них) понижує ефективність спортивної діяльності. Тому сучасний спорт слід розглядати як спільну за своїм характером діяльність, що якнайкраще проявляється у командно-ігрових видах спорту, а також у стилі спілкування тренера зі спортсменами.

Аналіз літератури з питань впливу стилю спілкування тренера на успішність спортивної команди (Н.Ф. Маслова, 1980; Т.В. Петровська, О.Т. Кудерміна, 1998; О.В. Романіна, 2009; В.Р. Малкін, 2009; Ю.А. Коломейцев, 2009) показав, що основна увага при вивченні даної проблеми приділяється особливостям взаємостосунків усередині спортивної команди (Р.Л. Кричевський, М.М. Рижак, 1985; Т.В. Петровська, О.Л. Кудерміна, 1997; М.І. Воробйов, 2008). У цих дослідженнях, як і в багатьох пізніших, увага приділялась самому спортсменові, його стосункам у команді, сумісності у системі «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-тренер».

Метою статті є визначення способів підвищення ефективності сумісної діяльності у спортивній команді.

Виклад основного матеріалу. В дослідженнях було встановлено, що стиль спілкування тренера безпосередньо пов'язаний з успішністю чи неуспішністю спортсменів у змагальній діяльності [2].

Факторний аналіз дозволив виявити взаємозв'язок між змістом стилю спілкування тренера і успішністю спортсменів. У залежності від переваги домінуючого (гностичного) чи емоційно-поведінкового стилів, була виявлена певна залежність.

Фактор домінування тренера, його компетентності вирішує першу функцію формування мети і завдання розвитку групи. Домінуюча поведінка забезпечується діловою реакцією на недоліки в процесі спортивної діяльності і поведінки.

Різні прояви і сполучення даних факторів в поведінці педагога формують певний стиль. Тому, в першу чергу, для формування ефективного стилю потрібна змістовна визначеність у спілкуванні, тобто вибір домінантної чи емоційної поведінки, так як відсутність чи розмитість загальної стратегії взаємодії загрожує падінням ефективності аж до розвитку синдрому емоційного вигорання. Рольова визначеність можлива при ідентифікації свого стилю спілкування [1].

Факторний аналіз дав можливість виділити дві групи категорій міжособистісного спілкування. Перша категорія це показники індивідуального стилю спілкування виділені успішними спортсменами, а друга – неуспішними. Успішність і неуспішність спортсменів нами визначалася за техніко-тактичними критеріями, що демонструвалися у процесі змагальної діяльності (якість прийому-передачі м'яча, напад, подача).

В процесі дослідження ми склали експериментальний зміст індивідуального стилю спілкування тренера в спільній діяльності з успішними і неуспішними спортсменками направлений на емоційну задоволеність і успішність виконання техніко-тактичних дій юних волейболісток. В результаті ми отримали достатньо репрезентативну класифікацію, що включає чотири різні стилі педагогічного спілкування тренера.

Для першого стилю педагогічного спілкування, характерні:

- фактор домінування: відповідальність, організованість, вимогливість до себе і до інших, поради, що приводять до успіху, чітке пояснення і уточнення ситуацій спрямованих на оволодіння технікою рухів, або вирішення якогось тактичного завдання;
- емоційний фактор: довіра до самостійності спортсменів, індивідуальний підхід у вирішенні ситуацій, активність, самовіддача тренера, заспокоєння і підтримка в складних ситуаціях, поглиблене і адекватне сприйняття і розуміння поведінки учнів, їх особистісної проблематики (ввічливе звернення, доброзичливе відношення, спілкуючись зі спортсменками запитує про особисте і про сім'ю).

Другий стиль характеризується:

- фактор домінування: холодна відстороненість, гранична стриманість, підкреслена дистантність, спрямованість на поверхневе спілкування (відсутність реакції на запитання, безвідповідальність тренера, нерозуміння тренером ігрової задумки спортсмена (ініціативи), немає своєї точки зору, нездатний відстояти свою думку, підкоряється іншим), висока потреба у досягненні успіху, підкреслена вимогливість (тренера цікавить тільки виконання поставленого завдання і не цікавить відношення спортсменів до нього), прагнення до домінування, спрямованість на „виховання – примус” (домагається безвідмовної покори, надмірно критичний по відношенню до спортсменів), відсутність прагнення до власного особистісного росту (боязнь нового);
- емоційний фактор: відсутність потреби в емоційній включеності у спілкуванні, замкненість (спеціально обмежує спілкування зі своїми учнями, тримається від них на відстані), внутрішня байдужість і підвищена тривожність (байдужість, що про нього думають його учні, бувають надмірно суворим і навіть причепливим, нестриманий, злий, образливий, якщо не зустрічає відношення, що відповідає власному уявленню про себе, неухважність тренера), не слідує за своєю зовнішністю, зачіскою, неохайно одягається, палить, вживає алкоголь і т.д., захоплений азартними іграми, в громадських місцях лихословить, веде себе негарно.

Для третього стилю характерно:

- фактор домінування: відповідальність, чіткий розподіл функцій між спортсменами, висока імпровізаційність у спілкуванні (готовність до новизни, охоче підтримує доцільне нововведення), звернення тренера спрямовані на те, щоб допомагати оволодівати технікою рухів чи вирішенню якогось тактичного завдання, одноосібне управління командою;
- емоційний фактор: для тренера характерна активність, контактність (задоволення, підтримка, похвала) і висока ефективність у спілкуванні (регулярно спілкується зі спортсменами, говорить про стан справ в колективі, про труднощі, які потрібно подолати, часто звертається до спортсменів з дорученнями, проханнями, порадою), розвинене почуття гумору (намагається щоб у спортсменів на тренувальних заняттях і змаганнях був хороший настрій), вирішуючи завдання що поставлені перед спортсменами, намагається створити гарні відносини між собою і спортсменом.

Четвертий стиль характеризується:

- фактор домінування: низький розвиток комунікативних умінь (нерозумно висловлює свої думки, часто вдається до вульгарних висловів, при спілкуванні з тренером важко зрозуміти його наміри), безвідповідальність, недовіра до спортсменок пасивність у виконанні управлінських функцій;
- емоційний фактор: невдоволений вигляд, зовнішня байдужість, пасивність, прагнення звести спілкування зі спортсменками до мінімуму, емоційні „зриви”, поява агресії і слабкий самоконтроль (нестриманість, злість, образливість, зарозумілість, зухвалість, вважає, що йому багато дозволено, своєю поведінкою прагне показати свою перевагу, відсутність тренера на тренуванні чи на змаганнях, байдужість, що про нього думають учні, негативна реакція з боку тренера на небажанні дії чи помилки спортсмена (ущипливі зауваження, зневажливі жести і т.д.).

При побудові моделі змісту стилю спілкування тренера, була обрана структура, що складається з двох частин. Модель включала в себе дві функції спрямованості: на успішних і неуспішних спортсменів. Використовувався зміст гностичного і емоційно-поведінкового компонентів взаємодії. За допомогою даного змісту забезпечувався стан оптимальної активності, необхідної для успішного виконання майбутньої діяльності.

Висновки. Стиль спілкування являє собою багатомірне явище, як з точки зору процесів детермінації, так і з точки зору форм свого прояву. В нашому випадку було виділено дві основні детермінанти стилю – домінуючий і емоційно-поведінковий.

В результаті досліджень розроблена достатньо репрезентативна класифікація, що включає чотири різних стилі педагогічного спілкування тренера.

Список використаних джерел:

1. Петровская Т. В. Мастерство спортивного педагога : научно-методическое издание / Т. В. Петровская. – К. : ЧПП, 2004. – 104 с.
2. Петровська Т. В. Стиль поведінки тренера у сприйнятті спортсменок-підлітків з різними індивідуальними показниками успішності змагальної діяльності / Т. В. Петровська, Г. В. Проценко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2004. – Вип. 5. – С. 309-314.
3. Проценко Г. В. Вплив стилю спілкування тренера на ефективність спільної діяльності в волейбольній команді / Г. В. Проценко // Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Молода спортивна наука України. – ЛДУФК „Молода спортивна наука України” – Львів : НВФ „Українські технології”, 2007. – С. 223-224.

4. Харламов И. Ф. Педагогика : учеб. пособие / И. Ф. Харламов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юристъ, 1997. – 512 с.

Materials of these researches, the communications of trainer, that are used in the process of training and contention activity of young volley-ballers, present the worked out empiric classification of styles. Features of influence of these styles are on successful and unsuccessful sportsmen. Among all of the tools, that form individual style of communication of trainer, most substantial certain indexes of prevailing and emotionality.

Key words: *individual stale communication coach, successful sportsman, emotionality.*

Отримано: 14.04.2012

УДК 797.123.1.015.8

*К. К. Лісова,
студентка 5 курсу факультету фізичної культури*

Науковий керівник – А. О. Федірко, доцент

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ 10-17-ЛІТНЬОГО ВІКУ

У даній статті подано результати експериментального дослідження розвитку рухових здібностей юних веслувальників. Встановлено, що рівень розвитку рухових здібностей з віком та кваліфікацією підвищується. З усіх показників розвитку рухових здібностей перевага у веслувальників 15-17-літнього віку.

Ключові слова: *рухові здібності, розвиток, юні веслувальники.*

Актуальність. За останні роки в розвитку веслування виникли великі зміни. Збільшилась кількість тренерів і спортсменів, виріс їх професійний рівень. Тренерська робота збагатилася досвідом підготовки провідних веслувальників на Україні і за кордоном, підвищився рівень спортивної майстерності, значно зросла матеріальна база. Зросла кількість змагань як в державі, так і за кордоном, змінилися правила їх проведення. Все це відбулося на методиці підготовки веслувальників всіх категорій – від новачка до майстра спорту. Зросла інтенсивність тренувань, зросли навантаження, скоротилися терміни підготовки веслувальників вищих розрядів. Більше уваги приділяється індивідуалізації тренування з урахуванням можливостей веслувальника. Вдосконалюється планування та керівництво навчально-тренувальним процесом, особливо в підготовці веслувальників вищих розрядів. Успішно використовуються в практичній діяльності дані наукових випробувань, досвід виступів українських веслувальників на олімпійських іграх, першостях світу і континенту [1; 3].

В процесі розвитку веслувального спорту виникають проблеми, які потребують вирішення. Однією з проблем є розвиток рухових здібностей веслувальників з урахуванням специфіки їх спортивної діяльності. Проблемам тренування у різних видах спорту присвячено чимало праць (В.М. Зациорский (1970), Волков (1984), Л.П. Матвеев (1991), В.М. Платонов (1997) та інші).

Проблема розвитку рухових здібностей веслувальників є актуальною, тому що на сьогодні значно підвищилися тренувальні і змагальні навантаження. Проблема фізичної підготовленості у веслуванні вивчалась досить детально вітчизняними та зарубіжними дослідниками Н.В. Жмарьов (1981), Ю.Н. Стеценко (1985), В.Б. Иссурин (1986), В.Е. Земляков (2001), С. Крюков (2004). Однак літе-

ратурні дані щодо фізичної підготовленості спортсменів у веслуванні досить обмежені, існує недостатня кількість наукових досліджень в даному напрямку, що знижує рівень підготовки спортсменів цього виду спорту.

Мета і завдання дослідження. Визначити особливості вікових змін розвитку основних рухових здібностей веслувальників 10-17-літнього віку.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз спеціальної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. Проведені дослідження дозволили вивчити особливості показників розвитку рухових здібностей веслувальників 10-17-літнього віку.

Рівень розвитку рухових здібностей ми аналізували виходячи з розподілів веслувальників на три вікові групи: 10-12 років, 13-14 років, 15-17 років.

По розвитку швидкості найкращі показники були виявлені в юнаків 15-17 років – $4,7 \pm 0,09$ с.

Юнаки 13-14 років показали результат трохи нижчий за представників групи 15-17 років – $4,9 \pm 0,1$ с.

Найгірші результати з бігу на 30 м були виявлені в хлопчиків 10-12 років – $5,7 \pm 0,1$ с.

Вірогідна відмінність встановлена між показниками швидкісних здібностей груп 10-12; 13-14; 15-17 років ($P < 0,05$).

Для визначення рівня розвитку силових здібностей ми використовували чотири тести:

- підтягування на перекладині;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- піднімання прямих ніг у висі на поперечині;
- тяга (у хлопчиків 20 і 30 кг).

Тест підтягування на поперечині засвідчив, що рівень розвитку силових здібностей найкращий в групі 15-17 років – $23 \pm 0,3$. Найгірший у хлопчиків 10-12 років – $11 \pm 0,4$. Середній результат показали представники групи 13-14 років – $12,0 \pm 1,0$.

Встановлена вірогідна відмінність між показниками груп 10-12 років і 15-17 років; 13-14 і 15-17 років ($P < 0,05$).

Відмінності між показниками веслувальників 10-12 і 13-14 років були несуттєвими ($P < 0,05$).

Тест на згинання і розгинання рук в упорі лежачи показав особливості розвитку силових здібностей верхнього плечового поясу. Були отримані такі результати: 10-12 років – $32 \pm 2,3$ рази; 13-14 років – $52 \pm 2,1$ рази; 15-17 років – $88 \pm 4,3$ рази.

Встановлено статистично значимі відмінності між результатами всіх досліджуваних вікових груп ($P < 0,05$).

Тест на тягу штанги 20 і 30 кг за 2 хвилини показав суттєву різницю між трьома групами: 10-12 років (хлопчики) – $56 \pm 2,9$; 13-14 років – $79 \pm 2,3$; 15-17 років – $98 \pm 4,7$.

У цьому тесті виявлена суттєва різниця між показниками всіх трьох груп.

У тесті «Піднімання прямих ніг у висі на поперечині» високі результати показали спортсмени старшої вікової групи – $13 \pm 0,8$, трохи нижчі результати показали хлопчики 13-14 років $7,4 \pm 0,3$ і найнижчі в хлопчиків 10-12 років – $4,4 \pm 0,4$.

Встановлена суттєва відмінність між показниками хлопців 13-14 років і 15-17 років; 10-12 і 15-17 років ($P < 0,05$).

Між показниками хлопчиків 10-12-літнього віку і 13-14-літнього суттєвих відмінностей не встановлено ($P > 0,05$).

Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей в юних веслувальників відображено в показниках стрибка в довжину з місця. Так, хлопчики 10-12 років показали результат – $180,6 \pm 4,3$ см; 13-14 років – $205,0 \pm 3,2$ см; 15-17 років – $230 \pm 3,0$ см.

Час, показаний на дистанції 200 метрів є інтегральним показником розвитку всіх рухових здібностей, особливо важливих для веслувальника.

Найкращий результат показали хлопці 15-17 років – $42 \pm 0,4$ с; 13-14 років – $46 \pm 0,9$ с. Найнижчі результати показали хлопчики 10-12 років – $60 \pm 0,1$ с.

Висновок. Аналіз результатів тестування рівня розвитку рухових здібностей юних веслувальників виявив періоди темпів розвитку швидкісних, швидкісно-силових і силових здібностей юнаків, які відповідають сенситивним періодам розвитку даних якостей. Рівень розвитку рухових здібностей з віком та кваліфікацією підвищується. Найвищий рівень розвитку рухових здібностей у юнаків 15-17 років.

Список використаних джерел:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – С. 287.
2. Богданов Т. П. Развитие быстроты движений / Т. П. Богданов. – М. : Просвещение, 1986. – С. 19-20.
3. Иорданская Ф. А. Критерии комплексной оценки функциональной подготовленности гребцов на байдарках и каноэ разного возраста и пола / Ф. А. Иорданская, В. Н. Кузьмина и др. – ТПФК, 1986. – № 11. – С. 45-48.

The article presents the results of experimental investigation of motion development abilities of junior rowers. It has been proved that the level of motion development abilities increases with age and qualification. The highest level of motion development abilities have the rowers aged 15-17.

Key words: motion abilities, development, junior rowers.

Отримано: 03.04.2012

УДК 37.015.31:796–055.1

О. Л. Лятовський,

студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – **М. В. Зубаль,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ПРИРІСТ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ХЛОПЧИКІВ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ ТА ЇХ СТАТИСТИЧНІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ

У статті проведено теоретичний аналіз взаємозв'язків між щорічним приростом фізичних якостей хлопців різних соматотипів молодшого шкільного віку, що дає можливість оптимізувати спрямованість фізичних навантажень для розвитку фізичних якостей у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: приріст, фізичні якості, соматотипи, фізичне виховання, засоби, комплекс.

Успішне вирішення завдань фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі значною мірою залежить від урахування комплексу індивідуальних особливостей учнів під час вибору оптимальних засобів, методів,

параметрів фізичних навантажень та розроблення педагогічних технологій і методик, що пропонують учителям ефективні алгоритми дій, виходячи з трьох уроків фізичного виховання на тиждень [1; 3; 4].

Чинна програма визначає рівень фізичного розвитку, здоров'я, підготовленості як критерії для реалізації диференційованого, індивідуального підходу до учнів у процесі фізичного виховання. Проте ці критерії відзначаються лабільністю, тобто зміною відповідних характеристик під впливом різних зовнішніх факторів, а отже лише частково відображають індивідуальні особливості підлітків [7; 8].

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. На сучасному етапі його широко використовують у спортивній діяльності як прогностичний показник рухових можливостей і фізичних якостей індивіда [5; 6].

У постійного контингенту хлопців існуючих соматотипів віком від 12 до 14 років вивчались взаємозв'язки між щорічним приростом фізичних якостей хлопців різних соматотипів молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – визначити спрямованість фізичних навантажень для розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів у 12-14 років.

Відповідно до мети вирішували такі завдання:

1. Вивчити особливості розвитку фізичних якостей підлітків різних соматотипів.
2. Вивчити особливості взаємозв'язків між щорічним приростом фізичних якостей підлітків різних соматотипів впродовж 12-14 років.
3. Обґрунтувати спрямованість фізичних навантажень для розвитку фізичних якостей підлітків у процесі фізичного виховання.

Під час вирішення встановлених завдань використовували комплекс таких взаємопов'язаних методів: теоретичних, медико-біологічних, педагогічних, математико-статистичних.

Цілеспрямований розвиток будь-якої фізичної якості завжди відзначається перенесенням тренувального ефекту. У зв'язку з цим, важливими є дані про характер і величину кореляційних взаємозв'язків між щорічним приростом фізичних якостей, оскільки врахування таких даних дозволяє, насамперед, оптимізувати використання часу заняття, тобто не витратити його на якість, що відзначається позитивним статистичним взаємозв'язком з тією, яку передбачається розвивати [2; 9].

Ураховуючи зазначене, в одних і тих самих хлопців різних соматотипів з 12 до 14 років вивчали щорічні величини прояву, кореляційні взаємозв'язки між приростом фізичних якостей. Отримані дані свідчили про таке.

Розглянемо астеноїдний і торакальний соматотипи (рис. 1) у віковий період з 12 до 13 років (рис. 1).

Астеноїдний соматотип – інтенсивне зростання результатів 5-секундно-го бігу було статистично пов'язане із зміною результатів метання на дальність провідною рукою та викрутом мірної лінійки. Значення цих коефіцієнтів кореляції відображали позитивну тенденцію, оскільки менші результати у викруті за спину свідчать про кращу рухливість в плечових суглобах.

Покращення результатів бігу 100 м та станової динамометрії знаходились у позитивній кореляції, перших та викруту мірної лінійки за спину – негативній, що в обох випадках свідчило про позитивний взаємозв'язок цих змін. Що стосується 6-хвилинного та човникового бігу, то їх суттєве покращення відзначалося негативними коефіцієнтами кореляції із зміною результатів від-

повідно бігу на 20 м та стрибка в довжину з місця, які з урахуванням інтерпретації змін цих показників свідчили про позитивний взаємозв'язок між ними, тобто про покращення одного показника при покращенні іншого.

Отримані дані вказували на необхідність в цей період покращувати частоту рухів, швидкісну, загальну витривалість, координацію в циклічних локомоціях, що сприятиме високому приросту результатів, а також використовувати навантаження для розвитку швидкісно-силових якостей в стрибках, які забезпечать, щонайменше, середній темп приросту результатів та сприятимуть ще більшому покращенню координації в циклічних локомоціях.

Аналіз коефіцієнтів парної кореляції, якими відзначалися зміни показників у хлопців торакального соматотипу упродовж 12-13 років, проведений з використанням вищезазначених підходів до їх інтерпретації, виявив таке.

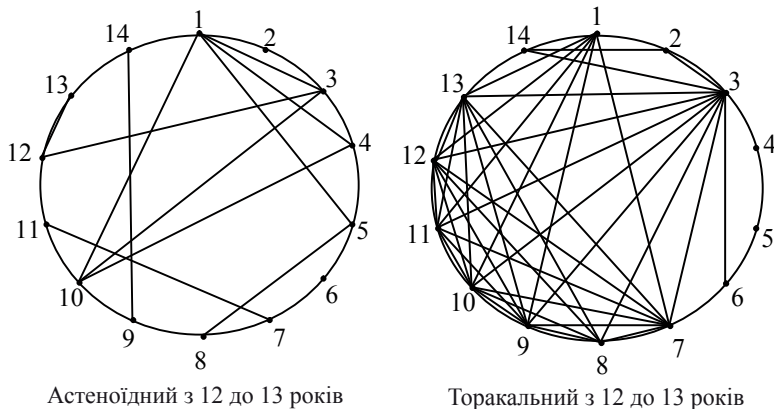


Рис. 1. Статистичні взаємозв'язки між приростом фізичних якостей у хлопців астеноїдного і торакального соматотипів в 12-13 років

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 3x10 м, 12 – метання тенісного м'ячика на дальність провідною рукою, 13 – метання тенісного м'ячика на дальність непровідною рукою, 14 – три перекиди вперед.

Встановлено суттєве збільшення статичної силової, швидкісної витривалості не були статистично пов'язані із зміною показників інших фізичних якостей. Аналогічні зміни швидкісно-силових якостей в стрибках негативно впливали на зміни загальної витривалості, але позитивно – на координацію в циклічних локомоціях, оскільки негативне значення коефіцієнта кореляції свідчило, що із збільшенням подоланої за 6 хвилин дистанції (більш високий рівень загальної витривалості) зменшується час човникового бігу (більш високий рівень координації циклічних локомоціях). Інші надійні коефіцієнти кореляції дозволили певною мірою пояснити погіршення окремих фізичних якостей при покращенні інших. Зокрема, зниження координації в метаннях на дальність провідною і непровідною рукою були певною мірою зумовлені зменшенням частоти рухів та покращенням загальної витривалості, координації в циклічних локомоціях.

Отримані дані свідчили, що в цей період необхідно цілеспрямовано впливати на статичну силову, швидкісну, загальну витривалість, швидко-силові якості в стрибках, координацію в циклічних локомоціях, рухливість у плечових суглобах. Також підвищеної уваги потребує рухливість в інших суглобах, оскільки має місце негативний вплив на її зміни високого приросту деяких зазначених якостей.

Висновок. Статистичні взаємозв'язки між досліджуваними фізичними якостями з високим приростом відрізняються в хлопців різних соматотипів за кількістю, величиною і значенням коефіцієнтів парної кореляції, що свідчить про неоднакову взаємообумовленість природного розвитку в них фізичних якостей, а на практиці проявляється у вигляді різних варіантів перенесення тренувального ефекту при використанні фізичних навантажень певної спрямованості.

Список використаних джерел:

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 270 с.
3. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. 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.
5. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М., 1975. – С. 45-54.
6. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – № 4. – С. 91-94.
7. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання : [метод. реком.] / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП. О.А. Буйницький, 2008. – 156 с.
8. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 241 с.
9. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир. УКЦентр, 1999. – 336 с.

In the article the theoretical analysis of intercommunications is conducted between the year-on-year increase of physical qualities of boys of different somatotypic of midchildhood which enables to optimize the orientation of the physical loadings for development of physical qualities in the process of physical education.

Key words: *increase, physical qualities, соматотипу, physical education, facilities, complex.*

Отримано: 07.04.2012

*Л. М. Нікітчина,
студентка 4 курсу факультету фізичної культури*

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

ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ТЕМПІВ ПРИРОСТУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ХЛОПЧИКІВ 13-14 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ СОМАТОТИПУ

Стаття присвячена вивченню факторної структури окремих фізичних якостей у хлопців різних соматотипів та дослідженню структури приросту фізичних якостей підлітків упродовж 13-14 років під впливом чинного змісту фізичного виховання.

Ключові слова: *структура, фізичні якості, соматотипи, фізичне виховання.*

Важливою умовою ефективності фізичного виховання в ЗОШ є реалізація диференційованого й індивідуального підходів. Однією з ознак, що дозволяє комплексно враховувати значну кількість морфофункціональних (у тому числі рухових) та деяких інших характеристик є соматичний тип конституції індивіда.

Основу цілеспрямованого впливу на фізичні якості складають дані про сенситивні періоди їх розвитку, які частково не співпадають при порівнянні інформації чинної програми з фізичного виховання та різних дослідників, що свідчить про існування протиріччя між теорією і практикою в питанні ефективності вирішення відповідного завдання, а одна з причин зазначеного полягає в суттєвих розбіжностях між хлопцями однакового віку в морфофункціональних показниках, рівні розвитку фізичних якостей [1; 2].

Одним з найбільш ефективних варіантів планування спрямованості та обсягу фізичних навантажень впродовж навчального року є врахування даних факторної структури фізичної підготовленості дітей в певному віці [3; 4; 6].

Вивченню факторної структури окремих фізичних якостей у хлопців різних соматотипів присвячена незначна кількість досліджень. Цілеспрямований розвиток будь-якої фізичної якості завжди відзначається перенесенням тренувального ефекту [3; 5].

Для цього використовувались тести, що дозволяли вивчити фізичні якості.

Мета дослідження – встановити структуру приросту фізичних якостей підлітків упродовж 13-14 років під впливом чинного змісту фізичного виховання.

Відповідно до мети вирішували такі **завдання**:

1. Вивчити індивідуальні особливості розвитку фізичних якостей, що забезпечують їх прояв в шкільний період.
2. Визначити структуру приросту фізичних якостей підлітків.
3. Провести факторний аналіз для більш детального опису темпів приросту фізичних якостей хлопчиків різних соматотипів у віковий період від 13 до 14 років.

Методи дослідження. Під час вирішення встановлених завдань використовували комплекс таких взаємопов'язаних методів:

- теоретичних;
- медико-біологічних;
- педагогічних.

Для більш детального аналізу темпів приросту фізичних якостей хлопців різних соматотипів у кожний віковий період від 13 до 14 років провели факторний аналіз. Вихідними даними для нього були не величини прояву, а величини щорічного приросту досліджуваних в хлопців різних соматотипів фізичних якостей. Отримані результати свідчили про наступне:

Період з 13 до 14 років. Структура приросту фізичних якостей підлітків у цей віковий період відзначалася такими особливостями. У представників астеноїдного і м'язового соматотипів вона відповідно на 78,3% і 84,5% визначалася п'ятьма, в торакального і дигестивного – на 86,1% і 83,5% чотирма статистично незалежними чинниками (рис. 1-4). Що стосується особливостей складу кожного чинника, то він був такий.

На першому факторі в підлітків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 22,9%) виокремилася три перемінні, що відзначалися найбільшими факторними навантаженнями – 5-секундний біг на місці, викрут мірної лінійки за спину, стрибок у довжину з місця. Враховуючи склад інших виокремлених факторів та залучення до виконання бігу і стрибків однакової фізичної якості – вибухової сили, цей фактор інтерпретували як «вибухова сила». В торакального соматотипу (38,3%) виокремлені на першому факторі метання тенісного м'яча на дальність провідною і непровідною руками, нахил уперед, викрут мірної лінійки за спину, стрибок у довжину з місця, інтерпретували як фактор «швидкісно-силових якостей і гнучкості», оскільки в метаннях і стрибках провідною є саме ця фізична якість, а нахил уперед і викрут мірної лінійки відображають стан рухливості в різних ділянках тіла. У підлітків м'язового соматотипу (24,8%) найбільшими факторними навантаженнями відзначалося метання на дальність провідною і непровідною руками, викрут мірної лінійки за спину, вис на зігнутих руках, що дозволило інтерпретувати цей фактор як «швидкісно-силова витривалість». У дигестивного соматотипу (28,4%) зазначеним характеристикам відповідали перемінні, пов'язані з метанням на дальність непровідною рукою, трьома перекидами вперед, метанням набивного м'яча, станом динамометрією, що дозволило розглядати цей фактор як «швидкісно-силові якості в рухових діях різної координаційної складності».

На другому факторі в астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 16,9%) найбільшими факторними навантаженнями відзначався біг на 100 м, нахил уперед стоячи, в торакального соматотипу (19,1%) – човниковий біг і станова динамометрія, м'язового (24,1%) – біг на 100 м, 5-секундний біг на місці і три перекиди вперед, дигестивного (19,5%) – біг на 20 м і вис на зігнутих руках, що враховуючи вищезазначені підходи до інтерпретації даних, дозволили розглядати цей фактор відповідно як «швидкісна витривалість», «силові якості», «швидкісна витривалість» та «швидкісно-силова витривалість».

На третьому факторі у підлітків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 13,5%) найбільшим факторним навантаженням відзначалося метання на дальність непровідною рукою, підлітків торакального соматотипу (19,0%) – три перекиди вперед і метання набивного м'яча, м'язового (11,7%) – біг 20 м і метання набивного м'яча, дигестивного (21,4%) – човниковий біг, метання на дальність провідною рукою і стрибок у довжину з місця, який інтерпретували відповідно як «координаційні здібності в метаннях на дальність», «координаційні здібності в акробатичних рухових діях», «швидкісні якості» та «вибухова сила».

На четвертому факторі в підлітків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 14,0%) виокремилися човниковий біг і метання набивно-

го м'яча, в підлітків торакального соматотипу (9,7%) – біг 100 м, м'язового (13,7%) – човниковий біг і нахил уперед, дигестивного (14,2%) – 5-секундний біг на місці, що дозволило досить чітко інтерпретувати цей фактор відповідно як «швидкісно-силові якості», «швидкісна витривалість», «координаційні здібності в циклічних локомоціях», «швидкісні якості».

П'ятий фактор, виокремлений в астеноїдному і м'язовому соматотипах (внесок у загальну дисперсію відповідно 11,0% і 10,2%) характеризувався такими перемінними: в перших – висом на зігнутих руках, у других – 6-хвилинним бігом, що дозволило однозначно інтерпретувати його відповідно як «статична силова витривалість» та «загальна витривалість».

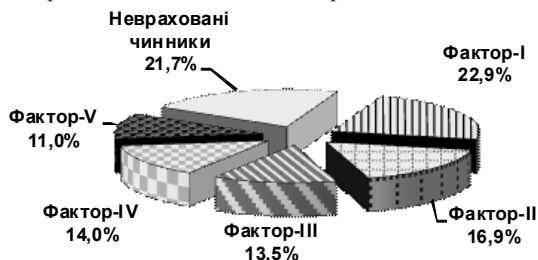


Рис. 1. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків астеноїдного соматотипу з 13 до 14 років

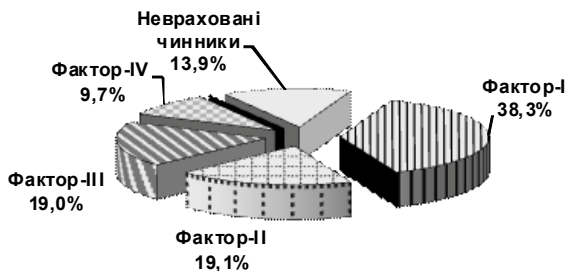


Рис. 2. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків торакального соматотипу з 13 до 14 років

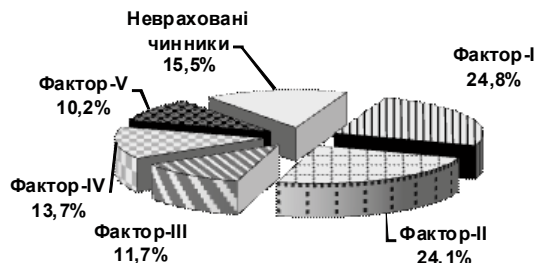


Рис. 3. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків м'язового соматотипу з 13 до 14 років

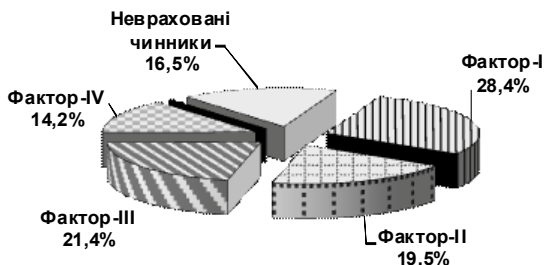


Рис. 4. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків дигестивного соматотипу з 13 до 14 років

Отже, з 13 до 14 років структура приросту фізичних якостей у підлітків різних соматотипів суттєво відрізняється між собою. В астенічного соматотипу вона визначається вибуховою силою – швидкісною витривалістю – координаційними здібностями в метаннях – швидкісно-силовими якостями – статичною силовою витривалістю та на 21,7% іншими нествановленими чинниками. У торакального соматотипу структура визначається швидкісно-силовими якостями – гнучкістю – силовими якостями – координаційними здібностями в акробатичних рухових діях – швидкісною витривалістю та на 13,9% – нествановленими чинниками, м'язового соматотипу такими є швидкісно-силова – швидкісна витривалість – швидкісні якості – координаційні здібності в циклічних локомоціях – загальна витривалість, дигестивного – швидкісно-силові якості в рухових діях різної координаційної складності – швидкісно-силова витривалість – вибухова сила – швидкісні якості, а частка нествановлених чинників складає відповідно 15,5% та 16,5%.

Висновки

- від 13 до 14 років у хлопців різних соматотипів відбувається розвиток усіх фізичних якостей. Разом з тим, він відзначається неоднаковими величинами приросту та кількістю результатів, які суттєво покращуються впродовж кожного року навчання;
- структура приросту фізичних якостей у хлопчиків різних соматотипів, незважаючи на однакову кількість факторів, що її обумовлюють, суттєво відрізняється загальною дисперсією, внеском в неї кожного фактору та складом перемінних.

Список використаних джерел:

1. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання : [метод. реком.] / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП О.А.Буйницький, 2008. – 156 с.
2. Зубаль М. В. Періодизація розвитку фізичних здібностей в хлопчиків 7-10 років різних типологічних груп / М. В.Зубаль // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту : у 4-х т. – Львів : НФВ “Українські технології”, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С.135-139.
3. Кротов Г. В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7-10 років різних соматотипів / Г. В. Кротов ; [за ред. С. С. Єрмакова] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Х., 2005. – № 3. – С. 24-29.
4. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 241 с.

5. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики : [учеб. пособие] / Л. П. Сергиенко. – К. : Вища школа, 2004. – 631 с.
6. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / [под ред. В. М. Зацiorsкого]. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
7. Хрестоматия по возрастной физиологии: учебн. пособ. для студ. высших учеб. заведений / [сост. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер]. – М. : Академия, 2002. – 288 с.

The article is devoted the study of factor structure of separate physical qualities for the boys of different comatomuniv and research of structure of increase of physical qualities of teenagers during 13-14 under act of operating maintenance of physical education.

Key words: *structure, physical qualities, comatomuni, physical education.*

Отримано: 17.03.2012

УДК 796.332.015.1

*Д. С. Сендюк,
студент 4 курсу факультету фізичної культури*

Науковий керівник – І. І. Стасюк, викладач

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Тренувальний процес на протязі року в спортивних іграх планується в залежності від особливостей спортивного календаря. Він може складатися як з одного макроциклу (хокей), так і з 2-3 циклової побудови підготовки (баскетбол, водне поло). В даній статті досліджувалася структура тренувального процесу неаматорської футбольної команди.

Ключові слова: *макроцикл, спортивна підготовка, навчально-тренувальний процес.*

Постановка проблеми. Бурхливий прогрес світового футболу потребує постійного пошуку більш ефективних засобів та методів підготовки клубних та збірних команд різного рівня.

Одною з **актуальних проблем** сучасного спорту є оптимізація навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих футболістів в річному циклі підготовки.

Предмет дослідження – побудова навчально-тренувального процесу неаматорської футбольної команди в макроциклі.

Мета роботи полягає у вивченні структури тренувального процесу кваліфікованих футболістів в річному циклі підготовки.

Відповідно, у ході досліджень передбачалося розв'язання наступних завдань:

1. Вивчити структуру тренувального процесу футболістів високої кваліфікації в річному циклі.
2. Виявити закономірності побудови тренувального процесу футболістів високої кваліфікації.

Організація та обговорення результатів дослідження. Дослідження проводилось протягом двох етапів. На першому етапі (вересень – листопад 2010 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 (січень – листопад 2011 р.) вивчався тренувальний процес футболістів високої кваліфікації. За характером експеримент був констатуючим. В експерименті брали участь 22 футболіста, які мали кваліфікацію – 1 МСМК, 4 МС, 6 КМС та 11 гравців I розряду.

Команда «Нива» (Вінниця) брала участь в чемпіонаті України серед команд I ліги за системою осінь-весна, для такого проведення змагань характерна побудова тренувального процесу за двуцикловою системою.

Підготовка футболістів протягом року розбивалася на два цикли. Кожен з циклів складався з певних періодів: до першого циклу відносяться підготовчий і змагальний, до другого – реабілітаційно-підготовчий, змагальний і перехідний періоди (табл. 1).

Таблиця 1

Структура двохциклової побудови тренувального процесу футболістів високої кваліфікації протягом року

Цикли	I					II														
Місяці	3 1-го по 3-й					3 3-го по 6-й	3 6-го по 7-й		3 7-го по 11-й	11-12										
Періоди	Підготовчий					Змагальний	Реабілітаційно-підготовчий		Змагальний	Перехідний										
Етапи	Загально-підготовчий		Спеціально-підготовчий	Передзмагальний	Змагальний	Реабілітаційно-підготовчий		Змагальний	Перехідний											
Мезоцикли	Втягуючий	Базовий розвиваючий	Базовий стабілізуючий	Передзмагальний	Змагальний	Втягуючий	Передзмагальний	Змагальний	Відновлювальний											
Мікроцикли	Два втягуючих	Відновлювальний	Ударний	Ударний	Відновлювальний	Ударний	Ударний	Відновлювальний	Ординарний	Підвідний	Відновлювальний	Чередування змагальних, міжгрупових та відновлювальних	Реабілітаційно-відновлювальний	Втягуючий	Ударний	Ординарний	Підвідний	Чередування змагальних, міжгрупових та відновлювальних	Відновлювальний	Відпустка (індивідуальні заняття)

Річний тренувальний цикл підготовки футболістів розпочався з *підготовчого періоду* який у свою чергу був поділений на три етапи: загально-підготовчий, спеціально-підготовчий і передзмагальний. Тривав підготовчий період 59 днів.

Основними завданнями підготовчого періоду були: розвиток фізичних якостей, відновлення й удосконалювання техніко-тактичної майстерності футболістів, психологічна підготовка до змагальної діяльності.

Здійснення підготовки футбольної команди «Нива» у підготовчому періоді відбувалося через проведення навчально-тренувальних зборів (НТЗ). Тривалість НТЗ становило від 14 до 18 днів. У перервах між НТЗ (від 3 до 5 днів) футболісти виконували індивідуальні завдання.

Основними засобами підготовки на цьому етапі були атлетичні, швидкісні й швидкісно-силові вправи, техніко-тактичні вправи по вдосконалюванню імпровізованих і стандартних ігрових комбінацій, змагальна підготовка (підвідні ігри) тощо.

У змагальному періоді першого циклу річної підготовки футболістів вирішувалися завдання інтегральної підготовки з метою досягнення максимального спортивного результату. Відповідно до структури календаря основних змагань цей період був розбитий на чотири змагальних мезоцикли, які включали в себе змагальні і міжігрові мікроцикли, а також обов'язково один відновлювальний.

Тривалість змагального періоду першого циклу річної підготовки становив 94 дні.

Другий цикл річної підготовки футболістів розпочався з реабілітаційно – підготовчого періоду відразу після закінчення сезону 2010-2011 рр. Основними завданнями цього періоду були реабілітаційні заходи (поглиблене медичне обстеження), відновлення функціональних систем організму футболістів, доукомплектування команди, техніко-тактична, фізична й психологічна підготовка до офіційних змагань.

Тривав реабілітаційно-підготовчий період 30 днів.

У змагальному періоді другого циклу річної підготовки футболістів також як й у змагальному періоді першого циклу вирішувалися завдання інтегральної підготовки футболістів з метою досягнення максимального спортивного результату.

Тривалість даного періоду становила 152 дні, що були поділені на 27 мікроциклів.

Перехідний період розпочався після відновлювального мікроциклу змагального періоду, його тривалість становила 5 тижнів.

У цьому періоді вирішувалися завдання активного відпочинку й відновлення нервових і фізичних сил футболістів.

У перехідному періоді також була індивідуально-самостійна робота, виконання якої дозволило більш швидко й оптимально адаптуватися до навантажень наступного підготовчого періоду.

Отже, у практиці підготовки футболістів високої кваліфікації протягом року при проведенні змагань по системі осінь-весна застосовується двохциклова побудова тренувального процесу.

При двуцикловій побудові тренувального процесу підготовка футболістів розбивається на п'ять періодів: підготовчий, змагальний – перший тренувальний цикл; реабілітаційно-підготовчий, змагальний – другий тренувальний цикл, перехідний.

Список використаних джерел:

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
2. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія. 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. – Винница : 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. Платонов В. Н. Структура мезо- и микроциклов подготовки / В. Н. Платонов, Ф. П. Сулов // Современная система подготовки спортсмена. – М. : СААМ, 1995. – С. 407-426.
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.

A training process during a year in sporting games is planned depending on the features of sporting calendar. He can consist both of one macrocycle (hockey) and from 2-3 cyclic constructions of preparation (basket-ball, water-polo). The structure of training process of unamateur futbol'noy command was probed in this article.

Key words: *macrocycle, sporting preparation, educational-training process.*

Отримано: 01.14.2012

УДК 796.332.093.4.015.8

С. В. Топиркін,
магістрант факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. П. Петров, доцент

СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА КРИТЕРІЇ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У ФУТБОЛІ

У статті подані результати дослідження структури змагальної діяльності футболістів та визначені її найбільш інформативні показники.

Ключові слова: *змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, техніка гри.*

Актуальність роботи. Вдосконалення різних компонентів змагальної діяльності (ЗД) по праву займає одне з провідних місць у навчально-тренувальній діяльності тренера з футболу. Тому, вивчення закономірностей гри команд високої кваліфікації на сучасному етапі дозволить підвищити як якість підготовки фахівців, так і ефективність навчально-тренувального процесу у ДЮСШ та футбольних клубах.

Розвиток системи підготовки висококваліфікованих спортсменів відбувається останніми роками за двома напрямками. Перший з них, традиційний, пов'язаний із збільшенням об'єму і інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Другий – відображає питання якісного їх вдосконалення. Ефективність реалізації такого підходу істотно залежить від використання у плануванні інформації про структуру ЗД.

Мета дослідження. Визначити найбільш інформативні показники змагальної діяльності футболістів.

Завдання дослідження: встановити кількісні та якісні параметри техніко-тактичних дій (ТТД) юних футболістів різного віку, які дозволяють коректувати зміст техніко-тактичної підготовки спортсменів шляхом підбору спеціалізованих засобів тренування, що відповідають специфіці змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження. Структура змагальної діяльності у футболі.

Предмет дослідження. Критерії ефективності змагальної діяльності у футболі.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз, узагальнення, аналогія; методи емпіричного рівня: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Основою змагальної діяльності є техніко-тактичні дії. Тому, фахівці футболу велику увагу приділяють визначенню кількісних і якісних показників основних ТГД.

Так, загальна кількість ТГД за гру розрізняється і залежить від суперника і класу гравців, що виконують ці ТГД, і складає в середньому 826 за гру в серії матчів.

Для кожної команди цей показник є індивідуальним, але спостерігаються розбіжності в думках про взаємозв'язок цього показника з результатом гри. Так, Н.М. Люкшинов говорить про незалежність загального об'єму ТГД від результату гри. У свою чергу М.М. Шестаков відносить цей показник до тих, що визначають результативність гри команди в серії матчів. Певна залежність наголошувалася Г.А. Смирновим між числом ТГД і результатом гри, з одного боку, і відсотком браку і виграними матчами, з іншого.

М.А. Годик та М.М. Шестаков відзначають збільшення кількості ТГД із зростанням технічної майстерності футболістів або при зустрічі з менш сильним суперником. Дослідження показують, що ефективність виконання різних ТГД дозволяє команді довше контролювати м'яч. Так, якщо ефективність гри команди поліпшується з 30% браку до 23% ($P < 0,01$), то об'єм ТГД за матч збільшується з 656,3 до 751,5 дій ($P < 0,05$). Це узгоджується з висновками В. Лобановського, Ю. Морозова, які вказують на істотне збільшення кількості командних ТГД при підвищенні класу гри кращими командами світу. Це також не суперечить дослідженням, де встановлено, що при браку 30-25% і менш команда практично не програвала.

До основних дій з м'ячем у кваліфікованих футболістів відносяться короткі і середні передачі м'яча в різних напрямках, передачі "на хід", ведення, відбір і перехоплення, які в сумі складають 73,4% всіх ТГД команди за матч. Як і раніше, головним засобом ведення гри є передачі м'яча, що становлять 43,1% всіх дій команди за гру.

Так, на короткі і середні передачі м'яча в різних напрямках доводиться 27,3% від загальної кількості всіх ТГД за гру при браку 12,7% (150).

Такий пріоритет пояснюється особливістю організації гри, що дозволяє значно довше контролювати м'яч, що забезпечує команді успішніше вирішення певного кола поставлених завдань, а у разі втрати м'яча здійснювати командний відбір.

Також необхідно відзначити, що передачі м'яча назад і упоперек поля є підготовчими атакуючими діями. Кількість і якість виконання коротких і середніх передач м'яча в різних напрямках відноситься до групи ТГД, що впливають на результативність гри команди в серії матчів з орієнтацією на посилення атакуючих дій.

Ефективність же оборонних дій гри команди зв'язана, перш за все, з об'ємом і якістю захисних дій, а також об'ємом передач м'яча "на хід". Факт впливу цих передач на ефективність ЗД команд наголошувався і раніше. В середньому за матч об'єм передач м'яча "на хід" складає 7% загальної кількості ТГД, а брак 22,1%.

ЗД кваліфікованих футболістів показує, що у виграних зустрічах гравці виконують довгу передачу м'яча в середньому $18,5 \pm 6,8$ разів, що значно менше ($P < 0,05$) застосування даного ТГД в нічийних матчах, де виконується в середньому $34,5 \pm 6,8$

разів. Проте ефективність їх була істотно кращою у виграних матчах, брак в середньому був рівний $34,0 \pm 0,8, 0\%$, тоді як в нічийних – $46,0 \pm 5,0\%$ ($P < 0,05$).

Аналіз кореляційних зв'язків показав, що найбільша кількість ударів по воротах суперника наноситься після проведення позиційних атак, що завершуються, як правило, прострілами або нависними передачами ($3,8\%$ від загальної кількості ТТД і брак 55%) в штрафну площу суперника ($r = 0,554$; $P < 0,01$). Причина даного чинника бачиться в тому, що об'єм подібних атак, складає порядку 70% від загальної кількості атакуючих дій команди за матч.

Ведення відноситься до основних дій з м'ячем і складає $10,6\%$ від загальної кількості ТТД з браком $6,6\%$. Порівняльний аналіз показників ЗД у виграних і програних матчах дозволив встановити, що успішна гра команди в конкретному матчі відрізняється кращою якістю виконання ведення м'яча. Це відповідає дослідженням про те, що перемагаючі команди активніші у веденні.

З іншого боку обведення суперника в серії матчів складає $5,3\%$ від всіх ТТД при браку $34,9\%$. Обумовленість загального об'єму ТТД, від якого залежить результативність гри команди, частотою застосування обведення суперника ($r = 0,514$; $P < 0,01$) дозволяє включити цю дію в число критеріїв, що визначають ефективність атакуючих дій команди в серії матчів.

Звертає на себе увагу і той факт, що гравці найчастіше застосовують в матчі ті ТТД, які вони виконують найефективніше. Ця здатність ведення ЗД наголошувалася фахівцями і в інших видах спорту.

Отже, організація гри здійснюється командою, як правило, за рахунок використання простих в координаційному відношенні, і добре засвоєних технічних прийомів.

Одним з найважливіших засобів здійснення оборонних і наступальних дій у футболі є технічні прийоми гри головою у повітрі. Про це свідчить той факт, що наші клубні і збірні команди нерідко вибувають з відповідальних міжнародних змагань унаслідок програних сутичок за верхові м'ячі поблизу воріт.

В умовах одноборства техніка гри головою у наших футболістів менш ефективна, чим у ведучих зарубіжних. У свою чергу наголошується той факт, що команди, які перемогли, в серії матчів були активніші у гри головою. Проте, в гри ще рідко використовуються удари по воротах головою ($0,8\%$ всіх ТТД). Причина цього бачиться, перш за все, в низькій ефективності виконання даного ТТД. Так, за даними різних досліджень брак при його виконанні в середньому складає 78% .

До розряду самих інформативних показників відносять кількість втрат м'яча і кількість ударів по воротах. Статистично достовірні відмінності в ударах по воротах у команд, що програли і перемогли. Якщо 40% ударів у ворота потраплятимуть в створ воріт, тобто вірогідність, що кожен третій м'яч не парироватиме воротарем.

Висновки

1. Кількісні і якісні характеристики ТТД, а також їх питома вага в структурі змагальної діяльності відрізняються у юних футболістів різного віку.
2. Структура і характер взаємозв'язків ТТД визначають зміст багаторічної технічної підготовки на кожному з її етапів. Так, в період з 8 до 10 років в навчанні техніці гри основу повинні складати ведення, обведення і жонглювання; з 10 до 11 років – ведення і обведення, короткі і середні передачі м'яча, гра головою; з 11 до 12 років – ведення і обведення, короткі і середні передачі м'яча, удари у ворота ногою, гра головою; з 12 до 13 років – ведення і обведення, простріли і нависні передачі, довгі передачі, удари у во-

рота головою; з 13 до 14 років – ведення і обведення, довгі передачі м'яча, відбір, простріли, удари у ворота головою і ногою; з 14 до 15 років – короткі і середні передачі, ведення і обведення, передачі “на хід”, перехоплення; з 15 до 16 років – короткі і середні передачі, ведення і обведення, простріли, гра головою, удари у ворота головою і ногою.

Список використаних джерел:

1. Васильев Н. Д. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов : учебно-методическое пособие / Н. Д. Васильев, А. П. Золотарёв, А. И. Шамардин. – Волгоград : ВГИФК, 1993. – 33 с.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов : научно-методическое пособие / под ред. проф. Н. М. Люкшинова – М. : Советский спорт, 2003. – 416 с.
3. Рымашевский Г. А. Факторы надёжности выполнения технико-тактических действий футболистами высокой квалификации / Г. А. Рымашевский, С. А. Савин // Футбол: Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 42-44.
4. Соломонко В. В. Футбол [підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] / В. В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
5. Суворов В. В. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности : диссертация / В. В. Суворов. – Краснодар, 1996. – 152 с.
6. Тактика и стратегия в футболе / А. М. Заленцов, В. В. Лобановський, В. Г. Ткачук, А. И. Кондратьев. – К. : Здоров'я, 1989. – 192 с.
7. Шестаков М. М. Футбол: Структура соревновательной деятельности и критерии её эффективности в футболе : [учебно-методическое пособие] / М. М. Шестаков. – Краснодар, 1993. – 28 с.

In the articles given results of research of structure of contention activity of footballers and certain it the most informing indexes.

Key words: *contention activity, tekhniko-tactical actions, technique of game.*

Отримано: 03.04.2012

УДК 796.03-056.26:796.332

В. Є. Трушев,
студент 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. П. Петров, *доцент*

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП

У статті висвітлено експериментальне обґрунтування моделі тренувального процесу підготовки футболістів з наслідками ДЦП, яка дозволить якісно підвищити рухові і функціональні можливості спортсменів-інвалідів та сприятиме досягненню високих спортивних результатів.

Ключові слова: *моделльні характеристики, тренувальний процес, футболісти з наслідками ДЦП.*

Актуальність роботи. Серед багатьох видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання інвалідів, футбол ДЦП займає одне з провідних місць. Особливе значення має й те, що серед всього різноманіття футбольних нозологій футбол ДЦП є представником цього виду спорту на Паралімпійських

іграх. Процес підготовки до змагань потребує від футболістів-інвалідів великих затрат часу та включає, як правило, багаторазові щоденні тренування, залишаючи все менш можливостей для відпочинку і повного відновлення фізичної працездатності. тому подальший прогрес без оптимізації методики підготовки спортсменів-інвалідів у футболі практично неможливий.

Таким чином, актуальність проблеми полягає в необхідності наукового обґрунтування й побудови моделі підготовки спортсменів-інвалідів, які спеціалізуються у футболі, що дозволить підвищити якість навчально-тренувального процесу і стане методологічною основою для вдосконалення їх змагальної діяльності.

Метою цього дослідження є розробка і експериментальне обґрунтування моделі річного циклу підготовки спортсменів-інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу, що спеціалізуються у футболі.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні основи та практику використання методу моделювання в спорті.
2. Виявити традиційну структуру й зміст тренувального процесу футболістів з наслідками ДЦП у річному циклі підготовки.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування моделі річного циклу підготовки футболістів-інвалідів.

Об'єкт дослідження. Навчально-тренувальний процес футболістів з наслідками ДЦП.

Предмет дослідження. Структура і зміст тренувального процесу футболістів з наслідками ДЦП у річному циклі підготовки.

Методи дослідження. Для вирішення завдань були використані такі методи: загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз, узагальнення, аналогія; методи емпіричного рівня: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування; методи математико-статистичної обробки результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. У спортивній практиці зустрічаються три підходи до розробки модельних характеристик. Перший – коли у великій групі провідних спортсменів вимірюють комплекс показників і на підставі розрахунку середніх значень встановлюють модель підготовленості. Другий підхід має на увазі розробку моделі за найвищими показниками, зафіксованими у різних спортсменів однієї кваліфікації і спеціалізації.

Третій підхід полягає в тому, щоб розробити модель для кожного спортсмена, виходячи з його підготовленості. Очевидно, цей підхід у паралімпійському футболі і є найбільш правильним. Справа в тому, що в складі футбольної команди виступають гравці віком 18 до 30 і більше років. Крім істотних вікових розходжень, вони мають індивідуальну структуру фізичної підготовленості. Це пов'язане із впливом ряду факторів: генетичною обумовленістю, специфікою ігрової діяльності (амплуа) і, саме найголовніше, ступенем ураження опорно-рухового апарату, що обмежує їхні рухові можливості. Тому для ефективного керування підготовкою індивідуальні модельні показники футболістів з наслідками ДЦП, що враховують їхні моторні можливості (класи), мають більше значення, ніж середньокомандні.

При розробці кількісної моделі стану футболіста-інваліда з наслідками ДЦП ми враховували той факт, що паралімпійська команда України з футболу за минулий період показала дуже добрі результати в міжнародних змаганнях.

При цьому враховується досвід підготовки спортсменів на попередніх етапах тренування і ті зрушення, які можуть бути реально забезпечені протягом року.

Виходячи з отриманих під час експерименту даних, були розроблені модельні характеристики фізичної підготовленості і фізичного розвитку футболістів з наслідками ДЦП.

Таблиця 1

Модельні характеристики фізичної підготовленості та фізичного розвитку футболістів з наслідками ДЦП

Тести	Мінімальна модель (для футболістів з порушенням 6 класу)	Усереднена модель (для футболістів з порушенням 7 класу)	Еталонна модель (для футболістів з порушенням 8 класу)
Маса, кг	66,6	69,5	72,4
Ріст, см	174,6	176,7	178,7
ОГК, см	91,6	93,8	96,1
ЖЄЛ, мл	4222	4525	4828
МСК, мл · хв. ⁻¹ · кг ⁻¹	44,9	48,8	52,6
Біг 20 хв., км	4,8	5,0	5,2
Біг 10 м, с	1,86	1,83	1,80
Біг 50 м, с	6,76	6,52	6,64
Стрибок, см	44,4	45,7	46,9
Біг 7х50 м, с	65,6	64,6	63,7

Ці модельні характеристики мають три рівні. Перший рівень (еталонна модель) відбиває результат показників фізичного стану футболістів, що мають найменший ступінь поразки опорно-рухового апарата (згідно 8 класу міжнародної класифікації).

Другий рівень (усереднена модель) відповідає показникам футболістів, що мають середній ступінь порушень опорно-рухового апарату (7 клас міжнародної класифікації).

Третій рівень (мінімальна модель) визначає нижню межу показників фізичної підготовленості та фізичного розвитку футболістів з наслідками ДЦП, що мають найбільший ступінь порушення опорно-рухового апарата (6 клас міжнародної класифікації). Досягнення цих результатів дає можливість на даному етапі визначити ефективність тренувального процесу.

На даному рівні підготовки команди ці модельні характеристики є оптимальними й віддзеркалюють реальний стан навчально-тренувального процесу, подальшої оптимізації якого вони будуть сприяти.

Висновки. По даним науково-методичної літератури специфіка рухової патології спортсменів з наслідками ДЦП вимагає адекватної корекції тренувального процесу, зокрема обліку особливостей системи підготовки в спорті вищих досягнень. Однак аналіз літературних джерел свідчить про відсутність наукових розробок, що стосується методики планування та контролю тренувального процесу у футбольних командах спортсменів-інвалідів з наслідками ДЦП, що не може сприяти досягненню високих спортивних результатів і підвищенню рухових можливостей у спортсменів.

Розроблена модель підготовки футболістів з наслідками дитячого церебрального паралічу, що передбачає раціональне планування тренувальних на-

вантажень, систему контролю різних сторін підготовленості спортсменів, сприяє здійсненню фізичної реабілітації і соціальної адаптації в суспільстві людей, що мають обмежені рухові можливості. Поряд з цим успішно вирішуються завдання виступу паралімпійської збірної на змаганнях різного рівня, що сприяє зміцненню міжнародного авторитету України (паралімпійська збірна команда з футболу інвалідів з наслідками ДЦП двічі ставала чемпіонами світу і чотири чемпіонами Європи, призерами та чемпіонами Паралімпійських ігор).

Список використаних джерел

1. Бріскін Ю. А. Параолімпійський спорт : навчальний посібник / Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій, В. В. Строкатов. – Львів : Арал, 2001. – 141 с.
2. Гузій О. В. Засоби фізичного виховання у фізичній реабілітації дітей з церебральним паралічем / О. В. Гузій, О. С. Куц. – Л. : Українські технології, 2002. – 97 с.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
4. Овчаренко С. В. Подготовка футболистов с детским церебральным параличом в паралимпийском спорте : методические рекомендации / С. В. Овчаренко. – Днепропетровск, 2004. – 60 с.
5. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов : учебное пособие / В. Н. Шамардин. – Днепропетровск, 2002. – 202 с.

In the article the experimental ground of model of training process of preparation of footballers is reflected with the consequences of ДЦП, which will allow high-quality to promote motive and functional possibilities of sportsmen-invalids and will assist achievement of high sporting scores.

Key words: *model descriptions, training process, footballers with the consequences of CP.*

Отримано: 13.04.2012

УДК 37.015.31:796–055.1

С. Г. Хватов,
магістрант факультету фізичної культури

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

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ХЛОПЦІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З УРАХУВАННЯМ СОМАТОТИПІВ

У статті проаналізовано особливості динаміки розвитку фізичних якостей хлопчиків старшого шкільного віку різних соматотипів, виявлено певні розбіжності у віці, впродовж якого фізичні якості юнаків на етапі 14-17 років відзначаються найбільшим приростом, тобто знаходяться в сенситивному періоді.

Ключові слова: *динаміка, фізичні якості, соматотипи, сенситивний період, хлопці.*

Важливим у цілеспрямованому розвитку фізичних якостей є врахування сенситивних періодів. Незаперечним є існування значних розбіжностей між індивідуальними і середньогруповими показниками фізичних якостей навіть в однаковій за

статтю і віком групі учнів, що свідчить про необхідність пошуку інших ознак для їх поділу на відносно однорідні групи. Однією з ознак, що дозволяє комплексно враховувати значну кількість морфофункціональних (у тому числі рухових) та деяких інших характеристик є соматичний тип конституції індивіда [4; 5].

Існує незначна кількість досліджень присвячених вивченню особливостей динаміки окремих фізичних якостей хлопців різних соматотипів [1; 6].

В усіх зазначених дослідженнях використовувалися неоднакові за змістом і кількістю тестові завдання, лише в окремих з них вивчалися одні й ті самі хлопці, що не сприяє встановленню певних закономірностей і обумовлених соматичним типом конституції особливостей динаміки фізичних якостей. У той же час не виявлено досліджень з комплексного вивчення процесу розвитку фізичних якостей у зазначений віковий період, виконаних на одних і тих самих хлопчиках різних соматотипів [2; 3; 7].

Об'єкт дослідження – розвиток фізичних якостей.

Предмет дослідження – соматотипологічні особливості розвитку фізичних якостей хлопців з 14 до 17 років.

Метою дослідження було вивчити особливості розвитку фізичних якостей хлопців старшого шкільного віку з урахуванням соматичного типу конституції.

Відповідно до мети вирішували завдання:

1. Дослідити стан проблеми розвитку і вдосконалення фізичних якостей юнаків у процесі фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах різного типу.
2. Визначити динаміку розвитку фізичних якостей в одних і тих самих хлопців різних соматотипів у 14-17 років.
3. Дослідити темпи розвитку фізичних якостей у хлопців старшого шкільного віку з урахуванням соматотипу.

Методи дослідження. Під час вирішення встановлених завдань використовували комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичних; медико-біологічних; педагогічних; математико-статистичних.

Зміст конкретних педагогічних дій у фізичному вихованні повинен ґрунтуватися на даних про закономірності морфофункціонального дозрівання організму індивіда.

Ураховуючи дані про закономірності морфофункціонального дозрівання організму індивіда, вивчали величини прояву фізичних якостей в одних і тих самих хлопців різних соматотипів.

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.

Досліджуючи динаміку фізичних якостей хлопців різних соматотипів ми встановили наступне (табл. 1).

З 14 до 15 років у підлітків астенічного соматотипу встановлено такі зміни фізичних якостей: суттєво зросли – силові якості, силова статична, загальна витривалість, швидкісні якості, рухливість у поперековому відділі хребта, координаційні здібності в метаннях на дальність провідною рукою; істотно знизилися – швидкісна витривалість, швидкісно-силові якості в стрибках, рухливість у плечових суглобах та координаційні здібності в акробатичних рухових діях (табл. 1).

Таблиця 1

Величина і вірогідність змін показників фізичних якостей у хлопців астенійного соматотипу від 14 до 17 років (n=25)

Віковий період	Різниця змін та вірогідність	Тест													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
14-15	ΔX	24,2	12,1	-0,8	0,4	-0,6	0,1	-23,7	463,2	3,9	14,1	-2,5	0,6	0,3	0,3
	ΔX, %	30,7	36,2	-3,5	-2,5	17,1	3,2	-11,7	43,5	70,9	-17,1	25,0	1,7	1,9	-8,8
	t	6,95 ***	3,47 **	1,11	2,35 *	6,67 ***	0,40	6,02 ***	29,43 ***	4,43 ***	6,53 ***	27,78 ***	0,80	0,36	2,49 *
15-16	ΔX	8,7	14,8	2,6	-1,6	-0,1	0,7	22,0	1,6	3,1	0,3	1,7	1,7	1,0	-0,5
	ΔX, %	8,4	32,5	8,6	9,9	3,4	21,9	12,3	0,1	33,0	-0,3	-22,7	4,6	6,2	13,5
	t	2,86 **	3,16 **	4,41 ***	9,41 ***	2,50 *	9,71 ***	4,39 ***	0,1	4,14 ***	0,14	13,08 ***	1,49	0,68	4,39 ***
16-17	ΔX	4,6	10,2	-2,1	-0,2	0	0,7	14,1	20,0	-0,7	-5,3	0,1	2,5	1,9	0,2
	ΔX, %	4,1	16,9	-11,9	1,4	0	17,9	7,0	1,3	-5,6	5,5	-1,09	6,5	11,0	-6,3
	t	1,48	2,10 *	4,67 ***	1,82	0	17,5 ***	2,86 **	2,09 *	0,95	2,06 *	0,59	1,71	0,98	2,17 *

Примітки. Позначено: 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 вперед стоячи, 10 – викрут мірної лінійки за спину, 11 – човниковий біг 3x10 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: «*» – $p < 0,05$; «**» – $p < 0,01$; «***» – $p < 0,001$.

З 15 до 16 років виявлено тенденцію приросту фізичних якостей, якою в представників інших соматотипів відзначався попередній віковий період. Разом з тим, збільшення силових якостей склало тільки 8,4%, статичної силової, швидкісної витривалості – відповідно 32,5% і 9,9%, швидкісних якостей – 3,4% (у тому числі максимальної частоти рухів – 32,5%), рухливості в поперековому відділі хребта – 33,0%, швидкісно-силових якостей у метаннях і стрибках – відповідно 21,9% і 12,3%, координаційних здібностей в акробатичних рухових діях – 13,5%. У той же час суттєво зменшилися рухливості в плечових суглобах, координаційні здібності в циклічних локомоціях, зміни інших фізичних якостей хоча і були позитивні, але невірогідні.

З 16 до 17 років в юнаків астенійного соматотипу фізичні якості відзначалися такими змінами: суттєво збільшилися силова статична, загальна витривалість, швидкісно-силові якості в метаннях і стрибках, рухливість в плечових суглобах та зменшилася максимальна частота рухів і координаційні здібності в акробатичних рухових діях.

Висновок. Отримані дані свідчили про суттєве покращення в хлопців різних соматотипів усіх фізичних якостей з 14 до 17 років, але з виразними особливостями їх щорічних змін, що полягали в неоднаковій спрямованості та

прирості результатів в певний період. Одна з причин зазначеного може полягати в неоднакових періодах, упродовж яких у хлопців різних соматотипів інтенсифікуються й уповільнюються процеси росту, що в першому випадку призводить 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 для цілеспрямованого впливу на них у процесі фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 296 с.
3. Гужаловский А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 7. – С. 12-14.
4. Зубаль М. В. Динаміка фізичних якостей хлопців різних соматотипів у 7-17 років / М. В. Зубаль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2008. – № 5. – С. 46-50.
5. Зубаль М. В. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду / М. В. Зубаль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2008. – № 9. – С. 50-54.
6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : [учеб. пособ.] / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.
7. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 241 с.

The features of dynamics of development of physical qualities of boys of senior school age of different somatotypiv are analysed in the article, found out certain divergences in age during which physical qualities of youths on the stage of 14-17 are marked a most increase, that are in a sensitivnomu period.

Key words: *dynamics, physical qualities, somatotipi, sensitivniy period, boys*

Отримано: 18.04.2012

К. В. Щербина,
студент 5 курсу факультету фізичної культури

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

ФІЗІОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ВІКУ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Дане дослідження присвячене удосконаленню та впровадженню в практику нових форм, методів і засобів організації фізкультурно-оздоровчої роботи школярів, підвищенню їх рухової підготовленості з врахуванням фізіологічних та індивідуальних особливостей.

Ключові слова: адаптація, можливості, фізичні навантаження, школярі, фізична культура, індивідуальні особливості.

Заняття фізичною культурою відіграють важливу роль у підготовці всебічно розвиненої людини. Сучасний темп життя ставить вимогу з молодю дбати про своє фізичне вдосконалення, мати знання в галузі особистої та суспільної гігієни, вести здоровий спосіб життя, самостійно і систематично займатися фізичними вправами.

Державою ставиться задача в найближчі роки залучити до регулярних занять фізичною культурою і спортом всіх школярів, незалежно від їх віку і фізичної підготовленості. І не просто залучити на період навчання, а виховати у них усвідомлення необхідності цих занять, щоб вони стали щоденною звичкою кожного на все життя.

Мета дослідження – удосконалити та впровадити в практику нові форми, методи і засоби організації фізкультурно-оздоровчої роботи школярів.

Об'єкт дослідження – засоби підвищення рухової підготовленості школярів з врахуванням індивідуальних особливостей.

Предмет дослідження – фізіологічні особливості фізичної працездатності молодших школярів.

Завдання дослідження:

- залучення школярів до регулярних занять фізичною культурою і спортом незалежно від їх віку і фізичної підготовленості;
- виховання в учнів молодших класів щоденної звички до фізичних навантажень з метою підвищення їхньої працездатності.

Вища нервова діяльність дітей молодшого шкільного віку характеризується повільним відпрацюванням окремих умовних рефлексів і формування динамічних стереотипів, а також особливою важкістю їх переробки. Велике значення для формування рухових навичок має використання наслідувальних рефлексів, емоційність занять, ігрова діяльність. Одним з найефективніших засобів, що використовуються у фізкультурно-оздоровчій роботі з школярами є рухливі ігри.

У дітей дошкільного і молодшого віку нервові центри характеризуються високою збудженістю, відносно слабким розвитком процесів гальмування. Діти відрізняються швидкою втомою, недостатньою увагою [6].

Малий руховий досвід, слабе відображення в свідомості функціональних змін в організмі при фізичних навантаженнях є причиною недостатнього розвитку суб'єктивних відчуттів втоми. До того ж діти не вміють в потрібній мірі відображати зміну свого внутрішнього стану словами. Навіть у віці 8-9 років в 41% випадків у них взагалі відсутнє відчуття втоми, а при його наявності в 77% випадків діти говорять про втому тільки після закінчення роботи. Це потребує великої уваги при дозуванні м'язових навантажень, особливо при роботі з дошкільними дітьми.

Вікові особливості управління рухами зв'язані з поступовим дозріванням різних частинок ЦНС. Якщо підкоркові механізми в більшій мірі готові в перші дні і тижні розвитку дитини, то коркові відділи дозрівають пізніше і поетапно: спочатку первинні проекційні поля, потім вторинні, а розвиток тречичних полів затягується до зрілого віку. Діти дошкільного та молодшого шкільного віку відрізняються недостатньо розвинутими зв'язками між нейронами в корі великих півкуль. З основними етапами розвитку головного мозку пов'язані зміни процесів управління рухами.

Починаючи з 5-6 літнього віку відбувається перехід до домінуючої ролі проприоцептивних зворотних зв'язків. У віці 6 років формується уява про схему тіла, пов'язана з важливим етапом розвитку задніх теоретичних полів (нижньо-тім'яних зон кори). Встановлюється адресна точність передачі моторних команд до різних частин тіла, а самі команди робляться більш складними та витонченими.

Поступово покращується координація рухів в ходьбі і бігу. При ходьбі збільшується амплітуда рухів, кут розвороту ступні, що підвищує стійкість тіла.

Велике значення в регуляції рухової активності дітей дошкільного віку має розвиток міжкулевих зв'язків. В перші роки життя в дітей домінуючою є права півкуля. Ще не виділена індивідуальна функціональна асиметрія. Особливості асиметрії формуються поступово на протязі молодшого шкільного віку. Часто у дітей багато функцій переноситься на неведучу ногу. Це призводить до іннерваційного конфлікту, коли управління рухами здійснюється неадекватними для даного організму механізмами. В результаті не тільки погіршуються моторні реакції, а й можуть розвиватися стресові ситуації, неврози, заїкання [1].

Недостатня функціональна зрілість лівої півкулі головного мозку в дітей та перевага у них функцій правої півкулі потребує спеціального підходу до фізичного виховання переважно наглядних методів навчання, відчуття рухів використання наслідкових реакцій, а висока емоціональність дітей обумовлена великою роллю підкоркових впливів – широкого використання різних ігрових засобів.

Налагодження мовної регуляції рухів полегшує формування рухових навичок. Відомо, що ми запам'ятовуємо 10% прочитаного, 20% – з почутого, 30% з побаченого, 50% – з того що чули і бачили, 70% – з того про що розмовляли і аж 90% з того що про що розмовляли і що робили [4].

Фізичні якості в дітей формуються гетерохронно, в різні вікові проміжки. Для розвитку кожної схильності є визначені сенситивні періоди онтогенеза, коли може бути отриманим найвищий рівень навички [2].

Швидкість проявляється в елементарних комплексних формах. Протягом дошкільного та молодшого шкільного віку відбувається поступове нарощування фізіологічної лабільності нервових центрів і рухомості нервових процесів. Відповідно, помірно розвиваються різні показники швидкості – час рухової реакції, час одиночного руху та максимальний темп руху. Основне прискорення росту швидкості відбувається з 10 літнього віку.

Показники швидкості у дівчаток та хлопчиків в дошкільному віці не відрізняються проте в молодшому шкільному віці хлопчики випереджають дівчат [5].

Зменшення часу реакції неоднакове для різних груп м'язів, а величина показника залежить від вроджених особливостей.

Біля 20-25% 6-7 літніх дітей характеризуються низькою рухомістю нервових процесів. Це так звані "повільні" діти. Вони хоч і мають розвиток відповідний до вікових норм, але їх реакції загальмовані, а працездатність нижча в 2-3 рази ніж у "швидких" дітей. Такі діти можуть засвоювати тільки ту інформацію, що подається в повільному темпі. І втрачають в середньому біля 60%, якщо вона подається швидше. У них погано розвинута координація рухів. На навантаження в умовах дефіциту часу вони реагують підвищеною частотою серцебиття і дихання, емоціональною напругою. Ці діти, як правило, відстають у навчанні. Такі діти потребують уваги з боку батьків, вчителів, тренерів [3].

Максимальний темп руху поступово зростає в молодшому шкільному та дошкільному віці і особливо інтенсивно у хлопчиків.

Підвищення темпу рухів пов'язане з підвищенням рухомості нервових процесів, лабільності нервових центрів, швидкості розвитку збудження та швидкості проведення в нервових і м'язових волокнах, а також зі збільшенням швидкості розслаблення м'язів.

Молодший шкільний вік є прийнятним для вивчення нових рухів. Вважають що з 5 до 9 років дитина засвоює приблизно 90% рухових навичок. При цьому у юних спортсменів підвищується можливість варіювання рухів в часі і просторі, в залежності від ситуацій, підвищується рухомість нервових процесів в корі великих півкуль.

Список використаних джерел:

1. Антропова М. В. Работоспособность учащихся и её динамика в процессе учебной и трудовой деятельности / М. В. Антропова. – М., 1968.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодёжь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2-7.
3. Крижанівська В. В. Розумова діяльність і шляхи підвищення працездатності / В. В. Крижанівська. – К., 1980.
4. Научно-методические проблемы обучения детей в подготовительных классах школы и в подготовительных группах дошкольных учреждениях / Н. М. Попова, В. М. Зубкова, З. И. Сазанюк и др. – М., 1984. – С. 99-111.
5. Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников : сб. научн. тр. / [под. общ. ред. Е. Я. Бондаревского]. – М. : ФиС, 1988. – С. 116.
6. Хрипкова А. Г. Возростная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М., 1990.

Research is given it is devoted an improvement and introduction in practice of new forms, methods and facilities of organization of athletic-health work of schoolboys, to the increase of them motive preparedness taking into account physiology and individual features.

Key words: *adaptation, possibilities, physical loadings, schoolboys, physical culture, individual features.*

Отримано: 01.04.2012

*К. В. Шулиндіна,
студентка 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. П. Шишкін, доцент*

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ НА ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

У статті розглядається питання заняття оздоровчою ходьбою для осіб похилого віку. Особлива увага приділяється специфіці застосування занять оздоровчою ходьбою з урахуванням змін в організмі, зумовлених процесом старіння.

Ключові слова: оздоровча ходьба, система занять, фізичне виховання, похилий вік.

Стан здоров'я населення України викликає значне занепокоєння в останні роки. Це зумовлено зростанням загальної захворюваності дорослого населення, що є значним в нашій державі, а її поширення істотно вищі, ніж в економічно розвинутих країнах [2].

За даними досліджень інституту демографії та соціальних досліджень НАН України, показник середньої тривалості життя в Україні 2011 року становив 67,9, у тому числі у чоловіків – 61,8, у жінок – 73,8 року. За тривалістю життя українці посідають 135 місце серед всіх країн світу [6].

Однією з важливих причин порушення нормальної функціональної діяльності організму і передчасного старіння являється недостаття рухова активність. Мало руховий спосіб життя, в першу чергу призводить до змін стану серцево-судинної системи, яка в похилому віці є однією з найбільш слабких ланок організму [2].

Недостатня рухова активність (гіпокінезія) в певній степені обумовлена сучасним способом життя. Через це і виникає необхідність у знаходженні найбільш раціональних фізіологічних методах боротьби з не достатком рухової активності. Одним з таких засобів являється фізична культура, яка компенсує недостатню рухову активність, що особливо важливо у похилому віці, коли за рахунок звичайного старіння у визначеній системі обмежуються рухові можливості людини [2].

Найбільш розповсюдженою формою занять фізичною культурою для осіб середнього і похилого віку є групи здоров'я, яка створюється у виробничих колективах, спортивних організаціях, на стадіонах, самостійні заняття оздоровчим бігом, ходьбою; загартування і насамперед веденням здорового способу життя [2].

Очевидно до способу життя людини слід віднести раціональне збалансоване харчування, відсутність або наявність так званих шкідливих звичок, стан довкілля, рухова активність людини [7].

Фізична культура є основним засобом, що затримує вікове погіршення фізичних якостей і зниження адаптаційних здібностей організму в цілому і серцево-судинної системи зокрема, неминучих в процесі еволюції [5].

Таким чином, вивчення особливостей проведення занять фізичною культурою з людьми похилого віку, представляє великий інтерес і є актуальним питанням сьогодення.

Мета дослідження. На основі аналізу і узагальнення теоретичного та практичного досвіду розробити педагогічний експеримент для осіб похилого віку які займаються оздоровчою ходьбою.

Методи та матеріали дослідження. Була проаналізована велика кількість літературних джерел з питань оздоровчої ходьби, рухової активності, фізичного стану та фізичної працездатності, застосування сучасних інформаційних технологій у процесі оздоровчого тренування, різних аспектів педагогічного контролю та самоконтролю в оздоровчому тренуванні.

Аналіз результатів дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, показав, що для того щоб досягнути оздоровчого ефекту, на заняттях оздоровчою ходьбою необхідно дотримуватись певних правил:

- фізичне навантаження повинно плануватися відповідно з можливостями тих хто займається;
- в процесі використання оздоровчого тренування необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю, і самоконтролю;
- дотримання систематичності (регулярності занять), поступового підвищення навантажень [1].

Оздоровчий ефект фізичного навантаження спостерігається тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальним можливостям осіб які займаються. Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем організму. Фізичні вправи позитивно впливають на організм людини, дозволяють збільшити рівень розвитку фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок [3].

Для поліпшення фізичного стану організму людини, слід застосовувати вправи, що охоплюють основні групи м'язів і забезпечують їх ритмічну роботу. Найпопулярнішими і найдоступнішими засобами оздоровчого тренування є біг і ходьба. Однак дані лікарського контролю свідчать про те, що 50-60% людей, що займаються оздоровчим бігом змушені припинити, або на довго перервати тренування через болі в різних відділах хребта або в суглобах ніг. Особливо це стосується людей із надмірною масою тіла [3].

Основною перевагою оздоровчої ходьби є її ефективність при вираженій природності та доступності техніки її виконання. Ходьба легко дозується, що дозволяє здійснювати точний облік і контроль фізичного навантаження. Залежно від тривалості і інтенсивності, ця вправа показана всім, не залежно від віку і статі. Заняття оздоровчою ходьбою не вимагають спеціальних умов, мають велике оздоровче значення і як правило, проводиться на свіжому повітрі у будь-яку пору року, та в зручний час. Важливою особливістю є те, що вірно дозована ходьба не призводить до перенапруження функціональних систем організму, що особливо актуально для осіб похилого віку. Під час ходьби фази скорочення м'язів чергуються з фазами їх розслаблення, що забезпечує тривалу підтримку функцій нервових центрів і тренування серцево-судинної та інших систем організму [5].

Інтенсивність навантаження легко дозується зміною швидкості, дистанції і тривалості ходьби. Навантаження повинне відповідати можливостям організму. З віком організм старіє, його фізичні та розумові можливості зменшуються. Однак люди старіють не однаково. Процес старіння можна сповільнити або навіть зупинити на якийсь час, повернувши собі енергію та активність [4].

Для того щоб не старіти, потрібні фізичні навантаження в будь-якому віці. Крім ходьби, у людей похилого віку в розпорядку дня мають бути: ранкова гімнастика, помірні фізична праця чи інші фізичні вправи. Академік М. Амосов

стверджував, що добре здоров'я – це результат тренування. Тренована людина рідко і легше хворіє, а будь-яке захворювання прискорює старіння організму. Німецькі лікарі встановили, що ті люди, які щодня роблять ранкову гімнастику, у 5 разів рідше застуджуються [1].

З набутих досвідом і розвитком тренованості у людей, котрі займаються оздоровчою ходьбою, з'являється бажання чергувати звичайну ходьбу з прискореною і ходьбою з швидким кроком. Це свідчить про позитивний ефект занять і бажаності їх перебудови – перехід від ходьби з рівномірною швидкістю до ходьби швидкісною зміною. Навантаження можна поступово збільшувати за рахунок швидкості пересування, збільшення дистанції, ускладнення маршруту. Оздоровчу ходьбу рекомендується починати з малого навантаження, поступово збільшуючи швидкість і тривалість занять. Як і за будь-якого тренування, слід дотримуватися заповіді: тренуйся, але не перетренуйся. Краще збільшити тривалість ходьби, а не її швидкість.

В результаті навантаження під час оздоровчої ходьби рефлекторно розширюються судини серця, і в міокард надходить більше кисню. Тому постійне тренування сприятиме зміцненню серця, прояви стенокардії з'являтимуться рідше або зовсім зникнуть. Як затверджують учені, ходьба в якійсь мірі сприяє розвантаженню серця в його безперестанній роботі. Під час ходьби серце працює не одне. Включається в роботу майже 600 м'язів, маса яких складає близько половини загальної ваги м'язів. При систематичній ходьбі серце і кровоносні судини, спрацьовують, діють погоджено. Зазвичай при спокійній ходьбі чоловік робить приблизно 60-70 кроків за хвилину. Така кількість кроків майже співпадає з частотою серцевих скорочень, яка при спокійній ходьбі рівна приблизно 70-80 ударам за хвилину [8].

Постійна щоденна ходьба може дещо знижувати показники артеріального тиску в гіпертоніків. Тож оздоровча ходьба, не тільки тренує серцево-судинну і дихальну систему, а й поліпшує обмін речовин, функцію всіх внутрішніх органів, загальний стан здоров'я, зменшує прояви старіння організму [5].

Оздоровча ходьба є хорошим «масажером» кровоносних судин, поліпшуючи їх еластичність. Під час скорочення м'язів ніг при відштовхуванні кров в усередині м'язових капілярів активно «вичавлюється» у венозні судини. Прискорення венозного відтоку крові полегшує діяльність серця і покращує надходження крові по артеріях до працюючих м'язів називають «м'язовий насос» діє з найбільшою ефективністю. Оздоровча ходьба визнана унікальним засобом зміцнення здоров'я і підтримки фізичної підготовленості людини. Ходьба викликає в організмі природні позитивні функціональні зрушення. Не випадково говорять: «Ходьба – краща дихальна вправа». Більш довершена дихальна функція активізує обмін речовин в організмі, що, у свою чергу, має пряме відношення до регулювання маси тіла [8].

Висновок. Дані дослідження підтверджують, що оздоровча ходьба є невід'ємною складовою частиною оздоровчого тренування, яка позитивно впливає на всі функції організму та сприяє продовженню життя людини.

При побудові занять оздоровчою ходьбою необхідно враховувати фізичний стан, фізичну підготовленість та індивідуальні особливості організму. Дозування вправ повинні підбиратися таким чином, щоб сприяти підтримуванию здоров'я, при цьому акцент повинен робитися на індивідуальних рекомендаціях і на самоконтролі за фізичним станом. Ключовими компонентами при побудові системи занять є психологічний, енергетичний і м'язовий компонент вправ.

Надалі доцільно розробити педагогічний експеримент та скласти систему занять оздоровчою ходьбою для осіб похилого віку.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н. М. Сердце и физическое упражнение / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – 2 изд., пер. и доп. – К. : Здоров'я, 1985. – 80 с.
2. Большой энциклопедический иллюстрированный словарь. – Донецьк, 2008. – С. 378, 491-493.
3. Вовченко І. І. Програмування занять з оздоровчої ходьби з різним рівнем фіз. стану / І. І. Вовченко. – К. : НУФВіСУ, 2003 – 12 с.
4. Донской Д. Д. Рекомендации по технике оздоровительной ходьбы и оздоровительно-го бега / Д. Д. Донской // Теория и практика физической культуры. – 1986.
5. Кутек Т. Б. Оздоровча ходьба як засіб підвищення фізичної активності людини / Т. Б. Кутек // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. І спорту. – 2001. – №4. – С. 3-7.
6. Романюк Ю. А. «Аналіз структури смертності та тривалості життя пенсіонерів», «Проблеми старения и долголетия» / Ю. А. Романюк. – 2009. – Т. 18. – №2. – С. 251-256.
7. Фролькис В.В. Старение, эволюция и продление жизни / В. В. Фролькис, Х. К. Мурадян. – К. : Наук. думка, 1992. – 336 с.
8. Ялович В. Т. Ходьба важливий засіб збереження здоров'я / В. Т. Ялович // Науковий вісник ВДУ: фізична культура і спорт. – 2000. – Т. 4. – С. 130-134.

In the article the question of engaging in the health walking is examined for persons years old. The special attention is spared to the specific of application of engaging in the health walking taking into account the changes in an organism, predefined by an aging process.

Key words: *health walking, system of employments, physical education, declining years.*

Отримано: 19.03.2012

УДК 612–053

*А. В. Шаховал,
студент 5 курсу факультету фізичної культури*

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

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ У СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ

В статі аналізуються засоби підвищення фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку з врахуванням індивідуальних особливостей та розвиток моторики учнів, що дало можливість дослідити сенситивні періоди розвитку моторики підлітків з урахуванням типологічних особливостей.

Ключові слова: *моторика, індивідуальні особливості, організм, підлітки, фізична підготовленість.*

При побудові ефективної системи фізичного виховання школярів залишаються проблеми, які були і раніше. Це і погане фінансування, недоліки матеріально-технічної бази, екологічні проблеми, які спричиняють все більше хвороб, дещо покращало харчування, але з'явився поділ серед учнів за рів-

нем матеріального забезпечення. Все це має вплив на фізичний розвиток дітей і підлітків. Саме тому вивчення особливостей індивідуального фізичного розвитку рухової підготовленості, фізичної працездатності школярів і вдосконалення, на цій основі об'єму фізичних навантажень і методів фізичного виховання є важливим і актуальним завданням.

Об'єкт дослідження – засоби підвищення фізичної підготовленості учнів V-IX класів з врахуванням індивідуальних особливостей.

Предмет дослідження – особливості впливу на індивідуальні прояви розвитку моторики учнів середнього шкільного віку, представників різних типів конституції тіла.

Мета дослідження – виявити та дослідити сенситивні періоди розвитку моторики підлітків з урахуванням типологічних особливостей.

Під час складання комплексів необхідним є врахування вікових особливостей організму. Система дихання дитини відрізняється недорозвинутою носовою порожниною. Носові пазухи формуються лише в підлітковому віці, через це діти часто дихають більше через рот, а не через ніс. Легені особливо енергійно ростуть після 12 років. До 7 років дихання переважно грудне, з 8 років тип дихання відрізняється за статевими ознаками: хлопчики – черевне, дівчатка – грудне. Відповідно морфологічним змінам в системі дихання відбуваються і функціональні. У дітей першого року життя, наприклад, частота дихання 50-60 дихальних рухів за хвилину, у 2-4-річних – 25-35, у 14-річних – 18-20. Дихальний об'єм 6-річних дітей 150 мл, 14-річних – 300 мл. Життєва ємність легень змінна залежно від спеціалізації. Діти не в змозі значно змінювати глибину дихання при фізичних навантаженнях, а збільшують частоту дихальних рухів. Це призводить до більш низької ефективності легеневої вентиляції. Підлітки швидше за дорослих досягають максимального рівня споживання кисню, але вони не здатні тривалий час підтримувати його на високому рівні. Важливим для дітей є також саме носове дихання, воно сприяє активізації тонусу ЦНС, а тривале припинення носового дихання є однією з причин розумової відсталості дітей [5].

Вікові особливості системи крові. Серце дорослої людини має вагу 250-300 г. Серце новонародженого – 24 г. В роки статевого дозрівання серце розвивається особливо активно. У стані відносного спокою серце дорослої людини скорочується 75 ск./хв. У новонароджених дітей пульс 140 ск./хв. Частота серцевих скорочень з віком зменшується: 1 рік – 120-125 ск./хв, у 5-річних – 98-100 ск./хв, 7-річних – 85-90 ск./хв, 10-річних – 78-85 ск./хв, 15-річних – 70-75 ск./хв. Отже, серце дітей скорочується частіше, що ймовірно є однією з причин їхньої швидкої втомлюваності.

Вікових змін зазнає і кров'яний тиск, на величину якого впливає робота серця, опір стінок судин, їх еластичність. Кров'яний тиск новонароджених становить 75/45 мм рт. ст., а дорослих – 190/80 мм рт. ст. До 6-7 років ріст серця відстає у дітей від кровоносних судин, а в період статевого дозрівання серце випереджає ріст судин і може спостерігатись виникнення юнацької гіпертонії. Цей віковий період потребує особливої уваги при дозуванні фізичних навантажень [5].

Вікові особливості розвитку рухових здібностей дають можливість цілеспрямовано впливати на розвиток окремих рухових здібностей дітей з врахуванням особливостей будови тіла та типу нервової системи, умов життя і майбутньої професійної діяльності.

Розвиток рухових здібностей в онтогенезі проходить гетерохронно. Це означає, що їхні рухові здібності досягають свого природного максимального

розвитку у різному віці. Причиною цього є різні темпи розвитку окремих тканин, органів та систем організму, гетерохронність становлення і вдосконалення механізмів енергозабезпечення. Так, вік 10-11 років характеризується інтенсивним розвитком аеробних можливостей, в 12-13 років знижується МСК, спостерігається неузгодженість функцій дихання і кровообігу, інтенсивно розвиваються механізми анаеробного гліколітичного енергозабезпечення. До кінця статевого розвитку інтенсивно вдосконалюються механізми анаеробно-гліколітичного енергозабезпечення, а згодом і можливості креатинфосфатної енергосистеми. Енергозабезпечення м'язової роботи 17-річних юнаків майже не відрізняється від енергозабезпечення діяльності дорослої людини.

Вікові особливості вдосконалення механізмів енергозабезпечення зумовлюють відповідні особливості (прискорення, сповільнення) розвитку рухових здібностей. Вченими виявлені, так звані, сенситивні (чутливі) періоди розвитку окремих рухових здібностей у дітей і підлітків. Дослідженнями З.І. Кузнецової, А.О. Гужаловського встановлено, що спеціально спрямоване тренування за допомогою одних і тих самих методів при однаковій за обсягом та інтенсивністю величині навантажень в різні періоди онтогенезу дає різний тренувальний ефект: він завжди більш високий в період природного зростання тієї чи іншої рухової здібності. Точне встановлення меж сенситивних періодів щодо конкретних фізичних здібностей дозволить цілеспрямовано впливати на їх розвиток [3; 4].

При оцінці меж сенситивних періодів необхідно враховувати неоднакові темпи фізичного розвитку, різні терміни статевого дозрівання та інші особливості розвитку дітей. Усе це свідчить про доцільність типологізації за даними факторами окремих однорідних груп учнів і пошуків нових методів для встановлення найбільш сприятливих вікових періодів розвитку окремих рухових здібностей.

Для аеробних можливостей організму, які лежать в основі розвитку витривалості, сенситивним періодом розвитку є вік від 8 до 10 років та 14 років, для розвитку анаеробних механізмів, що зумовлюють розвиток сили і силової витривалості – 11-13 і 16-17 років. Механізми креатинфосфатного енергозабезпечення, що лежать в основі розвитку швидкості і швидко-силових здібностей, найбільш інтенсивно розвиваються у 16-18 річному віці. Ці вікові періоди вказані для хлопчиків і юнаків, для дівчаток аналогічні сенситивні періоди розпочинаються і завершуються, як правило, на один рік раніше.

Висновки. Таким чином, найбільш ефективний розвиток даної рухової здібності спостерігається тоді, коли тренування цієї здібності співпадає з природним (онтогенетичним) періодом інтенсивного його розвитку. Неврахування сенситивних періодів при тренуванні рухових здібностей, особливо тих, в основі яких лежать різні фізіологічні механізми енергозабезпечення, може призвести до послаблення приросту рухових здібностей. Так, надмірна силова підготовка спортсмена в сенситивні періоди розвитку витривалості буде знижувати ефективність розвитку як сили, так і витривалості.

Список використаних джерел:

1. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння, 2003. – 352 с.
2. 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.

3. Кузнєцова З. И. О перспективах исследования вопросов развития основных двигательных качеств у детей школьного возраста в процессе физического воспитания / З. И. Кузнєцова // В сб.: Развитие двигательных качеств школьников. – М. : Просвещение, 1982.
4. Основы теории и методики физической культуры : [учебн. для техн. физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Плахтій П. Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський, 2001.

Facilities of increase of physical preparedness of students of middle school age taking into account individual features and development of motoriki of students are analysed in the floor; that enabled to probe the sensitivni periods of development of motoriki of teenagers taking into account tipologichnikh features.

Key words: *motorika, individual features, organism, teenagers, physical preparedness.*

Отримано: 02.03.2012

УДК 796.012.015.1

С. С. Грабчук,
студент 3 курсу факультету фізичної культури
О. А. Балух,
студент 1 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. І. Колісник, викладач

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПРИНТЕРА ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ

У статті подаються методичні рекомендації щодо використання колового методу тренувань в підготовці спортсменів-спринтерів.

Ключові слова: *коловий метод, легка атлетика, спринт.*

Актуальність. Результати з бігу на короткі дистанції залежать від рівня розвитку швидкості, її складових частин, та швидкісно-силових якостей спринтера (Е. Озолін, 1986). Одним із ефективних методів комплексного розвитку фізичних якостей спортсменів є коловий метод тренування (С.М. Вайцеховський, 1971).

Швидкість пересування у спринтерському бігу залежить в основному від двох чинників: темпу рухів та довжини кроків (Озолін 1986). Довжина кроку, як відомо, в значній мірі залежить від розвитку силових здібностей.

Метою нашого дослідження стало виявлення впливу колового тренування на швидкісно-силову підготовку бігунів на короткі дистанції.

Аналіз літературних джерел. Питанням дослідження колового методу займалися В.М. Кряж, 1982; І.А. Гуревич, 1985; І.І. Баринів, 1987; І. Москаленко, А. Бор, 1999; Б.А. Мирончук, 1997; та інші.

Коловий метод характеризується виконанням спеціально підбраного комплексу швидкісно-силових вправ з використанням ряду способів. При використанні цього методу найбільш ефективно вирішуються задачі комплексного розвитку фізичних якостей і удосконалення навичок.

Особливе значення у підготовці спортсмена має комплексний розвиток фізичних якостей (С.М. Вайцеховський, 1971; Е. Озолін, 1986). Засобами кру-

гового тренування можуть бути різні вправи: загально-розвиваючі, спеціальні, вправи на тренажерах, в парах, зі спорядженням (Б.А. Мирончук, 1997).

Позитивними сторонами колового тренування як засвідчують ряд авторів є:

- чітка регламентація праці та відпочинку на кожній станції;
- індивідуалізація тренувального навантаження;
- використання добре засвоєних вправ;
- логічна послідовність включення в роботу різних м'язових груп.

Баринов І.І., 1987 пропонує приділити основну увагу розвитку фізичних якостей студентів, розробив методику, яка має на увазі використання вправ, направлених, в основному, на розвиток швидкісно-силових якостей, а також швидкісної витривалості. До 75 відсотків часу першого семестру заняття проводилися за цим методом. Вправи використовувалися на пульсі 120-170 уд./хв. Такий підхід дозволив домогтись значного підвищення фізичної підготовленості студентів.

Значний інтерес мають дослідження В.М. Гавриленко, В.М. Михайлова з використанням стаціонарно-колового методу виконання вправ різної направленості. У своїх дослідженнях вони підтвердили важливість багатосерійного дозування бігових вправ, підкреслюючи при цьому велику роль колового методу виконання вправ у порівнянні з традиційною формою проведення занять.

Автори (Москаленко І., Бор А., 1999) показали ефективність використання колового методу на економізацію функцій серцево-судинної системи, збільшення об'єму грудної клітки і ЖЕЛ, а також покращення рівня розвитку сили, силової і швидкісної витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей. Разом з тим цей метод при відсутності бігових вправ не впливає на розвиток загальної витривалості.

Результати досліджень. Дослідження проводили на базі Кам'янець-Подільської ДЮСШ №1. Для вирішення поставленої мети на базі секції легкої атлетики були створені дві групи по 14 чоловік у кожній (експериментальна і контрольна). Експеримент проводився упродовж шести місяців (жовтень 2011 – березень 2012 р.). Всі спортсмени займалися 5 разів на тиждень. Легкоатлети експериментальної групи 2 рази на тиждень використовували комплекси вправ за коловим методом. Всього було проведено 48 тренувальних занять з застосуванням колового методу. Початковий рівень фізичної підготовленості і об'єми виконуваної роботи в обох групах був відносно однаковий.

Було підбрано біля 100 вправ, які сприяли розвитку рухових якостей і були схожі за формою та роботою м'язів з основною змагальною вправою (біг на 100 м).

Вправи для комплексів, їх чергування, об'єм та інтенсивність підбиралися таким чином, щоб вони не тільки забезпечили послідовність впливу на основні м'язові групи, але й ефективно впливали на інші системи організму (серцево-судинну, дихальну). Ми проводили заняття за методом інтервальної вправи з оптимальними інтервалами відпочинку (в основному направлених на розвиток швидкості, сили і швидкісної витривалості, Л.П. Матвеев, 1976).

В комплекс включалися 7-10 вправ. Час роботи на початку експерименту становив 15 с, відпочинок, включаючи перехід до наступної станції – 45 секунд. В середині комплексу обов'язково була вправа на розслаблення. Підвищення навантаження проводилося після кожного десятого заняття індивідуально для кожного спортсмена, потім за рахунок підвищення часу роботи на кожній станції, потім за рахунок збільшення кількості повторень на станціях, а загальне навантаження за допомогою збільшення кількості серій. Ефективність проведеного експерименту визначалася тестами, які були прове-

дені на початку і в кінці експерименту як в контрольній, так і в експериментальній групах. А саме: біг на 30 м з низького старту та з ходу, стрибки у довжину з місця, потрійному стрибку, стрибку вгору, станової демонстрації, темпових присідань з вагою 40 кг упродовж 10с, ЖЄЛ (табл. 1).

В результаті дослідження в експериментальній групі в кінці експерименту (березень 2012р.) відбулися імовірні зміни за всіма тестами ($P < 0,05$) за виключенням бігу на 30 метрів з ходу.

Таблиця 1

Зміни швидкісно-силових показників спринтерів

№ з/п	Показники	Експериментальна група				Контрольна група			
		Напочатку (Ех 1)	В кінці (Ех 2)	Е%	Р	На початку (Кх 1)	В кінці (Кх 2)	К %	Р
1.	Станова демонстрація, кг.	160.87	187.17	16.70	<0.05	161.15	173.12	12.97	>0.05
2.	Стрибок у довжину, см.	268.5	284.4	15.9	<0.05	266.4	274.4	8.0	>0.05
3.	Потрійний стрибок, см.	810.4	854.5	44.1	<0.05	811.3	830.5	19.2	>0.05
4.	Стрибок в гору з місця, см.	49.15	56.15	7.0	<0.05	54.11	52.15	2.03	>0.05
5.	Присідання зі штангою 40 кг, кількість разів.	9.3	9.9	0.6	>0.05	9.4	9.7	0.3	>0.05
6.	Біг на 30м зі старту, с	4.12	4.04	0.08	<0.05	4.13	4.08	0.05	<0.05
7.	Біг на 30 м з/х, с	3.07	3.01	0.06	>0.05	3.06	3.00	0.06	>0.05
8.	ЖЄЛ, л	3.97	4.12	0.15	>0.05	4.01	4.14	0.13	>0.05

На нашу думку це пояснюється залежністю бігу на 30м з ходу від техніки виконання бігу по дистанції, та відсутністю умов для бігу з максимальною швидкістю на 50-60 метрових відрізках. В контрольній групі теж виявлені прирости результатів за всіма тестами, але вони мали достовірний характер.

Висновок. Запропоновані комплекси застосовані у тренуванні бігунів на короткі дистанції за коловим методом достовірно підвищують швидкісно-силову підготовку спортсменів, сприяють поліпшенню результатів у бігу на 100 м, і можуть застосовуватися в тренувальному процесі будь-якого виду спорту.

Перспективними є дослідження, спрямовані на розробку комплексів силового тренування для легкоатлетів, які мають різний рівень підготовки.

Список використаних джерел:

1. Баринов І. І. Методичний підхід до виховання фізичних якостей у студентів в навчальному році / І. І. Баринов // Теорія і практика фізичної культури – 1987. – №7. – С. 10-12.

2. Вайцеховський С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховський. – М. : Фізкультура и спорт. – 1971. – С. 84-85.
3. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск : Вышэйша школа, 1985. – С. 5-54.
4. Кряж В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск : Вышэйша школа, 1982. – 120 с.
5. Матвеев Л. П. Методы физического воспитания / Л. П. Матвеев ; под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова // В кн. : Теория и практика физического воспитания. – М. : ФИС, 1976. – С. 87-113.
6. Москаленко І. Шляхи підвищення рухової активності студентів вузів на заняттях з фізичного виховання способом колового тренування / І. Москаленко, А. Бор // Зб. наукових праць. – Луцьк, 1999. – С. 197-201.
7. Мирончук Б. А. Розвиваєм силу и другие необходимые качества / Б. А. Мирончук // Физическая культура в школе. – 1997. – №2. – С. 34-36.
8. Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
9. Використання колового методу тренування для розвитку швидкісно-силових якостей спортсмена-спринтера / Л. М. Кузьомко, С. Г. Приймак, М. В. Довгопол, С. В. Ткаченко ; наук. ред. М.О. Носко // Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – №44. – С. 223-225.

The circular method of training for development of speed-power qualities of sportsman-sprinter. In the article methodical recommendations are given in relation to the use of circular method of trainings in preparation of highly skilled sportsmen-sprinters.

Key words: *circular method, track-and-field, sprint.*

Отримано: 07.04.2012

УДК 796.433.1

П. П. Гершук,
студент 4 курсу факультету фізичної культури
О. О. Степчук,
студент 1 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. І. Колісник, викладач

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ НА ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ ШТОВХАННЯ ЯДРА

В статті розглядаються окремі індивідуальні особливості спортсменів, що спеціалізуються у штовханні ядра та можливість їх впливу на відхилення техніки від стандартної.

Ключові слова: *індивідуальні особливості, штовхання ядра, техніка змагальної вправи.*

Актуальність. Важливим для ефективного спортивного удосконалення є вибір індивідуального стилю діяльності, що відбивається на особливостях техніки (Є.П. Лїїн, 2003).

З практичного досвіду та аналізу літературних джерел виявлено коло позначників, що впливають на особливості технічної підготовленості в спорті (В.М. Платонов, 2004). В штовханні ядра поряд зі стандартною технікою спостерігаються індивідуальні варіанти техніки у спортсменів високого класу, що може

бути зумовлено: особливостями тілобудови, різним рівнем координаційних можливостей, особливостями фізичної підготовленості, психофізіологічними особливостями або помилками тренера в процесі навчання (В.М. Заціорський, 1979; Є.П. Ільїн, 2003; В.М. Платонов, 2004; Т.Ю. Круцевич, 2003).

Визначення факторів, що найбільш суттєво впливають на особливості техніки змагальної вправи, може позитивно відбиватися на процесі управління підготовкою спортсмена на етапі спортивного удосконалення та скорочення періодів досягнення їх високого спортивного результату.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження особливостей техніки проводилися в багатьох видах спорту: В.В. Єрмаков (2000 р.) досліджував особливості техніки пересування на лижах спортсменів різної спортивної кваліфікації, віку й статі. Були встановлені характерні відмінності в техніці рухових дій у чоловіків і жінок, спортсменів різного рівня підготовленості. Кожному рівню підготовленості відповідає “своя техніка”, свої можливості для реалізації рухового потенціалу в процесі змагальної діяльності. Відповідно до цього експериментально обгрунтовані засоби й методи для оптимізації структури рухів: етапний принцип удосконалювання, диференційований підхід у методиці формування рухових навичок з урахуванням підготовленості, статі й віку.

В.Г. Охотін (1997 р.) зазначає, що в теорії й практиці спортивного тренування індивідуалізацію найчастіше трактують як тренування, яке здійснюється з урахуванням окремих характеристик спортсмена. Такий підхід до індивідуалізації підготовки приносить позитивні результати в рішенні приватних завдань. Однак у підготовці спортсмена високого класу недостатньо враховувати тільки індивідуальну адаптацію до тренувальних навантажень. У спортивній боротьбі автор говорить, що поряд із цією проблемою істотний вплив на результативність мають фактори формування ефективної тактики й техніки атакуючих і захисних дій. Він припускає, що визначення рухової типології спортсменів на етапах спортивного вдосконалювання дозволить формувати арсенал оптимальних техніко-тактичних дій, індивідуальних для кожного типу спортивної діяльності, і на цій основі підвищити ефективність і тренувального процесу, і змагальної діяльності.

Мета роботи – оптимізація навчально-тренувального процесу в штовханні ядра.

Об’єкт дослідження: навчально-тренувальний процес в метаннях.

Предмет дослідження: індивідуальні особливості спортсменів, що впливають на відхилення техніки змагальної вправи в штовханні ядра від стандартної.

Задачі дослідження: Проаналізувати стан проблеми в літературі та на практиці і визначити показники, що впливають на особливості техніки змагальної вправи (або технічної підготовленості).

В результаті аналізу та узагальнення літературних джерел з даної проблеми було встановлено, що індивідуальні особливості спортсменів впливають на індивідуальну техніку в спорті, однак не було виявлено досліджень з даної проблеми в штовханні ядра, що і зумовлює актуальність дослідження за цією проблемою.

При вивченні теоретичних відомостей та досвіду практичної діяльності тренерів зі штовханні ядра було визначено коло показників, що можуть впливати на особливості техніки спортсмена.

При вивченні проблеми слід зауважити, що технічна підготовленість – ступінь освоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту й спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а необхідно представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно взаємозалежні з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, у якій виконується спортивна дія.

Розвиток тактики спорту, зміна правил змагань, спортивного інвентарю впливають на зміст підготовки спортсменів та рівень їх підготовленості.

Одним з найважливіших методичних підходів удосконалювання раціональної техніки є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей. Відповідність високого рівня розвитку фізичної підготовленості спортсмена рівню володіння спортивною технікою, її структурі й ступеню досконалості її характеристик – найважливіше положення методики технічної підготовки в спорті (Платонов, 1986; Матвеев, 2001). Підвищення фізичної підготовленості вимагає переходу на новий рівень технічної майстерності й навпаки – більш досконала технічна майстерність спортсмена вимагає підкріплення відповідною фізичною підготовленістю.

З практичного досвіду тренерів зі штовхання ядра та літературних джерел було визначено вплив особливостей будови тіла на техніку спортсмена. Так, наприклад, висота і кут вильоту ядра залежить від довжини тіла і рук спортсмена (В.Н. Тутевич, 1969).

У структурі координаційних здібностей спортсмена, насамперед, варто виділяти сприйняття й аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, тимчасових і просторових характеристик рухів власного тіла й різних його частин у їхній складній взаємодії, розуміння поставленого рухового завдання, формування плану й конкретного способу виконання руху (В.М. Платонов, 2004). Рівень координаційних здібностей багато в чому залежить від моторної (рухової) пам'яті – властивості центральної нервової системи запам'ятовувати рухи й відтворювати їх якщо буде потреба (Бернштейн, 1991). Моторна пам'ять спортсменів високого класу, що особливо спеціалізуються в складно-координаційних видах спорту, містить безліч навичок різної складності. Це забезпечує прояв високого рівня координаційних здібностей у найрізноманітніших умовах, характерних для тренувальної й змагальної діяльності, – в умовах оволодіння новими рухами, відтворення найбільш ефективних рухів при дефіциті часу, простору, у стані стомлення.

Спортсмен, володіючи високим рівнем координаційних можливостей, повинен мати високий рівень фізичної підготовленості, що також впливає на техніку штовхання ядра. У штовханні ядра силові якості відіграють важливу роль. Чим більшу силу спортсмен вкладає в ядро, та чим довше впливає на нього, тим вищий результат (Я.Є. Ланка, А.А. Шалманов, 1982).

М'язова сила – одна з найважливіших фізичних якостей. Без здатності до прояву сили нема шляху до оволодіння сучасною спортивною технікою і тактикою, до спортивної майстерності в цілому. По суті сила м'язів в значній мірі визначає швидкість рухів і відіграє важливу роль в роботі, що потребує витривалості і спритності. Прояв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного поперечника м'яза, їх еластичності, біохімічних процесів, що відбуваються у м'язах, рівня техніки (Н.Г. Озолін, 1970).

Спеціальна силова підготовка характеризується дуже високою здатністю проявляти силу м'язів в режимах і рівнях наближених до спеціалізації. Виховання спеціальної сили здійснюється з найбільшим успіхом на базі загальної фізичної підготовленості та спеціального фундаменту.

У штовханні ядра вибухова сила є одним з важливих компонентів фізичної підготовки. Слід помітити, що вибухова сила залежить як від максимальних си-

лових можливостей спортсмена, так і головним чином, від уміння концентрувати нервові процеси і мобілізувати функціональні можливості організму.

При вихованні вибухової сили слід врахувати, що м'яз, розтягнутий до певного оптимуму, в силу пружних якостей намагається повернутися до вихідної форми і за рахунок цього скорочується швидше і сильніше.

Гнучкість багато в чому визначає рівень спортивної майстерності в різних видах спорту. Так у штовханні ядра гнучкість займає важливе місце в підготовці спортсмена, оскільки морфо функціональні властивості апарата руху й опори, що визначають амплітуду рухів спортсмена, – це оцінка сумарної рухливості в суглобах усього тіла.

У штовханні ядра швидкість виконання руху значно впливає на швидкість вильоту снаряда та на результат (В.Н. Платонов, К.П. Сахновский, 1988).

Значний вплив на індивідуальну техніку мають також психологічні та психофізіологічні особливості спортсмена, що виражається в швидкості оволодіння новим матеріалом, характером перебудов у виконанні вправи в залежності від змін, що виникають в навчально-тренувальному процесі, характером передстартових реакцій та інше.

Перераховані фактори дозволяють формувати на основі традиційної, класичної, ідеальної техніки штовхання ядра індивідуальну техніку, поєднуючи в ній індивідуальні можливості, рівень фізичної підготовленості і тактичні наміри на основі організації біомеханічно-доцільної рухової поведінки.

Висновки

1. В результаті аналізу та узагальнення літературних джерел було визначено, що окремі індивідуальні особливості спортсменів впливають на відхилення техніки від стандартної, особливо це проявляється у спортсменів на етапі спортивного удосконалення. В штовханні ядра це може бути зумовлено: особливостями тілобудови, різним рівнем координаційних можливостей, особливостями фізичної підготовленості, психофізіологічними особливостями або помилками тренера в процесі навчання.

2. Визначення факторів, що найбільш суттєво впливають на особливості техніки змагальної вправи, може позитивно відбиватися на процесі управління підготовки спортсмена на етапі спортивного удосконалення та скорочення періодів досягнення ним високого спортивного результату.

Список використаних джерел:

1. Ермаков В. В. Приоритетные научные исследования кафедры лыжного спорта СГФКа / В. В. Ермаков, Л. Ф. Кобзева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №9.
2. Колесников Н. В. Кафедре легкой атлетики СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта – 65 лет / Н. В. Колесников, В. В. Степанов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №10.
3. Ланка Я. Б. Биомеханика толкания ядра / Я. Б. Ланка, А. А. Шалманов ; под общ. ред. В. М. Зацiorsкого. – М. : ФиС, 1982. – 72 с.
4. Охотин В. Г. Индивидуальность и эффективный арсенал техники в спортивной борьбе / В.Г. Охотин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №12.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Психомоторная организация человека : учебник для вузов / под ред. Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.

7. Вплив індивідуальних особливостей спортсменів, що спеціалізуються в штовханні ядра, на техніку змагальної вправи. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: зб.наук. праць / Я. О. Рак, О. В. Багінська, В. М. Олійник, Л. Л. Лисенко ; наук. ред. М. О. Носко. – Чернівці : ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 296-298.

The influence of individual features of sportsmens, who specialized in shot put, at the competitive exercise technique. The authors examines separate individual features of sportmens, who specialized in shot put, and their influence possibility at the technique digression from standart.

Key words: *individual features, shot put, general exercise techn.*

Отримано: 13.04.2012

УДК 796.42.015.8:796.077.5

С. О. Дейнега,
студентка 4 курсу факультету фізичної культури

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

ОЦІНКА РУХОВОЇ СХИЛЬНОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-11 РОКІВ ДО ОСНОВНИХ ГРУП СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

У статті розглядається методика оцінки рухової схильності юних легкоатлетів до основних груп спеціалізації. Визначається рівень антропометричних показників при визначенні схильності до легкоатлетичних стрибків і метань.

Ключові слова: *початкова підготовка, рухова схильність, показник схильності, спеціалізація, інтерес, рухові здібності.*

Ряд фахівців, що працюють в напрямку оцінки рухової схильності легкоатлетів до основних груп спеціалізацій відзначають те, що на етапі початкової підготовки ділити дітей на перспективних і безперспективних недоцільно (це, з одного боку, незаслужено травмує їх, а з іншого боку – не завжди юні спортсмени, що подають надії на початкових етапах підготовки, стають висококваліфікованими спортсменами) [1; 2]. Ґрунтуючись на положенні, що у віці 9-11 років вибір виду спорту є складним і до того ж у більшості випадків не залежить від наявних у них здібностей, тому стоїть завдання зорієнтувати дітей на заняття в тій групі спеціалізацій легкої атлетики, до якої вони найбільш схильні, а саме: до спринту і бар'єрного бігу, стрибків, метанням, бігу на витривалість, багатоборства [1].

Мета дослідження: обґрунтувати методика рухової схильності юних легкоатлетів до основних груп спеціалізацій.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженнях, які проводились, нами в період 2010-2011 навчального року в Ярмолинецькій ДЮСШ Хмельницької області (36 хлопчиків і 36 дівчаток 10-11 років) були визначені найбільш інформативні показники з кожної основної групи спеціалізацій, що визначають успіх у них. Кожна група спеціалізацій враховує 8-9 показників, що є основними для оцінки рухових здібностей.

Для вирішення поставленого завдання більшість дослідників застосовують метод ранжування, що є ефективним для оцінки однієї групи. Однак застосування цього методу при порівнянні декількох груп призводить до розбіжності, тому що залежить від підготовленості групи.

Тому для зведення всіх показників до єдиної оцінки нами розроблена десятибальна шкала для оцінки рухових здібностей до кожної основної групи легкої атлетики.

Дана шкала побудована на підставі відхилень від норми з інтервалом у 0,5 сігми [4] і дає можливість більш точно оцінити рухові здібності юних легкоатлетів до того чи іншого виду легкої атлетики на різних етапах тестування.

Результати кожного учня на підставі розроблених нормативів оцінюються за кожним показником. Далі знаходиться сума балів за даними тестів і показник схильності (ПС) учнів до основних груп спеціалізацій за формулою.

$$ПС = \frac{П_1 + П_2 + \dots + П_n}{n}$$

Показники для кожної групи спеціалізацій порівнюються між собою, і за найменшим показником визначається основна група спеціалізації (табл. 1, 2). При цьому можливі три результати: якщо показники рівні чи мають відхилення від 0,1 до 0,3 умовн. один., юному легкоатлету рекомендується займатися багатоборством або надається право вибору групи спеціалізації відповідно до його інтересів; якщо група спеціалізації найбільш адекватна здібностям дітей збігається з його інтересами, то орієнтація на заняття цими видами легкої атлетики здійснюється без особливого педагогічного втручання. Найбільш складним і відповідальним є третій випадок, коли інтерес не збігається з групою спеціалізації, найбільш відповідної здібностям юного легкоатлета. У цьому випадку необхідне здійснення заходів з формування інтересів і мотивів до занять в основній групі спеціалізації. Якщо протягом наступних етапів інтерес дітей сформувався не вдалося, то вони зараховуються в групу початкової підготовки третього року навчання в той основний вид легкої атлетики, до якого в них є інтерес. Однак формування інтересу в цих дітей до групи спеціалізації, що відповідає їхнім здібностям, продовжується і надалі.

Оцінка рухових здібностей юних легкоатлетів до основних груп спеціалізацій здійснювалася нами тричі в ході основного педагогічного експерименту (через кожні три місяці занять), істотних рангових переміщень усередині груп не виявлено.

Таблиця 1

Результати педагогічного експерименту з визначення рухової схильності юних легкоатлетів 10-11 років до основних груп спеціалізацій (хлопчики)

№ п/п	Э-1 прізвище	Основні групи спеціалізацій				Э-2 прізвище	Основні групи спеціалізацій			
		Біг на витривалість	Спринг і бар'єрний біг	стрибки	метання		Біг на витривалість	Спринг і бар'єрний біг	стрибки	метання
1	З-н	4,1	<u>3,0</u>	<u>3,0</u>	3,3	Ч-о	5,2	4,0	<u>3,2</u>	4,4
2	О-к	3,6	3,0	<u>2,0</u>	2,8	П-к	<u>4,5</u>	4,6	5,1	4,7
3	Н-й	3,2	2,8	2,1	<u>1,7</u>	О-в	6,2	5,2	5,4	<u>5,1</u>
4	Г-ч	<u>4,3</u>	5,2	4,7	4,5	Б-с	5,4	<u>4,2</u>	5,3	6,9
5	Р-н	<u>4,7</u>	<u>4,8</u>	<u>4,6</u>	<u>4,8</u>	А-в	5,3	<u>5,0</u>	5,6	6,2

Продовження таблиці 1

6	М-к	5,0	4,5	<u>3,9</u>	4,6	А-а	5,3	<u>4,9</u>	5,8	7,5
7	К-а	4,0	4,4	<u>5,3</u>	5,9	Д-я	<u>3,9</u>	<u>5,5</u>	5,0	5,0
8	А-в	5,0	<u>4,5</u>	5,1	4,7	Г-ц	5,4	5,2	5,4	<u>4,8</u>
9	Я-й	5,2	<u>4,3</u>	5,0	5,6	К-к	5,6	4,9	<u>4,7</u>	5,7
10	М-з	6,3	<u>5,1</u>	6,3	6,1	Б-в	6,5	<u>5,0</u>	5,8	5,7
11	Б-в	7,9	8,7	<u>8,3</u>	8,5	С-к	<u>7,0</u>	<u>7,0</u>	<u>6,9</u>	<u>7,1</u>
12	Т-к	5,3	5,4	<u>5,2</u>	<u>4,4</u>	Б-нь	6,2	6,5	<u>6,0</u>	6,2
13	Т-ц	7,6	7,0	6,9	<u>5,7</u>	К-ц	7,4	6,9	<u>5,9</u>	7,9
14	П-н	8,8	<u>6,7</u>	9,2	8,5	К-к	5,5	<u>4,7</u>	5,6	5,5
15	Г-ц	6,4	6,1	6,7	<u>5,7</u>	Г-ц	7,0	6,1	<u>5,5</u>	7,8
16	О-к	5,5	5,7	<u>5,3</u>	5,8	Ф-с	<u>8,2</u>	<u>8,2</u>	8,3	9,1
17	В-к	6,3	6,4	6,3	<u>5,2</u>	Ф-с	<u>8,2</u>	8,4	8,4	9,1
18	М-щ	<u>6,3</u>	6,9	6,8	7,6	О-й	<u>8,4</u>	9,1	8,6	9,3

Примітка: підкреслені показники схильності, що відображають адекватність основних груп спеціалізації руховим здібностям дітей.

Таблиця 2

Результати педагогічного експерименту з визначення рухової схильності юних легкоатлетів 10-11 років (дівчатка) до основних груп спеціалізації

№ п/п	Э-1 прізвище	Основні групи спеціалізацій				Э-2 прізвище	Основні групи спеціалізацій			
		Біг на вири- вальсть	Спринт і бар'єрний біг	стрибки	метання		Біг на вири- вальсть	Спринт і бар'єрний біг	стрибки	метання
1	К-а	3,1	1,9	<u>1,4</u>	1,8	Г-я	4,8	4,0	<u>3,2</u>	5,1
2	Л-к	3,3	3,1	<u>1,8</u>	1,9	Д-к	5,7	<u>4,4</u>	<u>5,2</u>	5,7
3	Р-к	4,3	3,9	<u>3,1</u>	3,5	К-я	5,8	5,5	<u>5,2</u>	5,3
4	А-а	5,6	<u>5,2</u>	5,7	5,3	К-к	2,7	3,4	2,4	<u>1,8</u>
5	К-о	6,0	6,4	7,0	<u>5,4</u>	Б-я	5,4	<u>5,1</u>	5,7	5,3
6	С-и	6,3	5,5	<u>5,3</u>	6,2	М-р	4,3	3,8	4,8	<u>2,7</u>
7	С-а	5,1	<u>4,4</u>	5,5	4,5	Т-к	<u>5,3</u>	<u>5,0</u>	<u>5,1</u>	<u>5,0</u>
8	В-о	8,2	<u>7,2</u>	8,0	7,6	Ф-а	4,3	3,9	<u>3,8</u>	4,6
9	К-я	<u>4,8</u>	<u>4,7</u>	<u>4,6</u>	<u>4,6</u>	М-к	5,2	5,2	5,3	<u>4,0</u>
10	К-к	<u>2,5</u>	4,7	3,3	3,7	С-о	6,2	5,4	5,8	5,6
11	К-к	5,7	<u>5,6</u>	6,3	6,3	М-ш	6,0	6,0	<u>5,1</u>	6,1
12	О-к	7,4	<u>5,8</u>	7,7	7,5	С-к	5,7	6,0	<u>5,3</u>	6,3
13	П-к	6,0	<u>5,0</u>	6,2	5,6	Т-к	5,5	4,8	6,1	5,7
14	К-н	<u>6,6</u>	7,5	<u>6,6</u>	7,1	Н-я	<u>3,6</u>	4,7	5,2	6,0
15	К-а	<u>6,7</u>	7,4	7,1	7,3	Г-к	<u>3,7</u>	4,2	4,9	<u>3,7</u>
16	М-а	<u>5,3</u>	6,1	6,0	6,2	К-а	6,5	6,0	6,6	<u>4,8</u>
17	Л-а	<u>4,5</u>	5,3	5,6	5,8	И-о	7,0	<u>6,8</u>	7,5	7,7
18	К-к	<u>6,0</u>	7,0	6,5	6,3	С-я	7,9	<u>7,9</u>	8,1	8,2

Примітка: підкреслені показники схильності, що відображають адекватність основних груп спеціалізації руховим здібностям дітей.

Це дозволяє вважати дану методику визначення схильності дітей до занять у визначеній групі легкої атлетики цілком прийнятною.

На підставі запропонованої методики для оцінки рухових здібностей юних легкоатлетів до основних груп спеціалізацій усі діти розподіляються на п'ять рівнів – високий рівень схильності, вище за середнього, середній, нижче середнього і низький рівень схильності.

Дітям, що займаються і мають низький і нижче середнього рівні рухової схильності, рекомендується інший вид спорту.

При визначенні схильності до легкоатлетичних стрибків і метань, крім рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідно враховувати й антропометричні особливості, а саме: для стрибунів першорядне значення мають ріст і вагостовий індекс, а для металників – ріст і розмах рук. Тому для оцінки схильності до даних груп [2; 4] спеціалізацій легкої атлетики додатково оцінюються й антропометричні дані за перерахованими вище показниками (табл. 3). Оцінки результатів антропометричних показників (по кожній із двох груп спеціалізацій) сумуються і враховуються при кінцевому визначенні основного виду легкої атлетики.

Таблиця 3

Оцінка антропометричних показників юних легкоатлетів 10-11 років при визначенні схильності до легкоатлетичних стрибків і метань

Рівень фізичного розвитку	Хлопчики	Дівчатка	Оцінка умовн. од.
Довжина тіла, см.			
Високий	153 та вище	151 та вище	-0,3
Середній	144-152	142-150	0
Низький	143 та нижче	141 та нижче	+0,3
Прогнозована довжина тіла, см.			
Високий	182 та вище	172 та вище	-0,3
Середній	176-181	166-171	0
Низький	175 та нижче	165 та нижче	+0,3
Вагово-ростовий індекс, г/см			
Високий	249 та нижче	245 та нижче	-0,3
Середній	290-250	288-246	0
Низький	291 та вище	289 та вище	+0,3
Розмах рук, см			
Високий	159 та вище	157 та вище	-0,3
Середній	146-158	144-156	0
Низький	145 та нижче	143 та нижче	+0,3

Примітка: Для стрибків враховують показники довжини тіла, прогнозованої довжини тіла і масо-ростовий індекс; для метання – довжина тіла, прогнозована довжина тіла і розмах рук.

Висновки. В ході педагогічного експерименту нами було порівняно показники кожної групи спеціалізації і за найменшим показником визначалась основна група спеціалізації. Ми отримали 3 результати: 1) показники рівні або мають відхилення від 0,1 до 0,3 умовних одиниць то юному легкоатлету рекомендувалось займатись багатоборством, якщо група спеціалізації найбільш адекватна здібностям дітей збігається з його інтересами, то орієнтація на заняття цими видами легкої атлетики здійснюється без особливого педагогічного втручання.

В третьому випадку коли інтерес не збігався з групою спеціалізації необхідне проведення заходів по формуванню інтересу до занять в основній групі спеціалізації.

Для визначення рухової схильності до стрибків і метань крім рівня фізичної підготовленості нами враховувались ще і антропометричні особливості: для стрибунів ріст і масо-ростовий показник, для метальників ріст і розмах рук.

Оцінка рухових здібностей юних легкоатлетів до основних груп спеціалізацій здійснювалася нами тричі в ході основного педагогічного експерименту (через кожні три місяці занять), істотних рангових переміщень усередині груп не виявлено. Це дозволяє вважати дану методику визначення схильності дітей до занять у визначеній групі легкої атлетики цілком прийнятною.

Список використаних джерел:

1. Волков Л. В. Вибір спортивної спеціалізації / Л. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1973. – 163 с.
2. Кузнецов В. В. Модельные характеристики легкоатлетов / В. В. Кузнецов, В. В. Петровский, Б. Н. Шустин. – К. : Здоровья, 1979. – 88 с.
3. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
4. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Б. Н. Шустин // Современная спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 50-73.

The article rozhyaladayetsya method of estimation of motor tendency of young athletes to major groups of specializations. Determine the level of anthropometric indices in determining the susceptibility to track jumping and throwing.

Key words: *primary education, motor tendency, propensity score, specialization, interest, motor abilities.*

Отримано: 08.04.2012

УДК 796.42.015.1

О. В. Колодка,
студент 2 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – В. В. Лішук, доцент

КІЛЬКІСНІ ТА ЯКІСНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

У статті досліджуються кількісні і якісні критерії оцінки рівня тренованості юних легкоатлетів з метою контролю розвитку стану тренованості спортсмена.

Ключові слова: *кількісні критерії оцінки, якісні критерії оцінки, частота серцевих скорочень (ЧСС), швидкість розгону пульсу (ШРП), швидкість відновлення пульсу (ШВП).*

Мета дослідження – полягала в тому, щоб визначити кількісні та якісні критерії контролю при розвитку стану тренованості спортсмена.

Об'єкт дослідження – являє собою дослідження оцінки рівня тренованості юних легкоатлетів за допомогою кількісних і якісних критеріїв.

Предмет дослідження – кількісні і якісні критерії оцінки стану тренованості юних легкоатлетів, які застосовуються на практиці.

Методи дослідження – відповідно до мети нами був використаний метод ретроспективної інформації.

Рівень розвитку тренуваності визначається рядом трансформаційних змін функціонального стану організму спортсмена. Вибір вектора розвитку функціональної системи обумовлений послідовною зміною різних за своєю організацією станів, що дозволяють досягти в оптимальні строки готовності спортсмена до змальної діяльності.

Основними структурними одиницями тренувального процесу є функціональна та інформаційна підготовка. Таке розділення дозволяє більш точно аналізувати ряд положень, що висуваються спортсмену умовами тренування. Функціональна підготовка включає в себе вирішення завдань з ефективного оволодіння станами з різними енергетичними рівнями – від аеробного до анаеробного. Інформаційна підготовка – це вирішення завдання по вдосконаленню навички основної дії. При цьому виділяється інтенсивність вправ, що виконуються з високою швидкістю і точністю рухів. Можлива наявність кількох структурних ансамблів з різними акцентами на елементи структури рухів. Упорядкована зміна їх при виконанні дії з високою інтенсивністю підвищує його економічність і продуктивність. Разом з тим ці види підготовки мають свої специфічні особливості. При функціональному розвитку необхідно виконання певних вимог, пов'язаних зі зміною обсягу та інтенсивності на етапах підготовки.

Оцінка інтенсивності виконання вправ дозволила нам розробити «шкалу інтенсивності впливів», за якою можливо більш точно визначати стан функціональної напруженості систем організму спортсмена в процесі діяльності та по її закінченню. Це облік «швидкості розгону пульсу» ШРП (відношення різниці ЧСС до і після виконання вправи до тривалості його) і «швидкості відновлення пульсу» ШВП (відношення різниці ЧСС після і перед навантаженням до загального часу відновлення). Індикатором інтенсивності впливів є показник зміни ЧСС за одиницю часу (уд./с) при виконанні вправи і в інтервалі між ними. Використання цих критеріїв дозволить визначати адекватність дій до рівня тренуваності спортсмена. Виникає можливість зіп'являти різні за спрямованістю вправи з урахуванням інтенсивності їх виконання. УРП відображає швидкість зростання функціональної напруженості систем організму, а ШВП – швидкість її зниження. Порівняння кількісних показників ШРП і ШВП дозволить знайти оптимальне співвідношення між тривалістю виконання вправи і тривалістю відпочинку.

Для контролю ефективності використання різних за формою та змістом тренувальних засобів, що викликають прогресивні адаптаційні зміни в організмі юного легкоатлета, пропонуються зони бігової інтенсивності від середньої планованої швидкості бігу на 100 м. Зона низької інтенсивності – 60-70%, середньої інтенсивності – 70-80%; субмаксимальної інтенсивності – 80-90%, зона розвитку абсолютної швидкості бігу – понад 100%. Наші експериментальні дані та математичні підрахунки показали, що збільшення інтенсивності на 2,5% (на стандартному відрізку) відповідає збільшенню швидкості бігу (м/с) на 3,50-3,58%. У зоні заданої інтенсивності при скороченні довжини відрізка на 100 м швидкість бігу збільшується на 6,50-6,56%. Розглядається діапазон довжини відрізків для бігунів на короткі дистанції 20-600 м. Мінімальна швидкість на 600 м становить 53,10-55,54% від планованої швидкості бігу на основній дистанції – 100 м. Розрахункові показники достовірні для результатів 11,5-10,0 с.

Використання в тренувальному процесі відрізків різної довжини по зонах інтенсивності викликає формування різної техніки бігу. Вона відрізняє-

ся довжиною бігового кроку, темпом бігу (крок/с) і внутрішньоструктурними координаційними змінами. Наприклад, у бігу на 600 м з інтенсивність 70% і бігу з максимальною швидкістю на 50 м з ходу (інтенсивність 100%) зростання швидкості на 92,26% забезпечується збільшенням довжини кроку на 12,26% і темпом на 80%. У зв'язку з цим особливого значення набувають вибір дистанції граничної довжини, інтенсивність бігу, кількість повторень і час відновлення на різних етапах тренувального процесу. Разом з тим облік перерахованих факторів дозволить одночасно вирішувати завдання функціональної та інформаційної підготовки спортсмена, коли в бігу на відрізках з «аеробною або анаеробною швидкістю» вдосконалюються елементи техніки різних фаз бігової кроку. Така спрямованість дозволить уникнути дисгармонії в функціональній і технічній підготовці бігуна і стабілізації структури рухів (навик бігу) на дистанції визначеної довжини.

Висновок. Таким чином, оптимальний розвиток функціональної системи відбивається в різних специфічних і неспецифічних реакціях організму на тренувальні впливи. Можна виділити активні, пасивні та перехідні форми розвитку рівня тренуваності спортсмена. Активні пов'язані з підвищенням обсягу та інтенсивності і викликають певний (заданий) функціональний стан організму (специфічні реакції). Пасивні – зниження обсягу й інтенсивності не припиняє прогресивного зміни, розвитку систем організму (неспецифічні реакції). При перехідною формою стабілізація обсягу та інтенсивності (на різному рівні) дозволяє здійснювати перехід від одного функціонального стану організму до іншого (варіювання впливів і реакцій організму). Облік перерахованих факторів значно підвищить ефективність контролю за оцінкою рівня тренуваності на різних етапах підготовки легкоатлетів і повніше реалізувати потенційні можливості в умовах змагань.

Список використаних джерел:

1. Огаджанов А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлето-прыгунов / А. Л. Огаджанов. – М., 2005. – 191 с.
2. Костокевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації / В. М. Костокевич. – К., 2009. – 273 с.
3. Врублевский Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. – М. : Советский спорт, 2009. – 218 с.

The article deals with the quantitative and qualitative criteria for assessment of fitness of young athletes to control the development of fitness athlete.

Key words: *quantitative assessment criteria, quality assessment criteria, heart rate (HR), pulse rate acceleration (PRA), the rate of recovery rate (IM).*

Отримано: 06.04.2012

*М. М. Музичшин,
магістрант факультету фізичної культури*

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

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті розглядається динаміка розвитку вольових якостей в учнів молодшого шкільного віку.

Ключові слова: *вольові якості, фізична культура, педагогічні умови, школярі, психіка.*

Постановка проблеми. Проголошення державної незалежності викликало значні зміни в житті українського народу, переорієнтування й оновлення усіх сфер діяльності, зокрема у пошуку нових засобів виховання підростаючої молоді.

Дослідження вольової сфери особистості пов'язано із численними кризами політичної, економічної, соціальної сфери, які неоднозначно впливають на розвиток підростаючої особистості.

Пріоритетне значення фізичного виховання і спорту визначається Законом України «Про фізичну культуру і спорт», Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту, а також Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації». Відповідно до цих документів фізичне виховання у школі має закласти основи забезпечення не тільки фізичного здоров'я, а й формування вольових якостей дітей шкільного віку.

Спортивними психологами доведено, що особливе місце у розвитку вольових якостей дітей шкільного віку належить фізичному вихованню і спорту. Значною мірою завдання виховання вольових якостей вирішується на уроках фізичної культури, де формуються такі вольові якості особистості, як наполегливість, сміливість, рішучість, дисциплінованість та ін. як свідчить досвід, не всі вчителі фізичної культури з належною увагою ставляться до цього аспекту своєї фізкультурно-спортивної діяльності.

Проблема розвитку вольових якостей особистості перебуває у центрі уваги багатьох сучасних педагогів і психологів (Є. Ільїн, А. Сахаров, В. Іваніцький, В. Калін, Б. Смірнов та ін.) [4; 5; 6; 8]. Ці дослідження є значним внеском у теорію і практику формування вольових якостей у спортсменів різної кваліфікації. Разом із тим, значна частина досліджень припадає на школярів, які займаються різними видами спорту.

Водночас аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури, вивчення досвіду розвитку вольових якостей учнів шкільного віку свідчать про те, що чимало аспектів цієї багатогранної проблеми поки що залишаються малодослідженими. Однак системні педагогічні дослідження процесу формування вольових якостей в учнів 9-11 років не знайшли відповідного відображення на уроках фізичної культури.

Отже, можна констатувати, що рівень теоретичного висвітлення та методичного забезпечення цієї проблеми на сьогоднішній день є ще недостатнім.

Слід зазначити, що заняття фізичною культурою та спортом ставлять високі вимоги не тільки до фізичних здібностей, а й до вольових якостей особистості школяра.

Вченими-психологами доведено, що воля виявляється не тільки у фізичній, а й у розумовій діяльності людини. У свій час І.М. Сеченов писав: «Воля не є якимсь безособовим агентом, котрий діє лише рухами, – це діяльна сторона розуму й морального почуття» [7].

На думку А. Макаренка, розвиток вольових якостей є надзвичайно складним педагогічним процесом. Це, у свою чергу, передбачає пошук інноваційних підходів до виховання вольових якостей в школярів у процесі занять фізичною культурою.

Л.І. Божовичем з'ясовано, що розвиток психіки дитини в онтогенезі характеризується появою нових утворень. «Ці нові психічні утворення являють собою інтегративні системи різного рівня складності, до них входять складні психічні функції. Саме вони як цілісний «механізм» визначають поведінку й діяльність людини, її стосунки з людьми і ставлення до оточення й до самої себе» [1].

Вченими доведено, що в дітей 9-11 років розвиток особистості супроводжується певними змінами у формуванні вольових якостей, сукупність яких і визначає вікові особливості новоутворення.

Слід зазначити, що вольові якості мають свою специфіку, зумовлену віковими особливостями дітей, ступенем їх соціальної зрілості й особливостями навчально-пізнавальної діяльності. Очевидно, що в цей період розвитку дитини ще рано говорити про повноцінне формування вольових якостей. Доцільно розглядати лише початковий етап формування – етап прилучення учнів 9-11 років до цілеспрямованого розвитку вольових якостей. Саме заняття фізичними вправами може стати рушієм вольового росту особистості учнів цього віку. Зазначимо, що в цьому віці ще не проявляються вибірково конкретні вольові якості під час занять фізичними вправами. Крім того, воля в цьому віці характеризується нестійкістю в часі.

Мета дослідження – виявити вікову динаміку вольових якостей у хлопчиків 9-11 років загальноосвітньої школи.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент як провідний метод дослідження проводився на базі Шепетівських загальноосвітніх шкіл №4 та №6 Хмельницької області. Дослідженням було охоплено 55 учнів.

Для виявлення рівня сформованості вольових якостей учнів 9-22 років використовувались опитувальники Є. Ільїна та Є. Фещенка [4].

На етапі констатуючого експерименту рівні сформованості вольових якостей були такими: до високого рівня розвитку вольових якостей увійшло 3,7% хлопчиків, середнього рівня – 27,5% хлопчиків. Хлопців 9-11 років низького рівня розвитку вольових якостей було найбільше – 68,4%.

Як свідчить констатуючий етап дослідження, для практики фізичного виховання характерна стихійна, нецілеспрямована робота з формування вольових якостей учнів. На нашу думку, такий стан пояснюється тим, що не всі вчителі фізичної культури володіють методикою виховання вольових якостей, відчувається необхідність у подальшій розробці шляхів її розв'язання.

Отже, результати початкового «зрізу» розвитку вольових якостей хлопчиків 9-11 років показали, що у переважній більшості респондентів рівень їх недостатній. Це доводило необхідність цілеспрямованого формування вольових якостей на уроках фізичної культури.

Оскільки єдність знань і поведінки виявляється в діяльності, ми проводили спостереження за участю учнів у діяльності, зокрема за виконанням учнями фізичних вправ та рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Характер педагогічного експерименту вимагав не обмежуватися визначенням рівнів розвитку вольових якостей учнів. Потрібно було створювати такі педагогічні умови, які б забезпечували формування у дітей досліджуваних вольових якостей у процесі занять фізичними вправами. Це дало можливість переводити учнів на вищі рівні розвитку вольових якостей. Крім того, у ході дослідно-експериментальної роботи були створені відповідні організаційно-педагогічні умови для колективної, групової та індивідуальної діяльності учнів на уроках фізичної культури.

У ході дослідження виявлено, що експертна оцінка вольових якостей у 9-річних хлопчиків значно вища, ніж у 10-11-річних учнів.

Отже, аналізуючи динаміку показників вольових якостей, розвиток вольових якостей у школярів 9-11 років здійснювався шляхом цілеспрямованого педагогічного впливу на психіку учнів при широкій варіативності засобів і методичних прийомів. Основним засобом розвитку вольових якостей учнів були фізичні вправи, рухливі ігри й естафети.

Дослідження показників вольових якостей у хлопчиків 9-11 років після педагогічного експерименту показало вірогідний приріст. Так, у 9-річних хлопчиків найбільший приріст дисциплінованості на 9,5%, цілеспрямованості – на 8,6%, рішучості – на 7,1%; у хлопчиків 10 років – відповідно на 8,5%, 7,2% і на 8,1%; у хлопчиків 11 років – відповідно на 8,6%, 5,1% і на 7,8%.

Поряд із позитивними змінами у розвитку свідомості хлопчиків 9-11 років відзначалися й моменти, які не давали їм змоги досягти хоча б середнього рівня розвитку вольових якостей. На нашу думку, це можна пояснити негативним ставленням учнів цього віку до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Висновки. Аналіз динаміки вольових якостей у хлопчиків 9-11 років виявив тенденцію до їхніх прогресивних змін.

З роками серед хлопчиків 9-11 років зменшується кількість осіб, які мають низький рівень сформованості вольових якостей. Вагоме зменшення (на 15,7%) відбулося серед 11-річних хлопчиків із низьким рівнем сформованості досліджуваних вольових якостей.

Список використаних джерел:

1. Божович Л. И. Избранные психологические труды: Проблема формирования личности / Л. И. Божович ; под ред. Д. И. Фельдштейна. – М., 1994. – 212 с.
2. Высоцкий А. И. Возрастная динамика волевой активности школьников и методы ее изучения : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук / А. И. Высоцкий. – Л., 1982. – 41 с.
3. Иванников В. А. Структура волевых качеств по данным самооценки / В. А. Иванников, Е. В. Эдман // Психол. журн. – 1990. – №3. – С. 23.
4. Ильин Е. П. психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 288 с.
5. Калинин В. К. Классификация волевых качеств / В. К. Калинин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. – С. 86.
6. Сахаров А. И. Воля в характере личности : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / А. И. Сахаров. – К., 1986. – 17 с.
7. Сеченов И. М. Избранные произведения / И. М. Сеченов. – М., 1988. – Т. 2.
8. Смирнов Б. Н. Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте / Б. Н. Смирнов ; под ред. А. П. Пуни. – М., 1984. – 255 с.

The article deals with the dynamics of strong-willed qualities in junior pupils.

Key words: volitional qualities, physical education, pedagogical conditions, children, mind.

Отримано: 15.04.2012

В. О. Косюк,
студент 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – **В. А. Мазур,** викладач

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Вивчення рівня дотримання студентської молоді норм здорового способу життя дає підстави стверджувати, що заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, шкідливі звички.

Постановка проблеми. Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багатосекторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів. Для привернення уваги широких кіл громадськості до проблеми здорового способу життя багатьма організаціями реалізуються програми, учасники яких мають змогу ознайомитись з теоретичним методологічними засадами формування здорового способу життя, законодавчими та нормативними актами України щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі, оцінкою стану здоров'я та чинників здорового способу життя української молоді за результатами соціологічного опитування, позитивним зарубіжним та вітчизняним досвідом реалізації соціальних програм та проектів по формуванню здорового способу життя молоді. Разом з тим, не менш актуальною є проблема забезпечення виконання вимог чинного законодавства щодо сприяння здоров'ю та здоровому способу життя з боку всіх суб'єктів суспільних відносин – органів державної виконавчої влади та місцевого самоврядування, підприємств, громадських організацій та окремих громадян. На сьогодні досить широка нормативна база, напрацьована в Україні, є недостатньо ефективною через невиконання діючих законів.

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя, а також вітчизняного законодавства з зазначеної проблеми дає підстави зробити узагальнення, що світова спільнота дедалі більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами.

Проблема сприяння здоровому способу життя знаходить своє відображення у ряді спеціальних документів, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди здорового способу життя.

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 [1].

Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають ви-

моги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко, – головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Мета дослідження. Вивчити рівень дотримання студентської молоді норм здорового способу життя.

Завдання дослідження. Визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на вибір особистості здорового способу життя.

Методи дослідження: наліз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Студент, як людина певного віку і як особистість може бути охарактеризована з трьох позицій. По-перше, з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини. По-друге, з психологічного боку, це психічні особистості. По-третє, з біологічного (фізичний стан студента).

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки.

У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін.). 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 [1; 2].

Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності [3]. 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, відмови від шкідливих звичок, загартуванню, оптимальний руховий режим. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і одночасно 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 автоматично гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків.

Дослідження встановили, що із загального числа факторів, які впливають на формування здоров'я студентів, на заняттях фізичною культурою і спортом припадає 15-30%, на сон – 24-30%, на харчування – 10-16%. На сумарну дію інших факторів припадає 24-51%).

Дослідженням виявлено, що студенти в основному розуміють суть та знають компоненти здорового способу життя, усвідомлюють роль фізичної культури та спорту у його дотриманні.

Але, на жаль, деякі студенти безвідповідально відносяться до свого здоров'я, нерідко порушують елементарні правила гігієни, режиму харчуван-

ня, сну і відпочинку. Так, до 27% студентів, які живуть в гуртожитках, йдуть на заняття не снавши, 87% студентів лягають спати о першій годині 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. 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 – 47%, рух – 40%, реалізація цілей та свободи – 28%, самоствердження – 26%, нові враження – 24%, спілкування – 21%, діяльність – 16%, змагання – 10%, суперництво – 10%, перебувати в групі – 7%.

Опитування студентів про причини паління засвідчило суперечливість відповідей. Частка студентів – 19,5%, стверджують, що курять для того, аби заспокоїтися (якщо вони були чимось збуджені, схвильовані); інші – 12%, навпаки, щоб досягти стану певного збудження, що нібито допомагає їм краще, інтенсивніше працювати як фізично, так і розумово, зменшує почуття втоми; 8% палять, бо це, начебто, модно та підтверджує їхню дорослість; 3% – за компанію, для підтримки розмови; 1% не знають причин своєї шкідливої звички, палять “просто так”. Отже формування шкідливих звичок часто пов'язане з заниженою самооцінкою та з недостатнім розвитком життєвих навичок у повсякденному житті.

За даними американського вченого Е. Богена, 50% курців уживають тютюну 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 67%, не хочуть – 15%. На запитання, що заважає вести здоровий спосіб життя, 18% опитаних відповіли, що не знають, куди себе подіти у вільний час.

Висновки

1. 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.
2. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді.
3. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Список використаних джерел:

1. Белавенцева Г. Н. Человек должен быть здоровым / Г. Н. Белавенцева. – М. : Книга, 1996. – С. 9.
2. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье / В. К. Добровольский. – М. : Медицина, 1972. – С. 17-21.
3. Как быть здоровым: из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни / пер. с англ. Е. А. Китова. – М. : Медицина, 1999. – 240 с.
4. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'яненка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвєєва. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – С. 124-126.

The study of level of observance of student young people of norms of healthy way of life grounds to assert that the engaged in a physical culture and sport is had large value in forming of healthy way of life, spiritual and physical development of student young people. The obligatory condition of healthy way of life of student is a waiver of the use of alcohol, smoking, drugs.

Key words: *healthy way of life, physical culture, harmful habits.*

Отримано: 06.04.2012

УДК 796.422.16:612.3

М. С. Нижній,
студент 2 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – В. В. Лицук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДОЗОВАНИХ ОБТЯЖЕНЬ У ТРЕНУВАННІ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНО-БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядаються проблеми методики застосування дозованих обтяжень у тренуванні спринтерів на етапі спеціально-базової підготовки, та моменти формування швидкісно-силових якостей.

Процес підготовки бігунів на спринтерські дистанції вимагає від спортсменів високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей. Підвищення спортивних результатів у сучасному спринтерському бігу орієнтується на розвитку швидкісно-силових якостей. Актуальністю даної статті є те як за допомогою обтяжень розвинути дані якості.

Ключові слова: *програма тренування, дозовані обтяження, спринтерський біг, швидкісно-силові якості, модель тренування.*

Мета дослідження – виявити особливості застосування дозованих обтяжень у тренуванні спринтерів на етапі спеціально-базової підготовки.

Об'єкт дослідження – процес тренування бігунів на спринтерські дистанції за допомогою застосування дозованих обтяжень.

Предмет дослідження – шляхи застосування дозованих обтяжень у тренуванні спринтерів на етапі спеціально-базової підготовки.

Методи дослідження – відповідно до мети нами був використаний метод ретроспективної інформації.

Численні дослідження та значний практичний досвід дали великий матеріал, на основі якого здійснюється побудова сучасної методики швидкісно-силової підготовки спринтера. Однак проблема раціональної організації тренувального процесу в зв'язку з необхідністю підведення спортсмена до стану високої працездатності в момент найбільш відповідальних змагань залишається до цих пір не вирішеною, що значно знижує ефективність застосовуваних програм тренування.

На наш погляд, для вирішення цього важливого, для спортивної практики, моменту необхідно вивчити не тільки процес поєднаного розвитку якостей швидкості і сили, а й знати адаптивні зміни організму в результаті застосування тренувальних програм.

З робіт Н.Б. Зімкіна, Н.М. Амосова відомо, що в процесі життєдіяльності на організм можуть впливати кілька програм адаптації до навантаження. В

залежності від конкретних умов вони можуть йти паралельно, послідовно або сумісно. Від сили впливу, поєднання залежить взаємозв'язок між складовими програмами, яка може бути позитивною, нейтральною або негативною.

Тому питання про те, як поєднувати і поєднати тренувальні програми сили і швидкості, як регулювати величину та тривалість їх впливу має важливе значення для побудови швидкісно-силового тренування спринтера.

Враховуючи особливість організму як саморегулюючої системи точно пристосовуватися до більшої за силою впливу навантаження, можна припустити, що, змінюючи величину і силу впливу складових програм навантажень, регулюючи їх співвідношення, ми можемо цілеспрямовано керувати розвитком швидкісно-силових якостей.

Всі ці міркування були покладені в основу досліджень, які проводились на кафедрі теорії та методики легкої атлетики Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Дослідження проводилися в лабораторних і природних умовах. Мета лабораторних досліджень полягала в тому, щоб з'ясувати, яке поєднання моделі тренування сили і швидкості необхідно для їх взаємопов'язаного розвитку, і на скільки одна модель тренування буде переважати над іншою, з тим щоб домогтися можливості цілеспрямовано керувати розвитком швидкісно-силових якостей.

Для проведення лабораторних досліджень ми користувалися спеціально виготовленим тренажером, що дозволяє вибірково впливати на м'язові групи. Для оцінки змін силових, часових і просторових параметрів рухів використовувалися методики тензометрії. Оцінка функціонального стану, а також спостереження за ходом строкової та накопичувальної адаптації організму здійснювалися шляхом дослідження серцево-судинної, м'язової систем.

Були скомплектована дві групи випробуваних приблизно одного віку (17-21 рік) і рівня швидкісно-силової підготовленості. Кожна група протягом 15 днів щодня виконувала тренування по поєднаних тренувальних програм. Які були направлені на верхній плечовий пояс, дозованих обтяжень з максимальною частотою і заданою амплітудою рухів.

Перша група виконувала повторно вправа тривалістю 15 с 7 разів. Вага обтяжень становив 20% від максимальної сили розгиначів рук.

Друга група вправа тієї ж тривалості виконувала чотири рази, а вага обтяжень дорівнював 40% від максимальної сили. Таким чином, програми відрізнялися величиною обтяження при однаковій установці: виконувати рухи з максимальною частотою і швидкістю.

Крім того, тренувальні програми першої та другої груп були однакові за фізіологічної вартості, яку визначали в попередньому експерименті по сумарному часу відновлення.

Така побудова тренувальних програм давало можливість простежити в процесі досліджень за адаптацією організму до пропонованих програм впливу.

Результати лабораторного експерименту показали, що тривале повторення тренувальних моделей з поєднаними програмами сприяє одночасному, взаємопов'язаному розвитку цілого ряду якостей: швидкості, швидкісної витривалості, максимальної сили в статичному і динамічному режимах. У той же час застосування уроків по першій програмі більшою мірою сприяло приросту динамічної сили і таких форм прояву швидкості, як максимальна частота рухів і швидкість одиночного руху, а виконання уроків по другій програмі (вага обтяжень 40% від максимальної сили) сприяло переважному розвитку сили, що проявляється в статичному режимі. Це говорить про здатність організму до точної виборчої адаптації

до величини обтяження і робить можливим вибірково впливати на розвиток сили, швидкості, що необхідно враховувати в процесі тренування. Слід відзначити той факт, що процес розвитку фізичних якостей носив фазовий характер.

Було виділено три фази змін приросту розвиваючих якостей:

1. Хвилеподібний коливання близько вихідного рівня з 1-го по 4-5-ті тренування.
2. Інтенсивний приріст з 4-5-го по 10-11-е тренування.
3. Стабілізація з межах досягнутого рівня з 10-11-го по 15-е тренування.

Отримані дані були покладені в основу другого етапу досліджень, які проводились в природних умовах тренування легкоатлетів-спринтерів, оскільки швидкість у спринті значною мірою залежить від сили і швидкості, з якою виконується проштовхування під час бігу.

Завдання дослідження полягала в тому, щоб визначити величину обтяження для розвитку абсолютної швидкості бігу і швидкості стартового розбігу у спринті та на основі отриманих результатів дати методичні рекомендації з побудови малих і середніх циклів тренування.

Для проведення експерименту були скомплектована три групи спринтерів, приблизно рівних за віком (17-21 рік) і спортивної класифікації.

Випробовувани виконували в 15 тренувань повторний біг з ходу на відрізках 30 м.

Перша група (контрольна) тренувалася без застосування обтяжень, використовуючи повторний біг з ходу на відрізках 30 м – три серії по три повторення в кожній.

Друга група використовувала буксирування, дозовані обтяження вагою, рівним 20% від максимального тягового зусилля. Випробовувани третьої групи застосовували обтяження вагою 40% від максимальної сили.

Кількість повторень для першої та другої груп визначалося з урахуванням рівності всіх трьох програм по їх фізіологічній вартості, яка як, і в першому етапі досліджень, була визначена в попередньому експерименті по сумарному часу відновлення.

Таким чином у результати досліджень показали наступне – перша тренувальна програма, що складається з тренувань, які надавали односпрямоване тренувальних дій, сприяла приросту швидкості пробігання відрізків як з ходу, так і з низького старту. Однак приріст досліджуваних показників спостерігався протягом обмеженої кількості уроків, після чого слід було їх зниження

Застосування другої програми призвело до більшого приросту швидкості бігу з ходу і з низького старту. При цьому приріст швидкості в обох випадках спостерігався до останнього, 15-го тренування.

Третя тренувальна програма сприяла в більшій мірі, ніж у перших двох програмах, приросту швидкості бігу з низького старту. Приріст зафіксовано аж до 15-го уроку.

Висновок. На наш погляд, явище зниження приросту швидкості в процесі застосування першої тренувальної програми стало наслідком звикання організму до стандартного навантаження, яка перестала бути розвиваючою, мала вузьконаправлений вплив і не забезпечувала достатній розвиток інших якостей, необхідних для прояву швидкісних здібностей.

У другій і третій програмах особливості розвитку фізичних якостей були, очевидно, результатом впливу оптимального поєднання швидкості і сили складових програм, що йдуть сумісно.

Виходячи з отриманих результатів досліджень, для цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових якостей легкоатлетів-спринтерів можна рекомендувати тренування із застосуванням дозованих обтяжень.

Дозування навантаження в тренуванні з буксирним обтяженням вагою 20% становить не менше 7 повторних пробіжок на відрізках 30 м з ходу. За другою суміщеною програмою рекомендується виконати не менше 4-5 таких пробіжок. Тривалість відпочинку визначається частотою серцевих скорочень, яка не повинна перевищувати 18 ударів за 10 с до моменту початку пробігання наступного відрізка.

Список використаних джерел:

1. Огаджанов А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / А. Л. Огаджанов. – М., 2005. – 191 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич. – К., 2009. – 273 с.
3. Врублевский Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. – М. : Советский спорт, 2009. – 218 с.

The problems of application methods metered charges in training sprinters stage specially-basic training. Especially points forming speed-strength qualities.

Preparation of runners sprint distance athletes require a high level of speed-strength qualities. Improving athletic performance in today's sprint race focuses on developing speed-strength qualities. Aktualnistyiu this article is how to use the charges to develop data quality.

Key words: *training program, dosed encumbrance, sprint running, speed, power quality, model training.*

Отримано: 05.04.2012

УДК 796.2:378

О. А. Пивоварчук,
студент 3 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – В. О. Нечасів, старший викладач

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОПОГОДЖЕНОСТІ РУХОВИХ ДІЙ ПРИ ВИВЧЕННІ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ СПИСА СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАНЯТТЯХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

На основі даних літературних джерел, консультацій з боку викладачів, практичних занять з легкої атлетики та власних спостережень, нами узагальнено отримані дані про ті труднощі в оволодінні технікою металних рухів (гранати, списа), які мають місце на практичних заняттях з легкої атлетики зі студентами 1 та 2 курсів факультету фізичної культури.

Ключові слова: *спис, граната, студенти, техніка метання, легка атлетика.*

Метання списа – один з найбільш складних в координаційному відношенні видів легкоатлетичних вправ. В значній мірі вдосконаленню техніки метання списа та росту спортивних результатів сприяють навички, отримані під

час занять суміжними видами легкої атлетики та іншими видами спорту. До таких видів, які мають взаємопогоджені дії за структурою виконання цілісної вправи та позитивний перенос рухових якостей можна віднести:

1. Штовхання ядра (робота ніг та тулуба у фінальному зусиллі).
2. Волейбол (структура руху руки при виконанні подачі прямою зверху або ж біомеханіка рухів нападаючого удару).

І, навпаки, існують взаємонепогоджені зі структурою метання списа рухові дії, які не сприяють кращому вивченню складних рухів цієї вправи, а навпаки, формують негативний перенос рухових якостей і сприяють виникненню помилок. До таких видів можна віднести:

1. Метання диска (фінальне зусилля здійснюється з опущеною до рівня плеча правою рукою, а не через плече).
2. Гандбол, де кидок м'яча правою виконується здебільшого збоку та й напівзгнутою рукою.

Аналізуючи багаторічні спостереження, нами було встановлено, що в середньому 25% студентів факультету фізичної культури на заняттях з легкої атлетики не виконують встановлені нормативи і не лише з причин недостатньої фізичної підготовки, а в основному через труднощі в оволодінні технікою виконання рухів. Ця складність пов'язана з тим, що необхідно метнути прилад на достатньо високій швидкості розбігу, використавши її при виконанні фінального зусилля з метою підвищення початкової швидкості вильоту списа. Для цього під час фінального зусилля використовується балістична хвиля рухів (послідовне, найбільш доцільне включення в кидок м'язів окремих частин тіла: ноги – таз – верхня частина тулуба – плече метаючої руки – метаюча рука).

Така послідовність рухів вимагає від металників наявності специфічних рухових навичок до яких належать: наявність «швидкої» руки, ривка та хльостоподібного руху метаючої руки (В.Є. Маззалигіс, Л.Г. Сулієв, В.Є. Матвеев та ін.).

Багаточисельні спостереження за студентами 1 та 2 курсів і експериментальні дослідження з метою визначення типів металних рухів, дозволили нам виділити три групи металників:

- а) ті, що метають однією рукою;
- б) ті, що метають коротким ривком, використовуючи при цьому різкий поворот плечей на 90°;
- в) ті, що метають довгим ривком з участю м'язів ніг, тулуба, рук з попереднім виходом металника в положення «натягнутого» лука.

Як свідчить практика, більшість студентів (біля 80%) можна віднести до першої групи. До другої групи належать ті, які займаються в групах підвищення спортивної майстерності з волейболу, гандболу, гімнастики (координаційна здатність). Таких біля 26-28%. До третьої групи варто віднести студентів (біля 2-3%), що спеціалізуються в метанні списа, бадмінтоні, окремі студенти груп ПСМ з волейболу, штовхання ядра.

Спостерігаючи за скласифікованими по групах студентами в процесі занять і, особливо, при складанні контрольних нормативів з металних вправ (м'ячик, граната, спис), можна зробити такі висновки:

1. Студенти першої групи, як правило, демонструють «силові» кидки з участю метаючої руки, що створює в свою чергу, перевантаження на окремі частини тіла та суглоби і веде до виникнення технічних помилок: відхилення тулуба вліво, опускання ліктя метаючої руки нижче рівня плеча та інше.

2. Студенти другої групи виконують рухи більш ефективно, використовуючи при цьому силу м'язів верхнього плечового поясу, плеча та метаючої руки. Такі кидки не дають бажаних результатів, хоча зовні створюють на перший погляд, непогану динаміку рухів. Проте, більш глибокий біомеханічний аналіз засвідчує відсутність активної роботи ніг з опорою.
3. Третя група студентів перебуває у більш вигідному становищі за здатністю відтворення металевих рухів в цілому. Проте відсутність у більшості студентів специфічних для метання гранати та списа навичок, нажаль, дає змогу оволодіти їм лише зовнішньою формою рухів. Внутрішній зміст, що пов'язаний з балістичною роботою м'язів ніг, тулуба і руки при виконанні фінального зусилля в основному не пізнається.

Крім вище згаданих нами труднощів в оволодінні складними металевими рухами зустрічаються на практиці багато типових помилок, які пов'язані з обмеженістю у розвитку спеціальних якостей та координаційних здібностей студентів.

1. Непрямолінійне несення і розгойдування списа в першій частині розбігу, що заважає вірному відведенню приладу.

Для виправлення помилки застосовують багаторазові пробіжки зі списом, контролюючи положення наконечника на рівні очей та кисті зі списом на рівні голови або дещо вище.

2. Опускання кисті метаючої руки нижче осі плечей під час відведення приладу.

Виконувати багаторазові імітаційні рухи на відтворення відведення списа на місці та в русі.

3. Під час кидка лікоть опущений.

Імітувати виведення ліктя вгору-вперед за допомогою партнера.

4. Кидок виконується переважно рукою.

Імітувати почергове «включення» в роботу ніг, тулуба, руки у фазі фінального зусилля.

Виконувати легкі кидки списа з місця та з двох кроків, акцентуючи увагу та «тягу» та «взяття списа на себе».

5. Відхилення тулуба вліво на початку фінального зусилля. Причинами такої помилки можуть бути:

- опускання кисті метаючої руки нижче рівня плечей;
- метаючи рука в напруженому стані;
- недостатня рухливість в певному суглобі.

6. Згинання лівої ноги в колінному суглобі у фіналі. Виконувати метання різних предметів (набвнні м'ячі, ядра тощо) двома руками із-за голови з місця та з двох кроків.

Метання списа через перекладину футбольних воріт стоячи на відстані 2-3 м.

На першому етапі вивчення металевих рухів студентам слід виконувати багато спеціальних та імітаційних вправ, які б дозволили створити вірну уяву про техніку виконання особливих елементів та формувати динамічний стереотип загалом.

Список використаних джерел:

1. Белих І. О. Легкоатлетичні метання / І. О. Белих. – К. : Здоров'я, 1986. – 95 с.
2. Жучков Л. Н. Особенности совершенствования технической подготовки копье-метателей / Л. Н. Жучков // Сб. науч. трудов. Институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1987. – 124 с.

3. Маззалитис В. Е. Метание копья / В. Е. Маззалитис. – М. : ФиС, 1977. – 63 с.
4. Учебник тренера по легкой атлетике / [под общ. ред. Л. С. Хоменкова]. – М.: ФиС, 1974. – 533 с.
5. Школа легкой атлетики / под общ. ред. А. В. Коробова. – М. : ФиС, 1985. – 147 с.

On the basis of information of literary sources, consultations, from the side of teachers, practical employments after track-and-field and own supervisions, by us generalized got information about those difficulties in the capture of missile motions (grenade, spear) which take place on practical employments after track-and-field with students 1 and 2 courses of faculty of physical culture a technique.

Key words: *spear, grenade, students, throwing technique, track-and-field.*

Отримано: 09.04.2012

УДК 796.422.212

Г. М. Подліпчук,
студент 2 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – О. М. Вергуш, викладач

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ І БІОХІМІЧНІ ФАКТОРИ ШВИДКОСТІ

У статті розглядаються фактори що зумовлюють покращення та розвиток швидкості спринтерського бігу. Звернено особливу увагу на засоби розвитку та вдосконалення швидкості та фактори, що її проявляють. Також проведено педагогічні експерименти вікової динаміки та природного розвитку швидкості.

Ключові слова: *швидкість, спринтерський біг, розвиток швидкості.*

Актуальність. Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через використання різних форм занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру.

Структура занять з легкої атлетики передбачає їх загальну розвиваючу спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує вирішення завдань розвитку фізичних якостей.

Врахувати фактори взаємодії фізіологічної природи організму людини і особливостей розвитку швидкісних характеристик.

Аспект – вплив функціонального стану в залежності від віку, статі і номеру уроку в режимі дня.

Мета роботи полягає в тому, щоб з'ясувати які психофізіологічні фактори лежать в основі розвитку швидкості в спринтерському бігу.

Завдання:

- дати характеристику швидкості як фізичної якості людини;
- охарактеризувати фактори та засоби розвитку і вдосконалення швидкості;
- проаналізувати особливості техніки бігу;
- розглянути вікові особливості природного розвитку швидкості;
- виявити особливості біохімічних процесів, які спостерігаються при бігу на короткі дистанції.

Практичне значення: легка атлетика є універсальним видом спорту, що включає велику групу фізичних вправ, які різняться між собою за біохімічними

ми і фізіологічними характеристиками. Найбільш зрима уявлення про біохімічні зміни в організмі можна одержати на прикладі виконання спортсменами легкоатлетичного бігу на різні дистанції, який може служити еталоном для характеристики деяких інших видів фізичних вправ.

Результати досліджень та їх обговорення. Численними дослідженнями встановлено, що швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

У фізичному вихованні та спорті важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції. Відсутня також кореляція між здатністю швидко бігати та плавати і навіть між ходьбою і бігом, Прямий зв'язок відзначається лише в тих вправах, які подібні за координацією (стрибок у довжину з розбігу – спринт).

Вимоги до швидкості в різних рухових діях не однозначні. Наприклад, у спортивних іграх (теніс, баскетбол) вирішальне значення має стартова швидкість. А в стрибках у довжину – швидкість, бігу по дистанції. Коротко охарактеризуємо кожен з названих компонентів швидкості. Руховою реакцією прийнято називати здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники. Рухова реакція включає:

- сприйняття подразника певними рецепторами;
- передачу одержаної інформації від рецепторів до ЦНС;
- аналіз отриманого сигналу в ЦНС і формування сигналу-відповіді;
- передачу сигналу-відповіді до необхідних м'язів;
- збудження м'язових волокон і відповідь на подразник певним рухом чи руховою дією.

Таким чином, рухова реакція визначається часом від початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього (так званий латентний час).

Проста рухова реакція людини – це її здатність якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник (сигнал).

Класичним прикладом простої реакції є старт у бігу, плаванні тощо.

Латентний час простої реакції у нетренованих осіб становить 0,2-0,3 с, а в добре тренованих – коливається в межах 0,1-0,2 с. Він обумовлений генотипом, мало піддається тренуванню. Проста реакція має широкий діапазон переносу. Люди, які швидше реагують в одних ситуаціях, виявляються прудкішими і в інших. Тренування у різних швидкісних вправах позитивно позначається і на розвитку швидкості простої реакції. У зворотному напрямку перенос відсутній.

У процесі рухової діяльності, коли людина взаємодіє з предметами, приладами, партнерами та суперниками, постійно виникає дефіцит часу і простору, тому для її ефективності велике значення має здатність людини правильно і своєчасно реагувати на навколишні подразники. Це складні реагування, які залежать від оперативності точної оцінки ситуації, вибору оптимального рухового рішення та швидкості його реалізації.

В екстремальних умовах рухової діяльності найчастіше зустрічаються реакції на об'єкт, що рухається (РОР), та реакції вибору адекватної рухової дії на певні подразники (РВ).

Реакція людини на об'єкт, що рухається. Це її здатність якнайшвидше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта (об'єктів) в умовах дефіциту часу та простору.

В основі реагування на об'єкт, що рухається, лежить уміння постійно утримувати його в полі зору, оцінювати просторові а часові параметри переміщення об'єкта та швидко підбирати адекватні відповіді.

Реакція вибору – це здатність людини якнайшвидше і точніше добирати адекватні відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу та простору.

Складність РВ обумовлена великою різноманітністю можливих амін обставин. Велику роль у скороченні часу на реагування відіграє фактор передбачення ситуації на основі оцінки просторово-часових характеристик рухів у фазі підготовчих дій.

У процесі побутової та професійної рухової діяльності сучасна людина постійно стикається з необхідністю швидко й адекватно реагувати на подразники, що очікуються або раптово виникають. Деякі види професійної діяльності прямо пов'язані з такою необхідністю. Це накладає на вчителя обов'язок піклуватися про розвиток рухової реакції учнів, готуючи їх до майбутнього дорослого життя.

Швидкість поодиноких рухів. Прості необтяжені рухи (одиночний удар у боксі, укол у фехтуванні, метання, стрибки) вимагають максимального прояву швидкості. У складніших за координацією рухах швидкість їх виконання залежить від удосконалення між'язової координації. Чим складніша за координацією та зовнішнім опором рухова дія, тим більше час її виконання обумовлений координаційними та силовими можливостями людини.

Частота (темп) не обтяжених рухів виключно важливе значення має у циклічних рухових діях (спринт) та при швидкому повторенні ациклічних рухів (серія ударів у боксі). Кожна рухова дія такого типу є упорядкованим чергуванням напруження та розслаблення м'язів – синергістів з одночасним розслабленням та напруженням антагоністів. При цьому варто пам'ятати, що процеси розслаблення протікають значно повільніше, ніж напруження. При невисокому темпі це чергування протікає чітко і безпомилково. При збільшенні темпу настає такий момент, коли збудження м'язів-синергістів та антагоністів частково співпадає, що призводить до виникнення швидкісної напруженості, яка не дозволяє збільшувати і навіть підтримувати частоту рухів.

Швидкий початок руху (різкість) залежить від прояву вибухової сили І має значення для ефективності швидкісно-силових вправ, зростання швидкості початку рухів.

Фактори, що зумовлюють прояв швидкості.

Основними факторами, що детермінують прояв швидкості, є:

- рухливість нервових процесів. Збудливість рухових центрів Лімітує переважно швидкість реагувань та поодиноких рухів, лабільність нервових процесів – частоту рухів. При цьому нагадуємо, що надто висока частота рухів може викликати небажану швидкісну напруженість, тому швидкісні вправи необхідно виконувати з варіативною частотою рухів. Найсприятливіші передумови для вдосконалення рухливості нервових процесів складаються у дитячому віці (до 12-13 років);
- потужність і ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму. Найоперативнішим і найпотужнішим енергетичним ресурсом швидкої роботи є процес ресинтезу АТФ за рахунок КрФ. Але ємність цього джерела енергії невисока.

Уже на 6-8 с інтенсивної роботи швидкість її утворення знижується, а на 30-тій с – падає майже вдвічі. Високоінтенсивна швидкісна робота викликає кисневу недостатність (до 95% кисневого запиту) і призводить до значного накопичення молочної кислоти у м'язах та крові, тому для досягнення високих результатів у вправах швидкісного характеру важливе значення має здатність організму до погашення кисневого боргу та потужність буферних систем.

Вправи з граничною та біля граничною інтенсивністю, що тривають від 2-3 до 6-7 с, розвивають рухливість та потужність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем, а менш інтенсивна робота (від 8-10 до 20-30 с) розширює ємність цього джерела енергії та можливості буферних систем організму:

- рівень розвитку швидкої та вибухової сили. У процесі виконання швидких рухових дій приходиться долати значний опір, тому швидкість у цілісній руховій діяльності залежить від рівня швидкої та вибухової сили. Наприклад, швидкість бігу залежить від частоти і довжини кроків, а останні, в свою чергу, – від сили і швидкості відштовхування та амплітуди рухів ніг. Високий рівень вибухової сили сприяє покращенню здатності до швидкого початку рухів;
- рівень розвитку гнучкості. Еластичність опорно-рухового апарату є необхідною умовою виконання вправ з великою амплітудою і меншою витратою енергії. Тому вправи на розтягування та розслаблення м'язів повинні бути складовою частиною тренування, спрямованого на вдосконалення швидкості;
- інтенсивність вольових зусиль. З метою підвищення емоційного тла тренувань та мобілізації вольових зусиль доцільно широко використовувати ігровий та змагальний методи.

Засоби розвитку та вдосконалення швидкості. До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості пред'являються такі вимоги:

- їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля учнів спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;
- їх тривалість не повинна перевищувати 30 с;
- вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;
- вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими проявами швидкості найефективнішими є рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках-Хороший ефект дає також виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху тощо, за командою.

Для розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухових дій застосовують саме ті вправи та подібні до них за координацією. При цьому виконувати їх необхідно з варіативною швидкістю та в варіативних умовах, а полегшення й ускладнення не повинні призводити до порушення структури вправи. Позитивно в цьому плані впливають і вправи на розвиток вибухової сили.

Для розвитку швидкості циклічних вправ використовують наступні засоби:

- рухливі і спортивні ігри на майданчиках, менших, ніж стандартні, естафети;
- біг, плавання, інші циклічні рухові дії з гандикапом;
- імітації рухів руками, ногами циклічних рухових дій з максимальною і варіативною частотою у різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи, сидячи) та у повній координації з максимальною і варіативною частотою;

- виконання циклічних рухових дій з прискоренням, з ходу 2-4 с з максимальною швидкістю;
- виконання циклічних вправ зі старту, без команди і за командою, та з варіативною швидкістю в межах 70-100% від індивідуального максимуму в конкретній вправі;
- виконання циклічних вправ по рельєфній хвилеподібній поверхні;
- вправи з миттєвою зміною темпу, довжини кроку та напрямку пересування (за командою і самостійно);
- швидкісні вправи в полегшених і ускладнених умовах, які не призводять до порушень структури рухової дії;
- швидкісні вправи з додатковим предметами, застосуванням звуколідерів;
- швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу, через набивні м'ячі (гімнастичну лаву), через скакалку, стрибки на одній нозі, вистрибування із напівприсіду тощо;
- вправи на розтягування з метою збільшення амплітуди рухів.

Висновки. Швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через: швидкість рухових реакцій; швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів; частоту (темп) необтяжених рухів; швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

Основна відміна бігу від ходьби – наявність у ньому фази польоту. Розмах (амплітуда) і швидкість рухів під час бігу більші і залежать від його швидкості: на короткі дистанції вони максимальні, на наддовгі – найменші.

Швидкість характеризується здатністю людини виконувати ті або інші рухові дії в мінімально короткий відрізок часу. Прояв швидкості пов'язаний з виробленням цілої системи умовних рефлексів, а також із формуванням високої рухливості процесів збудження і гальмування нервової системи, які забезпечують швидко зміну скорочення і розслаблення різних груп м'язів.

Біг на короткі дистанції (100 м) є вправою максимальної потужності, тривалість виконання якої не перевищує 25 с. Характерними рисами його виконання є високий кисневий борг (92-96%) і максимальна інтенсивність. Тому основним способом енергозабезпечення організму при бігу на 100 м є креатинфосфатний.

Список використаних джерел:

1. Коробченко В. В. Легка атлетика / В. В. Коробченко. – К. : Вища школа, 1977. – 224 с.
2. Лях В. И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – М. : ООО «Фирма-издательство АСТ», 1997. – №3. – С. 2-8.
3. Мазниченко В. Д. Двигательные навыки в спорте / В. Д. Мазниченко. – М. : МОГИФК, 1981.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебн. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФИС, 1991. – 543 с.
5. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.

The article reviews the factors that contribute to improvement and development speed of sprint running. Attention is particular reference to the development and improvement of speed and factors that show it. Also conducted pedagogical experiments age dynamics and development of natural speed.

Key words: *speed, sprint running, the speed of development.*

Отримано: 10.04.2012

*А. В. Розулько,
студент 4 курсу факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – Б. М. Тимошенко,
кандидат педагогічних наук, професор*

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАНЬ ТА ЗМАГАНЬ

У статті розглядаються сучасні засоби відновлення спортсменів після навантажень різної інтенсивності у різні періоди тренувального процесу. Комплексне застосування педагогічних, медико-біологічних та психологічних засобів має враховуватися у побудові тренувального процесу.

Ключові слова: засоби відновлення, навантаження різної інтенсивності, періоди тренувального процесу, фізична працездатність.

Актуальність. На сьогодні однією з найважливіших проблем у практиці тренування спортсменів різної кваліфікації є проблема відновлення їхньої працездатності. Сучасні умови тренувальної і змагальної діяльності спортсменів передбачають подальше зростання фізичних і психологічних навантажень, що у свою чергу спричиняє пришвидшення і поглиблення розвитку втоми. Здатність подолати втому, яка виникла у процесі змагальної та тренувальної діяльності, великою мірою визначає досягнення високих спортивних результатів.

Покращення результатів у спорті зумовлене впровадженням у підготовку спортсменів науково обґрунтованих засобів управління тренувальним процесом. Мова йде як про планомірне застосування навантажень зі значними обсягами та інтенсивністю, збільшення участі у підготовчих і основних змаганнях протягом року, так і про широке впровадження у систему підготовки комплексу відновних засобів, які покращують спортивну працездатність за рахунок підвищення здатності провідних систем організму переносити високо інтенсивні тренувальні і змагальні навантаження, а також за рахунок зниження травматизму і захворюваності спортсменів високого класу.

У зв'язку зі значним обсягом навантажень, які долають спортсмени, виникає необхідність інтенсивного пошуку засобів відновлення їхньої працездатності в умовах тренувального процесу, а також під час підготовки до змагань і в період їх проведення. Тому знання закономірностей розвитку втоми і відновлення організму спортсменів має важливе теоретичне і практичне значення.

Мета дослідження – проаналізувати та систематизувати сучасні засоби відновлення кваліфікованих спортсменів у процесі тренувань та змагань.

Завдання дослідження:

- 1) Узагальнити досвід застосування засобів відновлення кваліфікованих спортсменів у різні періоди тренувального процесу.
- 2) Порівняти та систематизувати засоби відновлення відповідно до обсягу та інтенсивності фізичного навантаження.

Результати дослідження. Специфічність перебігу процесів втоми й відновлення у змагальних і тренувальних умовах залежить від ряду чинників: виду спорту, різновиду провідного м'язового скорочення, кількості і маси м'язів, які беруть участь у рухах, характеру та інтенсивності роботи, ступеня тренуваності, віку і

статі. Пошук оптимального режиму тренувальних навантажень в окремих заняттях і мікроциклах, створення адекватних умов для перебігу відновних і спеціальних адаптаційних процесів може здійснюватися у двох напрямках:

- а) оптимізація планування навчально-тренувального процесу;
- б) спрямовано-цільове застосування різних засобів відновлення працездатності спортсменів. У спортивній практиці існують два підходи до використання засобів відновлення. Перший підхід ґрунтується на використанні засобів відновлення у період змагань для спрямованої дії на процеси відновлення не лише після виступу спортсмена, але й перед початком змагань і в процесі їх проведення. Другий підхід передбачає використання засобів відновлення у повсякденному навчально-тренувальному процесі з метою ефективного розвитку рухових якостей і підвищення функціонального стану організму спортсмена. Засоби відновлення, які використовуються у спортивній практиці, умовно поділяють на три групи: педагогічні, медико-біологічні і психологічні.

До педагогічних засобів відновлення належать фізичні вправи, підбір і варіативність поєднання яких у структурі програм тренувальних занять у мезо- і макроциклах забезпечують досягнення запланованого результату. Педагогічні засоби, спрямовані на прискорення процесів відновлення, варто застосовувати індивідуально, з урахуванням функціональних можливостей організму кожного спортсмена. За останні роки доведено необхідність дотримання певного співвідношення між періодами напруженої роботи і відносного відновлення в мезоциклах. При цьому необхідно враховувати тривалість цих періодів і величину навантаження в кожному з них. Чим більші навантаження в ударних мікроциклах, тим нижчі вони мають бути у відновних; чим триваліший період напруженої роботи, тим більший має бути період на відновлення. У спортивній практиці за останні роки значно поширилися психологічні методи і засоби відновлення. За допомогою психологічного впливу можна знизити рівень нервово-психічної напруги й усунути стан психічного пригнічення, прискорити відновлення витраченої нервової енергії, сформувані у спортсменів установку на високо ефективну реалізацію тренувальних і змагальних програм, а також підвищити ступінь готовності функціональних систем організму до виконання інтенсивних фізичних навантажень. До важливих засобів психологічного впливу належать: аутогенне тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, відео психологічний вплив. Застосування у спортивній практиці психологічних засобів підвищує стійкість нервової системи до впливу екстремальних фізичних навантажень, дозволяє мобілізувати вольові зусилля спортсмена на подолання болювих відчуттів, які нерідко виникають під час змагань.

Поряд із педагогічними і психологічними засобами відновлення фізичної працездатності у практиці підготовки спортсменів високої кваліфікації широко використовують медико-біологічні засоби, які включають великий арсенал фармакологічних засобів, фізіотерапевтичні процедури, продукти підвищеної енергетичності і білкового забезпечення, раціональний режим харчування спортсменів. Найбільш ефективним є комплексне використання відновних засобів, що дозволяє одночасно зняти і нервовий, і фізичний компоненти втоми. Медико-біологічний аспект проблеми відновлення спортивної працездатності варто розглядати у двох напрямках: відновлення працездатності спортсменів під час навчально-тренувального процесу; відновлення працездатності після перенесених захворювань, травм, перенапруги, тобто медична реабілі-

тація. Необхідно підкреслити, що медико-біологічні засоби ефективні лише за умови раціональної побудови тренування. Серед медико-біологічних засобів відновлення є засоби, які активно впливають на різні ланки регулювання гомеостазу: раціональне харчування, стимуляція білкового синтезу й оптимальне насичення організму вітамінами, застосування біологічно активних засобів, використання фізіотерапевтичних засобів, вдихання газових сумішей, збагачених киснем та ін. Медико-біологічні відновні засоби поділяють на три групи: глобальної, загально тонізуючої та вибіркової дії. До групи засобів глобальної дії належать: сухо повітряна і парна бані, загальний ручний та апаратний масаж, ванни. Ці засоби впливають на всі основні функціональні системи організму спортсменів. Так, комплекс засобів, який складається з масажу, ванн, душу, бані, фізіотерапії, місцевої барокамери, допомагає зняти загальну втому, стимулює функції центральної нервової і серцево-судинної систем, підвищує опірність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

До групи загально тонізуючих засобів належать:

- 1) засоби, які не мають поглибленого впливу на організм: ультра фіолетове опромінення, деякі електропроцедури, аеронізація повітря, місцевий масаж;
- 2) засоби, які мають переважно заспокійливу дію: хвойні, хлоридно-натрієві ванни, масаж попередній, відновний;
- 3) засоби, які мають збуджувальний, стимулюючий ефект: вібраційні ванни, деякі різновиди душів (контрастний), попередній масаж. До групи засобів вибіркової дії належать: теплі або гарячі ванни, опромінення, теплий душ, масаж (тонізуючі розтирання), аеронізація. Ці засоби мають вплив на окремі функціональні системи або ланки організму, дозволяють керувати рівнем працездатності в умовах об'єднання в мікроцидах тренувальних навантажень різного напрямку та обсягу. Тактика і методика застосування відновних заходів залежать від режиму тренувальної роботи.

Так, медико-біологічні засоби відновлення мають доповнювати основні педагогічні засоби, оскільки використання тільки медико-біологічних засобів відновлення не зможе вирішити завдання ефективного відновлення. Досліди, які проведені у цьому напрямку, визначають зміни систем організму на різних етапах підготовки спортсмена.

Висновки

1. Конкретний відбір засобів відновлення визначається видом спорту, періодом тренування, його режимом (кількість занять на день, умови змагань та ін.). Одне із завдань вирішення проблеми відновлення полягає у знаходженні раціонального співвідношення тренувальних і відновних засобів.
2. Плануючи відновні комплекси, необхідно враховувати, що на характер відновних дій впливають обсяг та інтенсивність попереднього навантаження.

Список використаних джерел:

1. Дж. Х. Вілмор. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 654 с.
2. Ефименко П. Б. Средства восстановления работоспособности / П. Б. Ефименко // Здоровье человека и профилактика заболеваний. – Белгород, 1998. – С. 197-215.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
4. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Рол Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Грин Хафф. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 296 с.

5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
6. Платонов В. Н. Фізична підготовка спортсмена / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олимпийская литература, 1995. – 317 с.
7. Руденко Р. Є. Відновлення спеціальної працездатності кваліфікованих борців та важкоатлетів у перед змагальному мезоциклі / Р. Є. Руденко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2/3. – С. 136-139.

This article reviews new recovery tools athletes after loads of varying intensity in different periods of training process. Integrated use of educational, medical and biological and psychological means must be taken into account in building a training process.

Key words: *recovery tools, loads of different intensity periods of training process, physical performance.*

Отримано: 03.04.2012

УДК 796.011.3

М. А. Сінявін,
студент 4 курсу факультету фізичної культури
Л. І. Хома,
студентка 1 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – **О. І. Колісник,** викладач

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ОЗДОРОВОЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

При складанні системи занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості дітей молодшого шкільного віку необхідно дотримуватися таких правил: вправи повинні виконуватись лише в рекомендованій послідовності; підвищувати інтерес учнів до виконання вправ, створюючи умови самоконтролю, тобто можливість самостійно стежити за підвищенням показників фізичних якостей.

Ключові слова: *проблема здоров'я, підходи, індивідуальні особливості, між предметні зв'язки.*

Актуальність. Сьогодні проблеми здоров'я молоді посіли чинне місце серед низки проблем, які спіткали виховну галузь на шляху перебудови суспільства. Спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей. Відомо, що в сучасних умовах розвитку суспільства значно зростає роль фізичного виховання та спорту для дітей з метою вирішення завдань оздоровлення та гармонійного розвитку підростаючого покоління. Згідно з даними вітчизняних і зарубіжних вчених здоров'я населення більш ніж на 50% обумовлене способом життя людей, на 17-20% – соціальними і природними умовами, в такій же мірі – спадковістю. На долю системи охорони здоров'я, його служб і закладів припадає близько 10%.

Основи здоров'я закладаються в дитячому та підлітковому віці. В складній системі факторів, які впливають на стан здоров'я і працездатність підростаючого покоління велике значення має фізична активність. Тісний зв'язок між цими двома медико-соціальними показниками лікарі-практики спостерігають давно. Наукові дослідження, проведені за останні роки в нашій країні, також свідчать про наявність певного зв'язку між фізичною активністю і здоров'ям [1; 3].

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвятили свої дослідження різні вчені, організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В. Петровської, Н.В. Москаленко, В.В. Веселової та ін.; фізичному вихованню в системі самостійних занять учнів молодших класів присвятили свої дослідження С. М. Козацька, Н.А. Симон, А.Г. Сухарев, Б.М. Шиян.

Отже, актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових моделей організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію навчання та активізацію навчально-пізнавальної діяльності учнів, що забезпечить інтенсивне оволодіння комплексом знань, умінь і навичок та сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Однак, до цього часу проблема впровадження науково-обґрунтованої системи занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини розглядається недостатньо. Це обумовлює актуальність її вивчення. Інтенсифікація навчально-виховного процесу, погіршення екологічних та економічних умов життя вимагають від організму школяра, особливо в період навчання в початкових класах, специфічної адаптації до статичного компоненту, пов'язаного з розумовим та фізичним навантаженням. Особливого значення в наш час набуває виявлення ролі інтелектуальної і соціальної активності дитини, формування її особистості у взаємозв'язку з фізичним розвитком та станом здоров'я. Очевидним є те, що забезпечити фізичне вдосконалення і здоров'я дітей можна лише шляхом комплексного вирішення педагогічних, соціальних та психологічних питань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини в різні вікові періоди.

Варто зазначити, що шкільна реформа, яка відбулася, не дала очікуваних результатів. Як і раніше, школа продовжує вирішувати в основному освітні завдання, котрі спрямовані на здобуття учнями певних знань. Щодо проблеми цілісного розвитку особистості учня протягом усіх років його навчання в школі, то педагоги сучасності не мають завершеної цілеспрямованої системи формування особисті.

Вирішення проблеми інтенсифікації, підвищення навантаження навчально-виховного процесу доцільно пов'язувати з формуванням нового – спортивного стилю життя молодших школярів. Такий стиль життя спрямований на підтримку індивідуального розвитку дитини, надання їй необхідного простору для прийняття рішень, творчості, вибору змісту та способів навчання і поведінки. Всі ці компоненти педагогічної діяльності розкривають саме новий підхід у формуванні спортивного стилю життя, що є більш прикладним для підростаючої молоді, так як це стимулює дитину до самовдосконалення, самовираження, та надає можливість дитині вільно розкрити себе у будь-якій діяльності.

На сьогодні ще недостатньо дослідженою залишається проблема формування спортивного стилю життя школярів, починаючи з молодшого шкільного віку, що й обумовило актуальність нашого дослідження.

Плавання, а саме всі його види, відноситься до тих вправ, які позитивно впливають на організм тих, хто ним займається, стимулює роботу всіх їх функціональних систем, тобто має оздоровче, лікувальне та гігієнічно-прикладне значення.

Таким чином, плавання має глобальне значення, зокрема, завдяки йому у спорті досягаються високі спортивні результати, а що стосується оздоровчого значення, то це – реабілітація та оздоровлення хворих людей.

Тому обираючи дану тематику, можна з впевненістю сказати, що вона є актуальною, а організаційно-методичні аспекти навчання техніці плавання було, є і буде основою навчально-тренувального процесу підрастаючого покоління. На нашу думку, плавання – це той вид спорту, який повною мірою здатний вирішити завдання формування спортивного стилю життя у молодших школярів.

Постановка проблеми. Систематичні заняття оздоровчим плаванням сприяють покращенню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку дітей, дозволяють підвищити стійкість дитячого організму до впливу несприятливих чинників довкілля, підвищити опір організму до простудних захворювань.

В процесі занять удосконалюється діяльність функціональних систем організму – серцево-судинної, дихальної, нервової, процесів терморегуляції.

Адаптування організму до водного середовища, тренування фізіологічних механізмів терморегулювання організму викликає: підвищення імунітету. Активна форма загартування, яка здійснюється в процесі занять оздоровчим плаванням містить ряд переваг, тому що інтенсивна м'язова діяльність забезпечує посилене виділення тепла, та дозволяє переносити організму більш інтенсивний ніж в стані спокою вплив води, і знижує ризик простудних захворювань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що особливо яскраво оздоровчий ефект плавання досліджується при його впливі на організм, що розвивається. Систематичні заняття плаванням сприяють покращенню здоров'я та фізичному розвитку у 93% дітей. У дітей, які займаються плаванням, зростає ємність легень, силові характеристики скелетних м'язів, вагові та лінійні показники.

У більшості випадків оздоровчий ефект плавання важко переоцінити, але від 2 до 10% дітей зазнають суттєвих складностей при адаптації до водного середовища під час занять плаванням. Як правило, ці діти часто хворіють, бояться води. Вони неадекватно реагують на холодовий вплив води, що часто призводить до простудних захворювань. В науковій літературі широко представлені методичні програми по оздоровчому плаванню та загартуванню дітей. Але рекомендації щодо проведення занять з плавання для дітей з низькими адаптаційними можливостями відсутні в спеціальній літературі. Аналіз науково-практичних досліджень дозволив припустити, що складання програм з оздоровчого плавання з урахуванням індивідуальних особливостей до водного середовища дасть можливість підвищити ефективність навчального процесу і буде сприяти зміцненню здоров'я дітей.

Формування свідомого відношення учнів до свого здоров'я, розвиток потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, формування впевненості в своїх силах і можливість долати значні фізичні навантаження, особливо в умовах підвищеної нервово-емоційної і психічної напруженості – одна з найважливіших задач процесу фізичного виховання у школі.

Багато авторів вважають, що учні із вищою фізичною підготовленістю краще адаптуються до нових умов, що виникають на початковому етапі навчання; і це позитивно відображається на їх самопочутті, психічному стані, навчанні. Існує очевидний взаємозв'язок між фізичним і психічним станом останніх. Впродовж ряду років ученими і практиками розробляються нові підходи до організації і проведення занять, що враховують психофізичний стан учнів (ПФС).

Результати дослідження. На підставі аналізу учбових програм, рекомендацій по навчанню плаванню, а також проведенню педагогічних спостережень були розроблені дві методики, які, по нашому припущенню, можуть сприяти зміні ПФС молодших школярів у процесі занять.

У 2010-2011 рр. на базі Кам'янець-Подільського НВК №17 був проведений педагогічний експеримент, в якому визначали ефективність використання засобів плавання для поліпшення фізичного і психічного стану школярів. У експерименті брали участь учні 1-го і 2-го класів (32 особи). Всі вони були розділені на 3 групи: дві експериментальні (А і Б), і одну контрольну (К), в якій заняття проводилися за типовою програмою школи по плаванню.

У групі А при початковому ПФС випробовуванні, характерним було хороше самопочуття, висока активність, оптимістичний настрій, в основній частині уроку використовували в більшому об'ємі навантаження, змінні по характеру та інтервальні по режиму.

При зниженому ПФС, що характеризується поганим самопочуттям, утомлюваністю і сонливістю, учням в основному пропонувалися стандартні по характеру, безперервні по режиму виконання рухові завдання. У групі В був використаний протилежний підхід.

Групи формувалися на підставі само запису дітей. Фізичне навантаження надалі підбиралося залежно від їх початкового фізичного стану і особливостей ПФС. Для оцінки ПФС до і після кожного заняття використовувався тест САН (самопочуття, активність, настрій).

Фізичний стан школярів оцінювали відповідно до нормативів учбової програми. Одночасно з фізичними параметрами проводили тестування: фіксували максимальну об'ємну швидкість видиху (МОШВ), функціональну (20 присідань за 40 с) пробу.

Головна методична особливість занять в обох експериментальних групах полягала в наступному: не дивлячись на те що заняття в експериментальних групах були побудовані за різними принципами, один і той же учень одержував різноманітні навантаження, оскільки залежно від свого початкового ПФС він потрапляв в різні підгрупи. У результаті загальний об'єм навантажень, виконаний учнем в чотирьох підгрупах, був практично однаковий. Методика, запропонована в групі А дозволила достовірно ($p < 0,01$) поліпшити швидкісні якості (біг 60 м, плавання 50 м в/с), загальну витривалість (біг 1000 м) і силово витривалість учнів (кількість підтягувань на перекладині). Показники функціональної проби у всіх групах в кінці року достовірно покращали, при цьому найбільше зниження частоти пульсу на першій і третій хвилині відновлення спостерігається в групі А.

У результаті педагогічного експерименту була підтверджена гіпотеза про те, що фізичні вправи (засоби оздоровчого плавання) впливають на ПФС учнів.

Методика, застосована на заняттях з групою А (коли при початковому надмірно підвищеному ПФС його знижували за рахунок спеціальних фізичних вправ і навпаки) дозволяє поліпшити фізичну підготовленість учнів і їх функціональний стан.

Висновки. Удосконалення оздоровчих програм з плавання для початківців, які враховують адаптаційні можливості дітей різних вікових груп, буде сприяти підвищенню ефективності процесу фізичного виховання, зміцненню здоров'я дітей, підвищенню їхнього імунітету.

Список використаних джерел:

1. Сембрат С. В. Педагогічний контроль та індивідуальна оцінка фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку / С. В. Сембрат ; под ред. С. С. Ермакова // Физическое воспитание студентов творческой специальности. – Харків : ХХПІ, 2002. – №6. – С. 71-82.
2. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Львів : Світ, 1993. – 184 с.

3. Якименко С. Н. Дифференцированный подход к использованию физических средств для развития физических качеств / С. Н. Якименко // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №10. – С. 46-50.
4. Філіп В. В. Система організації занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості / В. В. Філіп, В. Д. Гогоць ; наук. ред. М. О. Носко // Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць . – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – №44. – С. 429-433.

During the process of working up the system of exercises oriented toward improving the health of junior schoolchildren such rules need to be followed: one must be consistent with the order of recommended; to raise the pupils' interest for doing the exercises by creating favourable conditions for self-control, that means the opportunity to observe the rising of the physical qualitative characteristics independently.

Key words: *health, rules, characteristics independently, favourable conditions.*

Отримано: 01.04.2012

УДК 796.012.057

О. І. Тимошенко,
студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – Б. М. Тимошенко,
кандидат педагогічних наук, професор

ВРАХУВАННЯ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ТІЛОБУДОВИ ПІДЛІТКІВ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТИБУНІВ У ВИСОТУ

Експериментальним дослідженням встановлено, що оцінка особливостей тілобудови і степені статевого дозрівання підлітків дозволяє наблизитися до індивідуальних тренувальних дій і більш ефективно визначити рухову обдарованість юних спортсменів.

Ключові слова: *відбір, типологія, тести, індивідуалізація, методи.*

Актуальність. Ефективність підготовки спортсменів у більшості пов'язана з пошуком індивідуальних шляхів оволодіння необхідними фізичними якостями і навиками із врахуванням своїх природних задатків (Бальсевич В.К., 1980; Волков В.М., Філін В.П., 1983; Воробйов А.Н., 1986).

Зокрема, при підготовці стрибунів у висоту, ряд спеціалістів рекомендують враховувати росто-вагові дані, фізичну підготовленість, біомеханічні особливості системи рухів спортсменів (Артюшенко А.Ф. та ін., 1980; Ровний А.С., 1997; Стрижак А.П., 1987). Антропометричні показники будови тіла, по-перше, можуть бути використані у якості модельних, так як у значній мірі обумовлюють здатність організму підвищувати, до конкретного рівня, ті чи інші сторони підготовленості спортсменів, по-друге – за допомогою антропометричних показників стрибунів, можна вираховувати відносні показники сили окремих м'язових груп та інші показники фізичної (W) та технічної підготовленості (Дьячков В.М., 1972; Конестяпінт В.Г., 1994; Озолін Н.Г., 1987).

Разом з тим, вивчення наукової та методичної літератури показує, що незважаючи на достатньо обґрунтовану розробленість різних аспектів оцінювання фізичних здібностей спортсменів, питанням контролю ведучих факторів, які обумовлюють високі спортивні результати з врахуванням біологічного віку і морфологіч-

ного типу юних спортсменів, приділялось недостатньо уваги. Особливо необхідно розробити диференційований підхід до оцінки антропомоторики підлітків, які відрізняються великою довжиною тіла, оскільки потрібно проявляти певну обережність при їх відборі для занять спортом і в процесі самих занять (Волков В.М., 1973). Одним із видів спорту, ті хто займається ним переважають по довжині тіла тих хто не займається спортом, є стрибки у висоту з розбігу.

Виходячи з цього, ми вирішили дослідити та запропонувати критерії відбору підлітків для занять легкоатлетичними стрибками і методики кореляції їх навчально-тренувального процесу з врахуванням біологічного віку і морфологічного типу юних спортсменів.

Методи та організація дослідження. Оскільки лідери із спортивних результатів в стрибках у висоту відрізняються високорослістю, доцільно було виділити із загальної маси обстежених школярів підлітків-стрибунів, які мали відносно довгі верхні і нижні кінцівки та високий зріст. Виділені 2 морфотипологічні групи стрибунів у висоту (одна – займалась у ДЮСШ м. Кам'янець-Подільського при ЗОШ №13, друга – займалась на базі ЗОШ с. Гуменці) не відрізнялись по степені статевого дозрівання (табл. 1), але суттєво відрізнялися за показниками різниці між акроміальним і вертельним діаметрами. Останній показник, ми прийняли до уваги у зв'язку з тим, що у взаємодії з фактором росту, при максимально витягнутій уверх руці, він виявляє достовірний вплив на спортивний результат підлітків, які у своїй тренувальній практиці перейшли майже 100% на раціональний спосіб стрибка – «фосбері». Окрім того, даний показник має велике значення для визначення біологічного віку, тому що при запізнілому статевому розвитку співвідношення міжвертельної і міжакроміальної дистанцій мають жіночий характер (міжвертельний розмір у жінок менше міжакроміального на 5 см, а у чоловіків – на 10 см) (А.В. Мандельштам, 1976).

Таблиця 1

Показники антропомоторики підлітків 14-16 років та їх кореляційний зв'язок із спортивним результатом і стажем занять

№ з/п	Показники	Середнє значення $\pm\sigma$	Коефіцієнт кореляції	
			із спортивним результатом	із стажем занять
<i>Різниця між акроміальним і вертельним діаметром більше 5 см</i>				
1	Окружність грудної клітки, см	90,4 \pm 4,0	0,92	0,57
2	Обхват стегна, см	53,6 \pm 3,9	0,86	0,72
3	Обхват литки, см	36,5 \pm 2,2	0,94	0,79
4	Довжина тіла, см	180 \pm 5,0	–	–
5	П'ятірний стрибок на поштовховій нозі, м	13,05 \pm 1,03	0,82	0,81
6	Потрійний стрибок з місця, м	7,54 \pm 0,76	0,77	0,82
7	Сила м'язів підшвенних згиначів стегна, кг	161 \pm 31,0	0,82	–
8	Час виконання третього кроку розбігу, м/с	270 \pm 36	0,93	0,57
9	Час виконання п'ятого кроку розбігу, м/с	316 \pm 67	0,84	0,54
10	Екскурсія плеча, см	2,9 \pm 0,7	0,74	–

<i>Різниця між акроміальним і вертельним діаметром 5 см і менше</i>				
1	Довжина тіла, см	183,5±4,0	–	–
2	Руховий потенціал стрибка, відн. од.	2,7±0,6	0,84	–
3	Стрибок вгору з місця із змахом рук, см	68±10	0,77	0,50
4	Стрибок вгору з місця без змаху рук, см	50±9,0	0,90	0,47
5	П'ятірний стрибок з місця на поштовховій нозі, м	12,1±1,5	0,84	0,51
6	Потрійний стрибок з місця, м	7,1±0,9	0,91	0,65
7	Біг на 30 м з ходу, с	3,8±0,3	0,78	0,60
8	Відносна сила м'язів підошвенних згиначів стопи, кг	2,6±0,8	0,75	–
9	Відношення тривалості кроку у бігу до довжини тіла, відн. од	1,3±0,1	-0,80	–

Обговорення результатів дослідження. Аналіз особливостей розвитку антропомоторики у підлітків досліджуваних груп показав, що найбільш консервативними ознаками, що визначають спортивний результат був у групі підлітків, яка вирізнялась великою різницею показника між акроміальним та вертельним діаметрами. В основному, це показники екскурсії м'язів плеча і сили м'язів підошвенних згиначів стопи, які на відміну від обхватних розмірів тіла (грудної клітки, стегна, литки) і швидкісно-силових тестів не мають достовірних кореляційних зв'язків з тривалістю багаторічного процесу тренування.

У другій морфотипологічній групі стрибунів у висоту інформативними тестами для відбору є наступні показники: руховий потенціал стрибуна (від. од.) – розраховується за формулою В.М. Дьячкова – коефіцієнт технічної ефективності, відносна сила м'язів згиначів ступні, висота вистрибування вгору з місця поштовхом двома ногами без маху руками, коефіцієнт пропорційності будови тіла (відношення довжини поштовхової ноги до довжини тулуба з головою); відносна сила м'язів підошвенних згиначів стопи; відношення тривалості кроку в спринтерському бігові до довжини тіла.

У 14-річних стрибунів у висоту, які відрізняються початковими ознаками статевого дозрівання (табл. 2), такі показники, як руховий потенціал стрибуна і ритмові характеристика останніх кроків розбігу, мають несуттєвий зв'язок із стажем занять, що підтверджує придатність цих тестів для відбору підлітків. Разом з тим, у таблиці видно, що такі показники як стрибки у довжину (потрійний і п'ятірний) мають низькі значення міжгрупової і групової варіативності, в той час як високі ознаки (роздільну здатність) мають і відносна сила стопи, абсолютна та відносна станова сила, результати у бігу на 30 м з ходу, вистрибування вгору з місця без змаху руками. Отримані співвідношення можна рекомендувати використовувати в процесі багаторічної підготовки стрибунів у висоту з розбігу для оцінки рівня їх фізичної підготовленості.

Таблиця 2

Показники антропомоторики підлітків 14 років та їх кореляційний зв'язок із спортивним результатом і стажем занять

№ з/п	Показники	Середнє значення $\pm\sigma$	Коефіцієнт кореляції	
			із спортивним результатом	із стажем занять
1	Окружність грудної клітки, см	83 \pm 6,5	0,82	0,64
2	Обхват стегна, поштовх. ноги см	50,5 \pm 3,0	0,88	0,80
3	Станова динамометрія, кг	117,5 \pm 21	0,75	0,71
4	Сила м'язів підшвенних згиначів стопи, кг	149 \pm 28	0,79	0,58
5	Стрибок ввєрх без змаху рук, см	46 \pm 8,0	0,77	0,56
6	Потрійний стрибок з місця, м	6,9 \pm 0,80	0,85	0,79
7	П'ятірний стрибок на поштовховій нозі, м	11,7 \pm 1,7	0,82	0,64
8	Біг на 30 м з ходу, с	3,9 \pm 0,3	0,80	0,72
9	Руховий потенціал стрибка, відн. од.	2,25 \pm 0,5	0,74	–
10	Відношення тривалості пронесення поштовхової ноги у 3-х і 4-х кроках розбігу до тривалості її пронесення у двох останніх кроках розбігу	1,1 \pm 0,8	-0,67	–

Висновки. Таким чином, якщо юний спортсмен-стрибун у висоту, який відноситься до тієї чи іншої групи певного біотипу підлітків, і по вищеперахованим характеристикам значно переважає середні значення відповідної вибірки підлітків, то можна вважати, що він володіє потенційними можливостями для досягнення високих результатів в стрибках у висоту.

Отримані дані також мають значення для вирішення питання про методи комплектування однорідних груп і диференційованої оцінки фізичної підготовленості юних стрибунів.

Індивідуальні показники, отриманні при тестуванні, можна використати для порівняння рівня підготовленості окремих спортсменів і вибору педагогічних дій при підготовці кожного спортсмена.

Врахування індивідуальних особливостей статевого дозрівання підлітків та їх тілобудови в процесі навчально-тренувальних занять здійснюється наступним чином: встановлюються основні показники, які мають найбільший кореляційний зв'язок із спортивним результатом у відповідній для даного спортсмена типологічній групі, потім оцінюється відповідність рівня цих показників певної морфологічної групи. Тривалість направлених педагогічних дій визначається в залежності від успішного вирішення поставлених завдань по коректуванню елементів підготовленості конкретного спортсмена.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практ. физ. культуры. – 1980. – №1. – С. 31-33.

2. Волков В. М. Тренеру о подростке / В. М. Волков. – М. : Физ. и спорт, 1973. – 65 с.
3. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физ. и спорт, 1983. – 176 с.
4. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физ. и спорт, 1972. – 231 с.
5. Озолин Н. Г. О качественных характеристиках компонентов спортивной подготовленности / Н. Г. Озолин // Теория и практ. физ. культуры. – 1987. – №1. – С. 21-23.
6. Ровный А. С. Курс физиологии. Физиология спорта / А. С. Ровный. – Харьков : ХаГИФК, 1997. – 232 с.
7. Стрыжак А. П. Прыжок в высоту / А. П. Стрыжак. – М. : Физ. и спорт, 1987. – 80 с.

It is set experimental research, that estimation of features the body of structure and degrees of the sexual ripening of teenagers allows to get around individual trainings actions and more effectively to determine the motive gift of young sportsmen.

Key words: selection, tipologiya, tests, individualization, methods.

Отримано: 22.03.2012

УДК 796.433.1.015

Д. А. Ткачук,
студент 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – В. А. Мазур, викладач

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ШТОВХАЛЬНИКІВ ЯДРА

У статті розглядається проблема реалізації технічної майстерності штовхальників ядра в умовах раціональної ритмової послідовності виконання технічних елементів.

Ключові слова: *стартовий розгін, фінальне зусилля, прискорення, швидкість приладу, група м'язів спортсмена.*

На сьогодні тенденція до зростання результатів в метаннях більше направлена в сторону удосконалення основних якостей спортсмена. Проте, на наш погляд, значні резерви підвищення досягнень можливі за рахунок раціональної ритмової послідовності виконання технічних елементів штовхання ядра.

Результати дослідження. З середини ХІХ століття, коли у Великобританії зародився і почав швидко розвиватися “атлетичний спорт”, веде своє начало штовхання ядра. Перший рекорд в цьому виді був зафіксований ще в 1866 році. Він був встановлений англійцем Фрезером –10,62. Відзначимо, що вже тоді ядро штовхали з круга діаметром 7 футів – 213,5 см, а його вага була рівна 16 англійським фунтам – 7,257 кг. Техніка тих часів була надзвичайно примітивною. Ядро штовхали з місця замахом, потім з кроку, погано використовуючи простір круга. Але незабаром з’явився стрибок. Спортсмен ставав на початку круга, стрибав на одній нозі вперед і після цього штовхав снаряд. Так штовхали ядро олімпійські чемпіони Ральф Роуз і Патрік Мак-дональд [6].

Цікаво, що до Олімпіади 1912 року в метаннях виявлявся чемпіон в метанні “кращою рукою” і сумі двох рук. Фіксувалися навіть світові рекорди. Таким чином віддавалася дань гармонійному розвитку атлетів. Вдосконалення в “боксовому стрибку” протягом багатьох літ йшло по шляху подовження розгону ядра і

збільшення швидкості рухів. Спортсмени все більше відхилялися у бік, проти-лежний штовханню, більше згинали ноги і “скручували” тулуб. Мабуть, кращим виконавцем цього способу був американець Джеймс Фукс – 17,95 в 1950 році. Він з’єднав, здавалося б, неможливе – винятковий нахил до задньої частини круга, високу швидкість стрибка і “вибухове” фінальне зусилля [5].

В 50-х роках був розроблений новий спосіб штовхання ядра – стоячи спиною у напрямі штовхання. Його автором став видатний американський спортсмен Перрі О’Брайен. Він нахилився далеко назад і вниз, виводячи ядро за межі круга і значно подовжуючи тим самим шлях додатку сили до приладу. Але його заслуга не тільки в цьому.

Перрі О’Брайен по суті створив нову концепцію фінального зусилля в штовханні ядра, яка згодом отримала назву “хльоскання тулубом”. Саме у фінальному зусиллі ноги через тулуб і руки передають основну швидкість ядру, і ніяка модернізація старту не дає такого значного приросту дальності, як ефективно використання цього прийому. Десять разів він встановлював світові рекорди, першим пройшовши рубежі 18 і 19 метрів. Стиль О’Брайена дозволив металюникам використовувати максимально доступні їм підсіді, нахили і “скручування”, які і стали основою сучасної техніки штовхання ядра.

На початку 70-х років видатним радянським тренером В.І. Алексєєвим, був успішно введений в практику новий оригінальний стиль штовхання ядра, названий “варіантом (способом) кругового маху”.

Його учень Олександр Барішніков цим способом першим в світі в 1976 році досяг рубежу 22 метрів.

Спортсмен ставав в задній частині круга на дві ноги і обертався як в метанні диска. Про ефективність цього способу говорить значно велика різниця результатів в поштовхах з місця і подальшому повороті, ніж при прямолінійному розгоні. Вона досягає 3 метрів проти приблизно 2 метрів при розгоні по кругу, що говорить про яскраво виражений швидкісний компонент цього способу.

Силова підготовленість сучасних металюників надзвичайно висока. Саме по цьому показнику вони значно відрізняються від металюників минулого. Щоб розігнати важкий снаряд і випустити його з максимальною швидкістю, вони повинні володіти незвичайною силою. Рівень розвитку сили сучасних металюників іноді перевищує показники штангістів-важкоатлетів. У пресі рідко з’являються дані про рівень розвитку сили найсильніших металюників світу. І річ не лише в тому, що ці дані ретельно ховаються. Використовувані вправи надзвичайно різноманітні, виконуються під різними кутами, з різною технікою і кількістю повторень. Коли немає єдиного інформаційного поля, виникають чутки. Говорили, наприклад, що швед Ріккі Брух, (68,40 в метанні диска – світовий рекорд в 1972 р.), в жимі лежачи досяг 300 кг.

Більш достовірні дані про фізичну підготовленість радянських металюників. Сергій Гаврюшин (ядро – 22,09), мав в жимі лежачи – 250 кг, в присіданнях – 260 кг х 3, стрибав в довжину з місця на 3,62 і потрійним – 10,00. Сергій Смирнов (ядро – 22,24): жим лежачи – 240 кг, присідання – 310 кг, ривок – 140 кг, кидок ядра назад – 23 м, стрибок в довжину з місця – 3,50 і потрійний з місця – 10,20.

Вражає і атлетична підготовка жінок. Рекордсменка світу в штовханні ядра Наталія Лісовська: жим лежачи – 140 кг х 5, присідання – 180 кг х 3, стрибок в довжину з місця – 2,93, метання ядра назад – 23,5 м.

Разом з тим, збільшення сили неминуче приводить до зростання м’язової маси і маси тіла спортсменів. Аналіз динаміки ваго-ростових показників най-

сильніших металників світу говорить про їх постійне збільшення за останні роки. Проте, на наш погляд, подальше збільшення цих показників може привести до негативного впливу на взаємозв'язок швидкості в штовханні ядра з технічною майстерністю.

Мета дослідження – на основі літературних джерел визначити причини втрати швидкості снаряда при виконанні вправ у штовханні ядра.

Рух приладу в процесі метання можна розділити на стартовий розгін (скорочено старт) і фінальний розгін (фінал), між якими лежить перехідна фаза підготовки до фінального зусилля. Швидкість приладу повідомляється тільки в старті і фіналі.

Швидкість приладу в старті V_c в штовханні ядра $V_{ca} = 2 - 2,8$ м/сек. Ця швидкість складає по відношенню до швидкостей вильоту наступний відсоток: $V_{ca} = 15 - 20\%$. Решта швидкості повідомляється приладу у фінальному розгоні. Таким чином, в штовханні ядра, основна величина швидкості повідомляється приладу у фінальному розгоні. Роль стартового розгону в “обертальних метаннях” значно вище, ніж в “поступальних” (штовхання ядра і метання списа) [8].

В обертальних метаннях відбувається плавний перехід, від стартової траєкторії приладу до фінальної, унаслідок чого швидкості в стартовому і фінальному розгонах практично співпадають по напрямку. В поступальних метаннях швидкість в старті V_c завжди не співпадає з напрямом швидкості у фіналі V_{ϕ} . Наведемо приклад. Ядро виштовхується із швидкістю $V_o = 13$ м/сек під кутом до горизонту $Q_o = 39^\circ$. Швидкість старту $V_c = 2,6$ м/сек. Знаючи швидкості V_o і V_c знаходимо по кресленню швидкість, повідомляється ядро у фінальному розгоні: $V_{\phi} = 11,15$ м/сек, і становить $V_{co} = 1,95$ м/сек і $V_{\phi o} = 11,05$ м/сек [8].

Отже, швидкість старту не тільки не вся йде на збільшення швидкості ядра, але і приводить до невеликих втрат швидкості у фіналі. Цих втрат, що виникають через неспівпадання стартового і фінального розгону в обертальних метаннях, можна практично уникнути, тоді як в поступальних метаннях вони неминучі. Так *перша*, хоча і незначна, причина втрати швидкості у фіналі через швидкість старту. Проте старт спричиняє і більш істотні втрати швидкості. Так, у вищенаведеному прикладі швидкість ядра $V_o = 13$ м/сек забезпечить дальність поштовху приблизно на 19,2 м. В той же час фінальна швидкість $V_{\phi} = 11,15$ м/сек дозволить ядру пролетіти тільки 14,65 м. Проте добре відомо, що, штовхаючи так мало з місця, не можна досягти з розгону 19 м. Для цього потрібно штовхати з місця метрів на 17, що відповідає швидкості 12 м/сек. І якби до цієї швидкості спортсмен додав швидкість розгону $V_{co} = 1,95$ м/сек, те ядро впало б на 22-метрову межу [8].

Таким чином, окрім вказаної вище причини втрати швидкості у фіналі, швидкістю старту, є і інші.

Друга причина – це використання для прискорення ядра одних і тих же м'язів як в старті, так і на початку фіналу. Наприклад, в старті і на початку фінального розгону спортсмен прискорює ядро головним чином силою м'язів правої ноги. Проте на початку фінального розгону ядро рухається з швидкістю, яку його повідомила сила тієї ж ноги в старті. І якщо нога і тулуб на початку фінального зусилля здатна на розгинання лише з тією ж швидкістю, що і на старті, то цей початковий етап фіналу пройде без збільшення швидкості.

Образно кажучи, спортсмен на початку фіналу не встигає догнати прилад, який він розігнав в старті, супроводжуючи його без додатку сили, тобто вхолосту. А якщо при цьому приладу повідомляється надмірно велика швид-

кість, то це настільки знижує можливість збільшувати швидкість приладу у фіналі, що загальний результат штовхання виявляється або рівним результату штовхання без розгону, або навіть менше його.

Відбувається це тому, що швидкість приладу виявляється більше швидкості початкового скорочення великих груп м'язів тулуба і ніг. Тому збільшувати швидкість приладу в старті слід з великою обережністю, тим більше, що саме по собі це збільшення не представляє особливих труднощів.

Третя причина втрати швидкості полягає в скороченні шляху дії сили металника на прилад у фінальному розгоні. Штовхаючи з місця, спортсмен може нагинатися і відводити прилад настільки далеко, наскільки дозволяє його гнучкість, і оскільки початкова швидкість приладу при цьому рівна нулю, то великі групи м'язів спортсмена встигають впливати на нього своєю силою. Після стартового розгону прилад вже має початкову швидкість. Через надмірно сильне згинання в суглобах і надмірно великий обгін приладу, швидкість скорочення великих груп м'язів може визначитися менше швидкості приладу, який частину шляху проходитьиме вхолосту, без дії сили спортсмена.

Це значить, що чим більшу швидкість розвиває металник в старті, тим менш зігнуге положення він повинен займати після старту, оскільки це сприятиме прискоренню скорочення великих груп м'язів і збільшенню сили дії на прилад. При цьому потрібно стежити, щоб більш високе початкове положення металника якомога менше скорочувало шлях додатку сили до приладу. Проте, оскільки таке скорочення шляху неминуче, то воно повинне компенсуватися збільшенням сили дії на снаряд у фінальному розгоні. При надмірно великій швидкості старту металник вимушений займати надмірно високе початкове положення на початку фінального розгону. Це може настільки зменшити шлях впливу сили до приладу, що його не можна буде компенсувати відповідним збільшенням сили.

Отже, початкове положення перед початком фіналу не є копія початкового положення перед початком метання з місця (без стартового розгону).

Четверта і основна причина втрати швидкості полягає в зменшенні часу дії сили на прилад у фінальному розгоні наслідок того, що прилад вже рухається із швидкістю стартового розгону. Наприклад, штовхаючи з місця, спортсмен діє на ядро 0,3 сек, але після скоку, через те що ядро вже рухається, він встигає прикласти до нього свою силу тільки протягом 0,25 сек. Дещо спрощуючи, можна сказати, що частину шляху у фінальному розгоні прилад проходить із швидкістю старту без додатку сили, а частину шляху під впливом сили металника, тоді як при поштовхах з місця весь шлях фінального розгону прилад проходить під дією сили спортсмена.

Таким чином, в поступальних метаннях основна задача старту полягає в забезпеченні збільшення сили дії на прилад у фінальному розгоні шляхом попереднього розтягування м'язів для їх балістичної роботи.

Отже в штовханні ядра втрати швидкості у фінальному розгоні за наявності стартового розгону, неминучі. Їх величина коливатиметься в залежності від індивідуальних особливостей металника. Є значний діапазон коливання втрат швидкості у фінальному розгоні, а значить, і певні зменшення цих втрат. Проте реалізація цих резервів вимагає вдосконалення техніки штовхання ядра і поліпшення методики тренування.

Тут і виникає проблема “стикування” стартового і фінального розгону. Слід ретельно вивчати перехідні процеси, що виникають на їх межі, де холостий хід приладу в більшості випадків, надмірно, великий.

Висновки. Оскільки втрати швидкості виникають в основному через зменшення часу дії на прилад, то при силі металника на даному етапі його тренуваності, вдосконалення техніки метань повинне йти двома шляхами:

- 1) збільшення швидкості наймогутніших груп м'язів для зменшення холостого ходу приладу на початку фінального розгону;
- 2) збільшення сили дії на снаряд у фіналі за рахунок швидкості старту.

Проблема подальшого удосконалення фізичних якостей металника в поєднанні з ростом рівня технічної майстерності є важливим критерієм досягнення високих спортивних результатів.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук А. П. Легкоатлетические метания / А. П. Бондарчук, К. И. Буханцев и др. – М. : Здоровье, 1984. – 168 с.
2. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменков. – 3-а изд., перераб. – М. : ФИС, 1997. – 399 с.
3. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебник для пед. Ин-тов физкультуры / Под ред. О. В. Колодия и др. – М. : ФИС, 1995. – 271 с.
4. Легкая атлетика. Учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина и др. – 4-е изд., перераб. – М. : ФИС, 1999. – 671 с.
5. Легкая атлетика. Учебник для студ. пед. институтов по спец. “Физвоспитание” / под ред. А. И. Макарова. – М. : Просвещение, 2003. – 304 с.
6. Станичев Стефан. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей / Стефан Станичев ; пер. с болг., пред. Н. Г. Левицкого. – М. : ФИС, 1981. – 135 с.
7. Тутевич В. Н. Теория спортивных метаний / В. Н. Тутевич // Мех-мат. Основы. – М. : ФИС, 2000. – 312 с.

Modern problems of realization of technical trade of talkateley of kernel. In the article the problem of realization of trade of talkateley of kernel in different terms of ritmovoy sequence of implementation of technicalelements is considered.

Key words: *starting acceleration, final effort, acceleration, speed of shell, group of muscles of sportsman.*

Отримано: 26.03.2012

УДК 612.766:796

В. В. Яковинчик,
студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – Б. І. Ладияк, старший викладач

ФОРМУВАННЯ В ШКОЛЯРІВ ПОТРЕБИ У ФІЗИЧНОМУ САМОВДОСКОНАЛЕННІ

В статті розглядається роль фізичного культури у виховання особистості та формування у школярів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні.

Ключові слова: *здоров'я, фізичне самовдосконалення.*

Актуальність. Однією з першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації, особистості. Здоров'я як найважливіша властивість живого організму стосовно людини є мірою духовної культури, показником якості життя і в той же час результатом етичних укладень соціальної політики. Здоров'я як соціально-

біологічна основа життя всієї нації є результат політики держави, що створює у своїх громадян духовну потребу відноситися до свого здоров'я як до цінності, а до його збереження – як до необхідної основи реалізації свого призначення до продовження здорового роду, як до задачі енергетичного забезпечення творчої праці, гарантії досконалого генофонду, основи розвитку творчості і духовності [1; 3].

Вияткову роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання школярів є невід'ємною частиною загального процесу виховання і базується на пріоритеті оздоровчої спрямованості. Мета фізичного виховання школярів – усвідомлення потреби в фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань, умінь і навичок здорового способу життя. Тобто привити у школярів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні не тільки під час навчання, але і в подальшому житті [2; 5].

Мета: дослідження шляхів формування у школярів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення педагогічної, методичної і наукової літератури, систематизація практичного досвіду та методичних рекомендацій з фізичного виховання школярів.

Результати досліджень. Під фізичним самовдосконаленням розуміється сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюючих позицію людини відносно свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я. Для педагогічної практики важливо визначити шляхи підвищення активності школярів в заняттях фізичною культурою, встановити рівні потреби у фізичному самовдосконаленні, намітити шлях її подальшого формування.

Прагнення до фізичного самовдосконалення може мати різний ступінь активності – від пасивної до розвиненої, а спрямованість – від егоїстичної до соціально значущої.

Потреба у фізичному самовдосконаленні не з'являється сама по собі, а виховується в навчальному процесі, в сім'ї і т.д. Умовно виділяють наступні рівні потреби:

1. Пасивний – потреба у фізичному самовдосконаленні виражена слабо або відсутня.
2. Ситуативний – характеризується нестійкою зацікавленістю у фізкультурно-спортивній діяльності.
3. Активно-діяльний – відрізняється достатньо високою активністю особистості до занять фізичною культурою і спортом.

Потреба в фізичному самовдосконаленні не виникає сама по собі, її потрібно виховувати, прищеплювати, моделювати упродовж всього навчально-виховного процесу у вузі. В фізичному вихованні школярів основна увага традиційно зосереджується на розвитку рухових здібностей та спортивно-технічній підготовленості (оволодіння технікою різних видів спорту). Виховання ж потреби в фізичному самовдосконаленні, самозабезпеченні особистості шляхом занять фізичною культурою і спортом в практиці вчителів фізичної культури здебільшого проводиться епізодично. В навчальному процесі не береться до уваги, що розвиток фізичних здібностей та оволодіння технікою виконання вправ з одного боку і формування потреби у фізичному самовдосконаленні з іншого – два різних педагогічних завдання, які вирішуються засобами певного напрямку. Формування потреби в фізичному самовдосконаленні є

довготривалим навчально-виховним, педагогічним процесом, у якому проявляються різноманітні позитивні і негативні мотиви, фактори, як зовнішні, так і внутрішні. Серед зовнішніх – особистість вчителя, зміст навчання і методика викладання, стан спортивних споруд та якість і наявність спортивного інвентарю. Серед внутрішніх – мотиви, інтереси, ціннісні орієнтири, рівень розвитку особистісних якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості.

Результати аналізу практики та численних наукових досліджень свідчать, що процес формування у школярів потреби у фізичному самовдосконаленні складається з ряду взаємопов'язаних напрямків:

- виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом;
- оволодіння знаннями і усвідомлення на їх основі переконань у необхідності систематичних занять фізичними вправами;
- формування відповідних умінь і навичок;
- залучення школярів до щоденних занять фізичною культурою.

Потенційні можливості формування позитивної позиції до фізичного самовдосконалення закладені в самому процесі навчання, джерелом яких є викладач. Рівень знань, підготовленості до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ініціативність, особистий приклад викладача формує у школярів інтерес до занять.

Викладач повинен визначити обсяг знань і систематизувати їх, що передбачає три рівні засвоєння знань: на першому – оволодіння знаннями, на другому – оволодіння вміннями та навичками, на третьому – їх особисте самостійне застосування.

Знання для формування у школярів переконання у необхідності самостійних занять фізичними вправами можна узагальнити за такими розділами:

- покращення функціональних можливостей організму;
- профілактика захворювань;
- зниження втоми за рахунок активного відпочинку;
- використання занять фізичною культурою і спортом в боротьбі з шкідливими звичками;
- використання фізичної культури і спорту як невід'ємного компоненту здорового способу життя;
- розвиток рухових здібностей, підвищення працездатності;
- загальні відомості про види спорту, поняття і терміни;
- техніка виконання фізичних вправ і методика їх самовдосконалення;
- засоби і методи самоконтролю (за станом здоров'я, розвитку рухових здібностей).

При формуванні уміння самостійно займатися фізичними вправами викладач повинен дотримуватися певних правил:

- пропонувати вправи для самостійного виконання лише після того, як вони засвоєні;
- навчити при самостійному виконанні вправ, з метою удосконалення або розвитку фізичних якостей, контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання;
- застосовувати диференційований підхід у навчанні учнів самостійним заняттям;
- навчити прийомів самоконтролю за станом здоров'ям, фізичного розвитку і функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами.

Висновки. Для формування у школярів позитивної позиції до фізичного самовдосконалення потрібно систематизувати обсяг необхідних знань, вмінь і навичок для оволодіння ними в певній послідовності:

- формування знань у потребі фізичного самовдосконалення;
- оволодіння знаннями, вміннями та навичками різних рухових дій;
- оволодіння методикою розвитку фізичних якостей;
- оволодіння прийомами самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку, тренувального навантаження;
- самостійні заняття фізичними вправами;
- участь у різноманітних фізкультурно-спортивних заходах.

Список використаних джерел:

1. Батурич К. А. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физкультурой : метод. пособие / К. А. Батурич, Л. И. Литвинова. – Мн. : АФВиС, 1992.
2. Глухов В. И. Физическая культура и формирование здорового способа жизни / В. И. Глухов. – К. : Здоровье, 1989.
3. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М. : Высш. шк., 1978.
4. Разумов А. Здоровье здорового человека / А. Разумов, В. Пономаренко, В. Пискунов. – М. : Медицина, 1996.
5. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.

In the article is considered the role of physical cultures in education of personality and forming at the students of awareness of necessity in physical self-perfection.

Key words: *health, physical self-perfection.*

Отримано: 30.03.2012

УДК 796.323.2.077.5

Д. В. Валігурський,
магістрант факультету фізичної культури

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

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ

В статті розглядається аспекти технічної та тактичної підготовки юних гандболістів та рівень фізичної підготовленості, що впливає на відповідні аспекти.

Ключові слова: *гандбол, педагогічний контроль, юнаки, фізична підготовленість.*

Постановка проблеми. Актуальність раціональної підготовки команд у гандболі можлива на основі цілеспрямованого і науково обґрунтованого управління. Проблема управління ростом спортивних досягнень розглядають, як одну із центральних проблем сучасної науки про спорт.

Судити про значення фізичної та технічної підготовленості гандболістів, можна враховуючи кількісні показники їх рухової діяльності у грі з подальшим аналізом, який дозволить визначити основні напрямки розвитку кожної із сторін підготовленості спортсмена і цим впливати на підбір засобів і методів тренування. Контроль фізичної і технічної підготовки передбачає всебічну об'єктивну оцінку підготовленості гандболістів, дає змогу судити про його стан у конкретний час, виявити головні фактори, за рахунок яких досягається

даний стан, намітити основні шляхи у подальшій підготовці, порівняти рівень підготовленості окремих гандболістів.

У зв'язку з цим облік та контроль рівня розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості набувають важливого значення у навчально-тренувальній та виховній роботі, являються необхідною умовою досягнення високих результатів у спортивній діяльності.

Заняття гандболом викликають позитивні анатомо-фізіологічні зміни в організмі, здійснюють оздоровчий вплив, сприяють всебічному фізичному розвитку морально-вольових якостей, що забезпечують покращення результатів в обраному виді спорту. Цього можна досягнути лише в тому випадку, коли буде здійснюватися постійний контроль за відповідністю обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень відповідно до вікових особливостей.

Система обліку та контролю за навчально-тренувальним процесом дозволяють об'єктивно оцінити підготовленість юних гандболістів, що дає можливість регулювати навантаження та визначати режими тренування для кожного спортсмена у найближчий час, оперативно вносячи корективи у підготовку гандболіста та прогнозування спортивних результатів.

Управління в процесі підготовки передбачає зі сторони тренера низку послідовних дій:

- 1) отримання вихідної інформації про стан підготовленості спортсмена;
- 2) ознайомлення з модельними характеристиками;
- 3) побудова тренування, що забезпечує досягнення модельних характеристик запланованих показників;
- 4) оцінка ефективності обраної спрямованості процесу;
- 5) аналіз результатів, підведення підсумків і визначення наступної цілеспрямованої установки.

Управління спортивним тренуванням своєчасної та якісної інформації, передбачає постійне внесення корективів у виконання планів. Ефективність управління знаходиться в прямій залежності від систематичності надходження, своєчасної та якісної інформації, яку отримують за допомогою вимірювань, спостережень та оцінок.

Основними джерелами інформації служать матеріали педагогічних тестів, лікарських та наукових спостережень, обліку та самоконтролю гандболіста.

Мета дослідження – визначити оптимальні (ефективні) види педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості та технічної майстерності юних гандболістів ДЮСШ, обґрунтування особливостей використання технічних засобів у тренувальному процесі.

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. В останній час актуальність проблеми визначення рівня фізичної та технічної підготовки й засобів управління нею особливо актуальна у зв'язку з підвищенням рухової та ігрової активності гандболістів у грі й під час тренувань. Однак сучасний розвиток гандболу потребує більш диференційованого підходу до розв'язання цієї проблеми.

На початковому етапі нами було проведено педагогічне тестування та спостереження для визначення рівня фізичної підготовки і кількісних показників виконання технічних прийомів в змагальній діяльності гандболістів 10-11 років.

Педагогічне дослідження що проводилось протягом (2009-2010 н.р.) передбачало проведення тестування 32 юних (16+16) гандболістів, (10-11 років) за 7 тестовими завданнями. При визначенні контрольних нормативів за видами підготовки юних спортсменів, на різних етапах річного тренувального макрокциклу використовувалася методика тестувань розроблених республіканським науково-методичним кабінетом Державного комітету України та ФГУ (Федерацією гандболу України) що рекомендовані у навчальних програмах для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

Проведене нами дослідження рівня фізичних здібностей гандболістів віком 10-11 років на початку зарахування у навчально-тренувальну групу 2-го року навчання, дозволило виявити певні рівні їх фізичного розвитку.

На початку проведення дослідження нами було протестовано учнів, які показали найкращі результати за 6-ма показниками. Так зокрема, у бігу на 30 метрів, середні показники у двох групах майже однакові і рівняються 5,9 с у 1 групі, і 5,3 у 2 групі. У стрибку в довжину з місця у 1 групі середній результат був 142,7 см, а в 2 – 166,1 см, що перевищує на 10 см.

Серед показників у потрійному стрибку кращі результати виявилися у 2 групі – 466,3 см, а в 1 групі відповідно – 443,9 см, що більше на 25 см. При виконанні ведення м'яча на 30 м результати у двох групах суттєвих відмінностей не виявилось – 1 група – 6,9, 2 група – 6,1. У метанні тенісного м'яча результати у 1 груп відповідно – 28,8 м, а в 2 групі – 33,7 м. У метанні гандбольного м'яча результати у 1 групі становлять – 17,2 м у 2 – 21,1 м. Тест для воротарів у 1 групі (2 учні) показали результат 18,8 с, а 2 – 18,5 с, різниця 0,3 с.

Порівняльний аналіз основних характеристик варіаційного ряду основних показників фізичних здібностей гандболістів двох груп на початку експерименту показав, що за трьома тестовими завданнями з 7 відмічається однорідність вимірюваних величин.

Таким чином, результати досліджень показали, що учні виконують вимоги програми для зарахування у навчально-тренувальні групи з усіх тестових завдань. Отримані результати свідчать, що вибраним спортсменам можна пропонувати варіант тренування з урахуванням їхнього індивідуального фізичного розвитку.

У процесі проведеного дослідження ми отримали результати, що свідчать про позитивну динаміку приросту результатів рухових здібностей. Швидкісні здібності та силові здібності оцінювалися за 5-ма тестами. У бігу на 30 метрів результат збільшився у 2 групі на 0,1 с, що склало 9,2%, а у першій залишився без змін.

В тесті стрибок у довжину з місця результат у групах покращився: в 1 групі без змін, а в 2 – на 4,7 см, що становить 9,4%. У потрійному стрибку результат покращився у 1 групі без змін, а у 2 на 4,8 см, що становить 8,9%.

Результати метання тенісного м'яча без змін у 1 групі, та на 1,7 м у 2 групі, що склало 8,6%. Результати метання гандбольного м'яча покращилися на 2,7 м у 2 групі, що склало 11,5%, та у 1 групі без змін.

Результати тесту на ведення м'яча (техніка) покращилися у учнів 2 групі на 0,2 с, а у 1 групі без змін.

Наведені результати контрольних тестувань говорять про позитивну динаміку приросту результатів фізичної підготовленості та технічної майстерності учнів 10-11 років, навчально-тренувальних груп 2-го року навчання.

Тренажерне устаткування дозволяє ефективно розвивати різноманітні рухові якості і здібності, сполучати удосконалювання технічних умінь, нави-

чок і фізичних якостей у процесі спортивного тренування, створювати необхідні умови для точного контролю і керування найважливішими параметрами тренувального навантаження.

Дослідження показують, що розкид сили в різних фазах рухів дуже великий і може коливатися від 10 до 100 %. Це переконливо підтверджують незаперечні переваги тренажерів з опорами, що змінюються, у порівнянні з всіма іншими розвитками способами сили, особливо штангою, гантелями, звичайними тренажерами блокового типу.

Висновки. Педагогічний контроль – це система здобуття інформації про стан спортсмена, хід навчально-тренувального та виховного процесу, виконання планів підготовки кожного спортсмена зокрема і команди в цілому.

Педагогічний контроль, облік і інформація є завершальною функцією управління. Вони сприяють збиранню окремих ланок усєї керованої системи підготовки юних спортсменів в єдине ціле і є тією ланкою, яка приводить її в цілеспрямований рух.

Досить перспективними у використанні є тренажери нового покоління. Тренажери НП дозволили розробити складні-координаційні силові вправи, кожна з яких складається з трьох компонентів силового, координаційного і стретчингу (розтяжки), що забезпечує використання комплексного впливу на м'язи, зв'язки і суглоби опорно-рухового апарата спортсмена, що створюють якісні впливи на організм.

Підвищення ефективності процесу підготовки юних спортсменів у сучасних умовах обумовлено тим, що засоби і методи комплексного контролю які використовує тренер, як засіб управління, дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом, і на основі цього підвищувати фізичну і технічну підготовленість гандболістів.

Список використаних джерел:

1. Данилов А. А. Методика совершенствования общей и специальной работоспособности у юных гандболистов от 9 до 16 лет / А. А. Данилов, С. Г. Кушнирюк. – М. : Госкомспорт СССР, 1988.
2. Запорожанова Л. П. Модельные характеристики в целях прогнозирования спортивного мастерства гандболистов. Управление в процессе тренировки квалифицированных спортсменов / Л. П. Запорожанова. – К., 1985. – С. 115-120.
3. Зотов В. П. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации / В. П. Зотов, А. И. Кондратьев. – К. : Здоров'я, 1982. – 128 с.
4. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам / [под ред. В. В. Петровського]. – К., 1984. – 104 с.
5. Белкин А. А. Формы специальной разминки. Теория и практика физической культуры / А. А. Белкин. – К., 1966. – № 9. – С. 23.
6. Бондарчук А. П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы. Теория и практика физической культуры / А. П. Бондарчук. – К., 1989. – № 8. – С. 18-19.

In the article the aspects of technical and tactical training of young handball players and level of physical fitness that affect the relevant aspects.

Key words: *handball, pedagogical control, young, physical preparedness.*

Отримано: 06.04.2012

*А. М. Данилевський,
студент 4 курсу, факультету фізичної культури*

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

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 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. Рациональний 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. Рациональне 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

1. Уявлення про основні етичні і естетичні категорії – робити добро оточуючим.
2. 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.
3. Уявлення про чесноти – милосердя, співчуття, безкорисливість.
4. 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 специфіч-

них 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 2011 року. В ньому взяли участь 26 практично здорових випробовуваних (17 хлопчик і 9 дівчаток).

Було проведено анонімне анкетування з метою виявлення індивідуально-го 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.

The problems of forming of healthy way of life of junior schoolboys are examined in the article, the aspects of healthy way of life and criteria of analysed for the students of initial school.

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

Отримано: 08.04.2012

УДК 796.012+613

О. Ф. Заяць,
магістрант факультету фізичної культури

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

АДАПТАЦІЙНІ ОСНОВИ ДОВГОЛІТТЯ ЗА УМОВ РІЗНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Обстежено практично здорових чоловіків з різними звичними режимами щоденної рухової активності. Результати дослідження показали, що характерні для спортсменів високі значення споживання кисню при крайніх навантаженнях супроводжується значною економізацією основного обміну і зниженням споживання кисню в стані відносного спокою.

Ключові слова: режими рухової активності, максимальне споживання кисню.

Актуальність дослідження. Вплив зовнішніх факторів в багато чому визначає функціональні резерви організму людини і його здатність адаптуватися до різних несприятливих впливів середовища. В умовах високих фізичних навантажень виникає необхідність постійних адаптивних змін функціонування органів і тканин, причому в період переходу від термінових до довготривалих вирішальне значення має підвищення ефективності каскада транспорту кисню [5, с.18].

Кардіореспіраторна система є універсальним індикатором функціональних резервів і компенсаторно-приспосувальних реакцій, центральною ланкою в кисне транспортній системі, що забезпечує енергетичні потреби організму.

В якості основного критерію енергозабезпечення організму використовуються показник аеробної потужності – максимальне споживання кисню (МСК), який, на думку спеціалістів [1, с.29; 4, с.11-12], є інтегральною величиною, яка характеризує рівень соматичного здоров'я індивіда. Висока працездатність спортсмена у молодому віці, яка виражається в першу чергу в рівні споживання кисню, вважається передумовою для його зниження в старості [2, с.14; 3, с.9-10].

У зв'язку з цим деякі автори бачать шлях до збільшення тривалості життя в підтриманні споживання кисню індивідуумом на мінімально можливому рівні. Відповідно розрахункам деяких авторів [6, с.12] при підтриманні протягом життя мінімальних значень споживання кисню в 100, 200 і 300% від базального рівня людини в 70 років відповідні оцінки проксимативної межі життя складають 217, 169 і 138 років.

Суперечливість оцінок впливу енергозабезпечення на темпи старіння і тривалість життя робить актуальним вивчення віддалених наслідків занять фізичною культурою і спортом, в тому числі вивчення вікової динаміки МСК, що і явилось метою даної роботи.

Матеріали і методи дослідження. Вивчали вікову динаміку МСК у 72 практично здорових чоловіків у віці 40-69 років з різними звичними режимами повсякденної рухової активності (ПРА), які мають різний руховий досвід – від спортсменів до осіб, які ніколи не займалися фізичною культурою.

Обстежуваних поділили на 4 групи, кожна із яких ранжирували за віком з 10-літнім інтервалом: 1-а група включала колишніх спортсменів у видах спорту, пов'язаних з активною фізичною діяльністю, що потребує прояву витривалості, які продовжують активну рухову діяльність (високий рівень ПРА); 2-а – колишніх спортсменів високого класу, які припинили активну рухову діяльність (низький рівень ПРА); 3-я – осіб, які постійно займаються чисто оздоровчими формами фізичних вправ (високий рівень ПРА); 4-а – осіб, які ніколи регулярно не займалися фізкультурою (низький рівень ПРА).

Рівень енергозабезпечення у обстежуваних оцінювали за показником МСК при виконанні ступінчатого зростання фізичного навантаження на велоергометрі. На основі даних про досліджуваного (маса тіла, зріст, вік, стан здоров'я) вибирали порогові субмаксимальної частоти серцевих скорочень (ЧСС), потужність роботи на кожній ступені навантаження.

Навантаження тривало до досягнення субмаксимальної ЧСС або появи загальноприйнятих протипоказань. Критерієм досягнення досліджуваним кисневої «стелі» було наявність плато на графіку залежності величини споживання кисню від потужності фізичного навантаження. МСК розраховували за методикою Р. Astrand і К. Rodahl [7, с.18-20].

Достовірність результатів оцінювали з використанням t-критерія Стюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. У віковій категорії 40-49 років виявили достовірну перевагу можливостей аеробного енергозабезпечення організму в групі колишніх спортсменів, які продовжують активну діяльність, порівняно з їхніми колегами, що ведуть малорухливий спосіб життя. При цьому показник МСК в 1-й групі складав $48,7 \pm 3,8$ мл/кг/хв, в 2-й – $45,3 \pm 3,9$ мл/кг/хв ($p < 0,05$).

Значення МСК в 1-й групі цієї вікової категорії оцінювались як «високі», у 2-й і 3-й групах – як «вище середніх» і в 4-й – як «середні», причому в останній групі значення МСК були достовірно нижчі, ніж у всіх інших групах (див. таблицю).

У віковому діапазоні 50-59 років всі тенденції між групових відмінностей можливості споживання кисню зберігались, при цьому вперше значення показника МСК в 3-й групі (неспортсменів з високим рівнем ПРА) були вищі ($42,3 \pm 1,9$ мл/кг/хв), ніж у групі колишніх спортсменів з низьким рівнем ПРА ($41,9 \pm 3,2$ мл/кг/хв). Разом з тим найбільше його зниження зафіксували в групах колишніх спортсменів з низьким рівнем ПРА (2-а група) і осіб, що ніколи регулярно не займалися фізкультурою (4-а група): відповідно на 8,1 і 7,6%, а найменше – в групах осіб, що постійно займаються оздоровчими формами фізичних вправ (3-я група) і колишніх спортсменів з високим рівнем ПРА (1-а група): відповідно на 4,3 і 5,2 %. Значення МСК в цій віковій категорії по групах оцінювались також як і у віковому діапазоні 40-49 років.

Високі можливості аеробного енергозабезпечення, які достовірно переважали показники інших груп, зберігались в групі колишніх спортсменів, що продовжували активну рухову діяльність, аж до віку 60-69 років ($44,1 \pm 3,9$ мл/кг/хв).

При цьому показник МСК в 3-й групі (неспортсмени з високим рівнем ПРА) склав $40,4 \pm 3,05$ мл/кг/хв, що також достовірно вище, ніж у 4-ій групі з низьким рівнем ПРА ($33,3 \pm 3,35$ мл/кг/хв; $p_3 < 0,05$).

Найменше вікове зниження можливостей аеробного енергозабезпечення спостерігалось у колишніх спортсменів, які продовжують активну рухову діяльність (1-а група). У всіх досліджуваних вікових періодах показник МСК в цій групі значно перевищував норму (29-36 мл/кг/хв) і знаходився в межах, що гарантують «безпечний рівень здоров'я» [1, с.30].

Отримані результати дослідження вікової динаміки МСК у осіб з різними режимами рухової активності не узгоджуються із твердженням ряду авторів [2, с.15; 3, с.9-10; 6, с.66-74], згідно якому високий рівень фізичної працездатності в молодому віці, характерний для спортсменів високого класу, є передумовою розвитку низької працездатності в старості. В той же час вони не суперечать концепції Е. Масоґо [8, с.541-542] про необхідність підтримання мінімального рівня споживання кисню для життєзабезпечення.

Підвищений рівень аеробних можливостей колишніх спортсменів може говорити про те, що добре розвинуті в результаті занять спортом компенсаторно-приспосувальні механізми здатні нівелювати прогресивні в процесі старіння клітинні зміни і завдяки цьому зберігати функціональну активність систем організму на повинному рівні аж до 70-літнього віку.

Висновки

1. Вікове зниження МСК залежить від режиму ПРА. Найменше зниження можливостей аеробного енергозабезпечення спостерігається в осіб з високим її рівнем: в колишніх спортсменів, які продовжують активну рухову активність, і в осіб, які займаються регулярно оздоровчими формами фізичних вправ.
2. Високий рівень фізичної працездатності в молодому віці характерний для спортсменів високого класу, є передумовою розвитку низької працездатності в старості тільки у випадку зниження ПРА в наступні роки життя.
3. Підвищений рівень аеробних можливостей колишніх спортсменів, досягнутий завдяки природженим і набутим властивостям, дозволяє їм зберігати функціональну активність систем організму на потрібному рівні аж до 70-літнього віку.
4. Найоптимальніші темпи зниження можливостей аеробного енергозабезпечення, особливо у віковому діапазоні 60-69 років, спостерігаються в осіб, які протягом життя регулярно займаються оздоровчими формами фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №4. – С. 29-31.
2. Дудина Е. А. Эволюционный подход в системе оценки адаптивных возможностей организма человека / Е. А. Дудина // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №5. – С. 14-16.
3. Дудина Е. А. Аэробные возможности и состояние здоровья: клинко-морфофункциональные параллели / Е. А. Дудина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №1. – С. 25-28.
4. Мильнер Е. Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М., 1991. – 137 с.
5. Новиков В. С. Физиология экстремальных состояний / В. С. Новиков, В. В. Горанчук, Е. Б. Шустов. – СПб., 1998. – 115 с.

6. Прокопенко Н. А. Комплексная оценка влияния социальных и экологических факторов на состояние здоровья человека / Н. А. Прокопенко, В. В. Безруков // Проблемы старения и долголетия. – 2007. – Т. 16. – №1. – С. 66-75.
7. Astrand P. Textbook of Work Physiology / P. Astrand, K. Rodahl. – New York, 1970.
8. Masoro E. I. Handbook of the biology of Aging / E. I. Masoro ; eds C. E. Finch, E. L. Shneidek. – 2-net Ed.

This study included a total of practically healthy men at the differing in the regimen of daily locomotor activity. The energy consumption by the members of all four groups was estimated then they were undergoing a stepwise increasing workload on the veloergometer measured with the help. The results of the study indicate that the high oxygen consumption at a limiting load in the former highlevel athletes is associated with the significant economization of basal metabolism and the reduction of oxygen consumption of rest.

Key words: *regimen of locomotor activity, maximum oxygen consumption.*

Отримано: 12.04.2012

УДК 796.011.3:616-035.7

Б. В. Куневич,
студент 2 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – Р. Б. Чаплінський,
кандидат медичних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ОБСТЕЖЕНЬ У СПОРТСМЕНІВ ЯК ЧИННИКИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

У статті проаналізована та оцінена організація та методика обстежень у спортсменів. Визначені особливості комплексного медичного обстеження, як фактора попередження різних захворювань та оцінки адекватності тренувань.

Ключові слова: *анамнез, загальний лікарський огляд, фізичне обстеження, дослідження й оцінка фізичного розвитку, функціональні дослідження, додаткові обстеження.*

Постановка проблеми. Для найбільш ефективного оздоровчого використання засобів фізичної культури й спорту необхідне спеціальне обстеження організму тих, хто починає займатися, і тих, хто вже займається фізичними вправами. Лише на основі поліпшення здоров'я можна без шкоди для здоров'я витримати зростаючі під час напружених тренувань та змагань фізичні навантаження [1; 2].

Метою статті є оцінка особливостей організації та методики обстежень у спортсменів.

Обговорення результатів дослідження. Досить важливо знати про зміни морфо-функціонального стану організму фізкультурників і спортсменів у процесі тренування. Ці зміни виявляє комплексне обстеження, що складається з таких розділів: анамнез (загальний та спортивний), загальний лікарський огляд і фізичне обстеження, дослідження й оцінка фізичного розвитку (соматоскопія та антропометрія), аналіз крові та сечі, функціональні дослідження. Крім цих обов'язкових розділів обстеження в разі необхідності (наприклад, за наявності симптому, що вказує на можливу неповноцінність якоїсь із систем організму) проводять додаткові обстеження: рентгеноскопію або флюорографію, спеціаль-

ні лабораторні дослідження. За своїми завданнями й організацією обстеження поділяють на первинні, повторні та додаткові. Додаткове обстеження проводять у зв'язку з обставинами, які виникли в стані здоров'я або спортивної працездатності (перенесена хвороба, підозра на перетренування тощо) [4; 5].

Зі збору загального спортивного анамнезу розпочинають обстеження тих, хто приступає до занять фізичними вправами й спортом.

Кількість відкладеного жиру та топографію (розподіл) його визначають спеціальним циркулем-каліпером.

Розвиток м'язів оцінюють як слабкий (рельєф їх не помітний, під час скорочення м'язів їх опір знижений), середній (рельєф великих м'язів виражений і його спостерігають навіть у спокої, під час пальпації відчувається помірний опір) і значний (об'єм м'язів великий, під час пальпації їх у стані скорочення відчувається великий опір).

Форму грудної клітки описують як циліндричну, конічну або плоску. Між цими крайніми варіантами розрізняють перехідні форми: циліндро-конічну, циліндро-плоску тощо. Бувають також патологічні форми грудної клітки: лійкоподібна, запала, куряча – вони є наслідком перенесеної хвороби або травми.

Форму спини оцінюють як нормальну, круглу, плоску, круглозапалу. Особливості форми спини великою мірою залежать від стану хребта, його нормальних або патологічних викривлень. Нормальна постава характеризується 3 ознаками:

- 1) симетричним положенням надпліч, плечей, лопаток;
- 2) вертикальним розташуванням хребта;
- 3) подібністю та симетрією трикутників талії, які формуються боковою поверхнею тіла й вільно опущеними руками.

Форму ніг розрізняють таким чином: прямі, Х-подібні та О-подібні ноги.

Для оцінки фізичного розвитку можуть бути використані 4 різних методи: метод антропометричних стандартів із кресленням на їх основі антропометричного профілю, метод кореляції, метод антропометричних індексів та метод перцентилів [3].

Метод антропометричних стандартів дозволяє порівняти кожен вимірний показник із середніми величинами цих показників фізичного розвитку, одержаними під час обстеження тих груп населення, до яких належить досліджувана особа.

Метод кореляції, тобто взаємозв'язку, співвідношення, дає можливість оцінити в об'єктивних кількісних показниках певні сторони біологічної організації людини. Чим більше взаємозв'язані між собою показники фізичного розвитку в процесі розвитку організму, тим досконаліша його біологічна організація.

Метод антропометричних індексів є спрощеним варіантом визначення корелятивних зв'язків між ознаками фізичного розвитку. Перевагою його є простота і легкість використання, недоліком – неточність і нелогічність, пов'язані з емпіричним підходом до розрахунків.

Для швидкої, але орієнтовної оцінки фізичного розвитку рекомендують різні індекси: масозростовий показник (індекс Кетле), зросто-масовий показник, життєвий показник, індекс пропорційності розвитку грудної клітки (індекс Ерісмана), силовий показник, показник міцності тілобудови (Піньє).

Метод перцентилей дозволяє за допомогою перцентильної шкали виділити осіб із середніми, високими й низькими показниками. Оцінку проводять за допомогою таблиць центильного типу, де один центиль-сота частка будь-якої основної одиниці міри. Двомірні центильні шкали дозволяють оцінити гармонійність розвитку.

Висновки. Таким чином, комплексне медичне обстеження не тільки попереджує травми й хвороби, воно також може показати чи правильно тренується спортсмен, і яких результатів він досягнув за певний проміжок часу. На початковому етапі тренувань, тобто коли спортсмен тільки починає займатись спортом, за допомогою ряду медичних обстежень можна визначити чи обраний вид спорту підходить спортсменові, і чи досягне він в ньому високих результатів. Кожний з видів спорту по-своєму видозмінює фізичний розвиток людини, особливо підлітків. Крім того, особливості фізичного розвитку сприяють досягненню високих результатів у певних видах спорту. Тому потрібно враховувати особливості фізичного розвитку, рекомендуючи молодій людині заняття тим чи іншим видом спорту.

Список використаних джерел:

1. Дембо А. Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо. – Л. : Медицина, Ленингр. отд-ние, 1984. – 303 с.
2. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебник / под ред. В. А. Епифанова, Г. Л. Апанасенко. – М. : Медицина, 1990. – 368 с.
3. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоровье, 1986. – 152 с.
4. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. С. Прокопчук. – К. : Медицина, 2006. – 256 с.
5. Романенко В.А. Двигательная способность человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.

In the article analysed and the appraised organization and methods of inspections for sportsmen. Certain features of complex medical inspection, as a factor of warning of different diseases and estimation of adequacy of trainings.

Key words: *anamnesis, general medical review, physical inspection, research and estimation of physical development, functional researches, additional inspections.*

Отримано: 12.03.2012

УДК 613.8

*А. О. Линюк,
студент 5 курсу факультету фізичної культури*

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

ЗДОРОВ'Я ЯК ПРЕДМЕТ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ: НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ

Здійснено аналіз змісту і обсягу нормативно-правової бази державної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя української молоді. Визначено напрями підвищення ефективності державної політики щодо формування здоров'я молоді.

Ключові слова: *молодь, державна політика, здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. Світова спільнота вже давно зраховувала проблеми, пов'язані зі станом здоров'я людини до кола глобальних проблем людства. Нині на порядку денному українського суспільства і держави – проведення комплексу глибоких соціально-економічних реформ, спрямованих на збе-

реження та розвиток людського й соціального капіталу з метою забезпечення входження України до найбільш конкурентоспроможних країн світу.

Зрозуміло, що проблема створення умов для найповнішої реалізації індивідуального потенціалу людини насамперед стосується осіб молодого віку. Такий підхід визначає необхідність нового розуміння відомого гасла «Здорова молодь – майбутнє нації», а також виносить на порядок денний питання удосконалення підходів до формування державної молодіжної політики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Конституція України визначає здоров'я людини як найвищу соціальну цінність (стаття 3), а згідно із статтею 49 документу – кожна людина має право на охорону здоров'я [2]. Другим, за юридичною вагою (після Конституції) правовим актом щодо здоров'я населення, є, так звано, Медична Конституція України – Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я», де сформульована концептуальна стратегія формування здорового способу життя (стаття 32) [5]. Тут (стаття 32) також прописано, що держава сприяє утвердженню здорового способу життя з акцентом на підвищення гігієнічної культури та фізичної активності. Тобто національне законодавство у цьому принциповому питанні повністю узгоджено з позицією світової спільноти.

Формулювання цілей статті. Метою статті визначено вивчення та аналіз основних положень вітчизняних нормативно-законодавчих актів щодо питань здоров'я, здорового способу життя як предмету державної політики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Діяльність щодо формування здорового способу життя молоді в новітній історії України відчутно активізувалася тільки в 1998-2004 рр., коли до роботи було залучено низку міністерств та відомств. Між тим, у нормативно-правових актах молодь, як самостійний об'єкт діяльності з формування здорового способу життя, почала викремлюватися тільки з 2004 року після проведення парламентських слухань про становище молоді в Україні «Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи» [4].

З метою сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні Кабінетом Міністрів України від 28 січня 2009 № 41 затверджено Державну цільову соціальну програму «Молодь України» на 2009-2015 роки [1]. Її виконання має створити передумови для гармонійного розвитку молодої людини, усвідомлення нею цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя шляхом участі у активному та змістовному дозвіллі, самореалізації через громадську діяльність, творчість та працю.

3 листопада 2010 року відбулися другі парламентські слухання про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 року) за темою «Молодь за здоровий спосіб життя». Результатом роботи стало прийняття Рекомендацій парламентських слухань про становище молоді, де зазначено, що небезпека здоров'ю нації потребує внесення кардинальних змін щодо формування та реалізації державної соціальної, молодіжної політики, розробки й прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних та управлінських рішень, які дозволили би державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян та підвищити відповідальність за їх стан здоров'я [4].

Наразі існує цілий ряд документів, які мають відношення до збереження здоров'я населення, а здоровий спосіб життя визначається як один з компонентів діяльності. Так, важливим документом у сфері формування здорового способу життя стало прийняття Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 рр. Зокрема у преамбулі Концепції констатується, що особливу небезпеку майбутньому країни несе нинішній стан здоров'я і спосіб життя

дітей та молоді. Що становить реальну загрозу генофонду нації, безпеці України та залишається пріоритетною проблемою загальнодержавного значення [3].

Законодавство України щодо формування здорового способу охоплює багато напрямів діяльності, у тому числі й вирішення проблем, що пов'язані з харчуванням, станом екології, фізичною активністю, безпекою сексуального життя, протидією тютюнопалінню, вживанню алкоголю, наркотиків, створенням сприятливого середовища щодо мотивації молоді до здорового способу життя.

З 1 січня 2011 року (стаття 14 – з 1 січня 2012 року) набрала чинності нова редакція Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України»). Стаття 4 цього закону констатує, що державна політика у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та необхідності формування здорового способу життя [7].

Однак, незважаючи на велику увагу до рухової активності як засобу оздоровлення, виникає багато питань, що пов'язані з підготовкою студентської молоді, яка займається фізичною культурою, адже до цього часу залишаються не розробленими критерії оцінки рівня здоров'я саме студентів.

Наказом Міністерства освіти та науки від 27.11.2008 р. № 1078 пропонується враховувати рівень організації навчального процесу з фізичного виховання (наявність кафедр фізичного виховання, висококваліфікованих викладацьких кадрів, науково-методичного, інформаційного, медичного, матеріально-технічного і фінансового забезпечення викладання дисципліни «фізичне виховання») при ліцензуванні та акредитації вищих навчальних закладів. Проте, відсутні чіткі критерії оцінки рівня організації оздоровчої фізкультурно-рекреаційної сфери у вишах, а також не визначено осіб, які персонально відповідатимуть за збереження (або покращення) стану здоров'я студентів [4].

Важливим нормативним документом, спрямованим на створення умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою та спортом, підвищення рівня фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення є постанова Кабінету Міністрів України «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», якою передбачається створення сучасних комплексів за місцем проживання населення та надання ними доступних послуг [6].

Переважаюча більшість законів, постанов, програм, наказів у сфері фізичного виховання та спорту не виконується у повному обсязі, що традиційно пов'язується з економічною скрутою, знеціненням соціального престижу фізичної культури, спорту та здоров'я у суспільстві. Тому, не зважаючи на акцентовану увагу до фізичного виховання з боку держави, у відповідних законах та постановах фактично спостерігається бездієвість у справі збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Законодавство України, загалом відповідає основним міжнародним стандартам політики сприяння здоров'ю, але окремого державного документу щодо формування здорового способу життя досі прийнято не було. Хоча в Програмі економічних реформ на 2010-2014 рр. «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава» внесено параграф про стимулювання здорового способу життя населення; перехід до міжвідомчих і міжгалузевих програм з формування здорового способу життя та створення належних умов для занять масовим спортом та активного відпочинку.

Висновки. Україна вже зробила перші кроки на шляху до створення необхідної законодавчої бази щодо здорового способу життя. Проте багато нормативних положень дублюються та носять декларативний характер. Не сформованими також залишаються міжгалузевий та багаторівневий підхід у цій

сфері, що призводить до розпорощення зусиль та ресурсів, які витрачаються на реалізацію цілого ряду програм та проектів.

Вищеозначене дає підстави говорити про необхідність удосконалення чинного законодавства України у сфері формування здорового способу життя з метою запровадження сприятливої державної політики, що свідчитиме про рівень готовності держави вирішувати наявні проблеми.

Список використаних джерел:

1. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009-2015 роки від 28.01.2009 року №41. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=41-2009-%EF>.
2. Конституція України: прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України від 28 черв. 1996 р. // Відом. Верховної Ради України. – 1996. – № 30.
3. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми “Здорова нація” на 2009-2013 роки // Офіційний вісник України. – 2008. – № 37. – С. 5-6.
4. Молодь за здоровий спосіб життя: щоріч. доп. Президенту України, Верхов. Раді України, Каб. Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін-т розв. сім'ї та молоді; [редкол.: Н. Ф. Романова (голова) та ін.]. – К.: ТОВ «Основа», 2010. – 156 с.
5. Основи законодавства України про охорону здоров'я: Закон України від 19 листоп. 1992 р. № 2801-ХІІ // Відом. Верховної Ради України. – 1993. – № 4.
6. Постанова Кабінету Міністрів України «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»: від 18.01.2003 р., № 49. – Режим доступу: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP030049.html.
7. Іванаова Л. І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я : [метод. посібник] / Л. І. Іванаова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – С. 118-161.

The analysis of the content and scope of the regulatory framework of state education policy for the healthy lifestyle of Ukrainian youth. The ways of improving the efficiency of state policy concerning the health of young people.

Key words: *youth, public policy, healthy lifestyle.*

Отримано: 18.04.2012

УДК 373.3.016:796:374

Ж. М. Лужняк,
студентка 5 курсу факультету фізичної культури

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

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

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 неминуче сприяє 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 навісної над ними гіподинаміки, одних зусиль вчителя фізкультури, для забезпечення масовості занять учнями фізичною культурою і спортом, недостатньо”. 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”.

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 доволень 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”.

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”.

Дослідженнями вчених встановлено, що фізична активність учнів першого і другого класів падає в порівнянні з дошкільниками наполовину, а стар-

шокласники 75% всього часу діяльності малорухомі. Також було визначено, що обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим вікової норми. Також нерационально 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 закономірним 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.

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. Тільки впроваджуючи фізичну культуру в повсякденне життя школярів, створюючи належні умови для занять фізичною культурою, спортом й активною 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 активну фізичну діяльність 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: 02.04.2012

*Р. І. Мазар,
студентка 5 курсу факультету фізичної культури*

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

ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ 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: *постава, фітбол, фізичні вправи.*

Постановка проблеми. Порухення постави є найпоширенішим захворюванням опорно-рухового апарату у дітей і підлітків та відноситься до числа складних, актуальних проблем сучасної ортопедії.

Порухення 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 респираторної 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 гомілкою становить близько 90°, то м'яч підібраний правильно. Гострий кут в колінних суглобах створює 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 сідниць 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 внутрішньолегеве 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'які 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 долоньями збоку або ззаду, ноги на ширині 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 навичку 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 тазу, 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 червоного пресу.

Фітболи дозволяють максимально індивідуалізувати лікувально-виховний процес за рахунок широких 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. – К., 2001. – Т. 7, №3. – С. 494-503.
2. Вайнруб Е. М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больших 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: 10.04.2012

УДК 373.3:016:796

Т. В. Мартинюк,
студентка 5 курсу факультету фізичної культури

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

У статті розглядаються особливості використання рухливих та спортивних ігор у процесі розвитку та удосконалення витривалості, швидкісних та координаційних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: ігри, фізичний розвиток, початкова школа, інтенсивність.

Постановка проблеми. У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації [1; 4; 5].

Багато авторів стверджує, що у фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей не сприяє їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою [2].

Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних здібностей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів.

Отже, **актуальність дослідження** зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики комплексного розвитку фізичних здібностей, який є передумовою міцного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Зважаючи на викладене ми поставили за мету – розробити програму підвищення рівня фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку спортивно-ігровими засобами.

Результати дослідження. Організація занять з фізичної підготовки в значній мірі визначається фізичним та психічним розвитком дітей, що підтверджується науковими дослідженнями і педагогічною практикою [5].

В переважній більшості науковій, навчальній та методичній літературі [2] з фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку під час розвитку фізичних здібностей та підвищення рівня фізичної підготовленості пропонується використовувати рухливі ігри.

За останній час особливий інтерес проявляється до організації та проведення народних, національних ігор.

Використання рухливих ігор у системі фізичного виховання ймовірно розглядають і як активний відпочинок. Безумовно, рухлива гра дисциплінує, виховує індивідуальність, відповідальність, дозволяє переключитись з одного виду діяльності (інтелектуального) на інший (фізичний, емоційний).

У практиці фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку широко використовується спортивно-ігрова форма організації занять основою якої є змагання під час виконання ігор та естафет.

Головна ідея спортивно-ігрового методу організації фізичної підготовки, на думку фахівців [1], полягає в поділі класу на 3-4 команди, учасники яких змагаються між собою під час виконання різних вправ з малою або максимальною інтенсивністю. Змагання, як правило, підвищує працездатність за рахунок емоцій та мобілізації, на їх основі, внутрішніх ресурсів організму.

Відомо, що діти молодшого шкільного віку не можуть довго затримувати увагу на одному об'єкті. У цьому випадку пропонується виконання однієї гри-естафети не менше 3-4 разів із наступним ускладненням умов або ж спрямованості у вихованні фізичних здібностей.

Проте, в науковій та методичній літературі відсутні рекомендації щодо конкретних величин тренувальних навантажень та перерва для відпочинку між виконанням вправ для школярів різного віку і фізичної підготовленості.

Дослідження цих компонентів методики фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку значно підвищить ефективність спортивно-ігрового методу організації занять.

На користь цієї форми організації фізичної підготовки засвідчують дослідження, в яких досягнуто значне підвищення щільності занять, позитивний виховний ефект – формування у школярів дисциплінованості, витримки, волевих якостей, які удосконалюються під час змагань.

У проведених нами дослідженнях при розробці системи планування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку були використані дані про динаміку вікового розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності дітей молодшого шкільного віку [5]. Крім цього, при аналізі результатів досліджень паралельно були використані дані про формування вікової структури фізичної підготовки і взаємозв'язках основних її компонентів.

Проте, для педагогічної практики фізичного виховання дітей необхідна чітка система впливу на розвиток конкретних фізичних здібностей. У проведених раніше дослідженнях [1] при розробці планів фізичної підготовки дітей і підлітків використовували показники темпів розвитку фізичних здібностей і не давали конкретних рекомендацій із вибіркового впливу на виховання певних фізичних здібностей.

У 7 і 8-річному віці показники ЧСС, як у хлопчиків, так і дівчаток не мають достовірних відмінностей і в знаходяться в межах 124,0-130,2 уд./хв.

Відновлювальний період після фізичного навантаження у дівчаток і хлопчиків 6-річного віку на першій хвилині становить 118,0-120,0 уд./хв (ЧСС), що дає можливість зробити висновок, що при вихованні загальної та швидкісної витривалості необхідно використовувати інтервал для відпочинку протягом однієї хвилини.

Аналогічні інтервали відпочинку можна використовувати і в наступному віці при вихованні загальної і спеціальної витривалості.

Як відомо, повторне виконання вправ на виховання швидкості вимагає відновлення ЧСС до 110,0-115,0 уд./хв. У проведених автором експериментальних досліджень такий показник пульсу спостерігався на другій хвилині відновлення. Після фізичного навантаження у хлопчиків і дівчаток 6-9 річного віку він був нижчим 110,0 уд./хв.

Експериментально було встановлено: якщо при вихованні фізичних здібностей після навантаження пульс збільшується до 140,0-150,0 уд./хв, то інтервали відпочинку дотримуються в межах 1-1,5 хв.

Таким чином, у процесі фізичної підготовки ігрового спрямування використовувалися три типи інтервалів:

- повні інтервали, які давали можливість відновлювати працездатність до наступного повторення вправ;
- неповні інтервали, коли працездатність не відновлювалася але була близька до початкових даних;
- скорочені інтервали, коли вправи виконувалися повторно в разі недовідновлення, що давало можливість виховувати таку здібність, як витривалість.

Загальний обсяг фізичного навантаження визначався у відповідності до вікових особливостей розвитку фізичних здібностей і планування на кожному навчальному уроці в узгодженості з планом фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку [4].

Основою організації навчальних занять в експериментальних класах було проведення змагань між групами учнів усередині класу, що потребує розподілу їх на команди.

В практиці фізичного виховання, як правило прийнято розподіляти клас на три – чотири відділення, у яких нараховувалось би не більше 6-8 учнів. Такий розподіл забезпечує, крім іншого, час для відпочинку між виконанням вправ, коли наступна вправа виконувалась через 1-1,5 хв.

Практикою відзначено [3], що при розподілі учнів на команди можна використати декілька способів.

У процесі експерименту було визначено, що найефективнішим способом розподілу на команди є розподіл за вибором капітанів з правом вчителя внести незначні корективи у залежності від рівня фізичної підготовленості членів команди, склад яких радикально не змінюється протягом навчального року.

Нормування фізичних навантажень у процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки здійснювалось нами в експериментальних класах таким чином:

- розподіл класу на визначену кількість команд, що дає можливість збільшити або зменшити кількість гравців, а відповідно – обсяг навантаження та інтервал відпочинку;
- збільшення чи зменшення дистанції при виконанні фізичних вправ або ж створення додаткових (ускладнених) умов для виконання вправ;
- збільшення чи зменшення висоти зорових орієнтирів-стимулів при виконанні кидань, передач м'ячів, стрибків;
- збільшення чи зменшення кількості перепон у процесі виконання бігу і стрибків.

Для фізичної підготовки ігрової спрямованості дітей молодшого шкільного віку було використано спортивний майданчик, що дозволяло проводити заняття і змагання між відділеннями з використанням вправ для бігу і стрибків човникового типу.

Особливе значення в процесі спортивно-ігрової форма організації фізичної підготовки має система педагогічного впливу, яка забезпечує розвиток в учнів таких якостей, як колективізм, дисциплінованість, виховання волі й наполегливості при подоланні труднощів, що створюються в процесі проведення таких занять.

Оскільки учні об'єднуються в колектив, мають спільну мету, відповідальність, виконують спільну діяльність, у якій допомога і підтримка досягаються в процесі змагальної діяльності.

Важливим фактором при цьому є розвиток почуття симпатії для створення малих груп, із яких і складається колектив.

При такій організації занять дисциплінованість досягається не авторитарним шляхом, а за рахунок чіткого виконання команд, дотримання правил гри. При цьому застосовується як метод заохочення, так і покарання команд, члени яких не дотримуються правил гри.

Висновки. Проведений аналіз дає можливість зробити висновок, що розроблені педагогічні умови відповідно до яких фізична підготовка здійснюється на основі вікових закономірностей розвитку фізичних якостей, а уроки проводилися з широким використанням ігрового методу, сприяє суттєвому підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, яка обумовлює стан здоров'я і працездатність дітей молодшого шкільного віку.

Ефективність ігрової спрямованості фізичної підготовки також була підтверджена в процесі міських змагань між учнями 6-7-річного віку, що одержали назви "Веселі старти". В цих змаганнях учні експериментальних класів за сумою балів зайняли 1 місце серед п'яти команд, які брали участь у змаганнях.

Таким чином, розроблені педагогічні умови сприяють створенню позитивних емоцій у дітей в процесі уроків фізичної культури, підвищують рівень фізичної підготовки і вольових якостей, що закономірно сприяє зміцненню їх фізичного і психічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Волчинський А. Я. Педагогічні умови застосування українських народних ігор у фізичному вихованні дітей 5-6 років : автореф. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту / А. Я. Волчинський. – Луцьк, 1998. – 16 с.
2. Жилок В. Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів / В. Жилок // мат. 1-ї Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту "Молода спортивна наука України". – Львів, 1997. – С. 56-57.
3. Круцевич Т. Ю. Методи исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 231 с.
4. Ружило О. В. Дослідження впливу національних рухливих ігор на показники фізичної підготовленості школярів / О. В. Ружило // Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". – Вінниця, 1998. – С. 88-89.
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 439 с.
6. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А. В. Цьось. – Луцьк : Надтир'я, 2000. – 374 с.

The article deals with features of mobile and sports games in development and improve endurance, speed and coordination skills of primary school children.

Key words: *games, physical development, primary school, the intensity.*

Отримано: 10.03.2012

*Л. М. Марчук,
студентка 5 курсу факультету фізичної культури*

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

ВОЛОНТЕРСТВО ЯК РЕСУРС ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ СЕРЕД МОЛОДІ

В статті розглядається організація волонтерства як ресурсу профілактичної роботи серед молоді за умов вищого навчального закладу. Розкрито довід волонтерської роботи студентів факультету фізичної культури.

Ключові слова: волонтерство, профілактична робота, вищий навчальний заклад.

Постановка проблеми. Не дивлячись на те, що в Україні прийнято низку нормативно-правових документів освітньої та медичної галузей з метою створення ефективної системи, спрямованої на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культуру здоров'я, рівень та ефективність діяльності з впровадження здорового способу життя не відповідають потребам сьогодення [2]. У суспільстві досі зберігається споживче ставлення населення до власного здоров'я, не формується відповідальність і мотивація щодо його збереження та зміцнення.

Формулювання цілей статті. Мета роботи – висвітлити організацію волонтерства як ресурсу профілактичної роботи серед молоді за умов вищого навчального закладу.

Вклад основного матеріалу дослідження. Особливою загрозою майбутньому країни є нинішній стан здоров'я і спосіб життя найбільш перспективних у віковому аспекті категорій населення – дітей і молоді, проблемі здоров'я яких на педагогічному рівні приділяється багато уваги – впроваджуються різноманітні програми і проекти, проводяться конкурси, семінари-тренінги, розробляються та апробуються підручники, посібники, методичні рекомендації, поширюється мережа навчальних закладів «Шкіл сприяння здоров'ю». Проте серед молоді ідеї ЗСЖ зараз мають низький рівень популярності, а притаманний переважній більшості населення країни спосіб життя не сприяє збереженню та зміцненню індивідуального та громадського здоров'я [1].

Немає сумнівів у тому, що подолання тенденції до погіршення стану здоров'я у ситуації, що склалася в Україні, – завдання складне, але його вирішення можливе за умови координації зусиль усіх державних і недержавних інститутів, діяльність яких пов'язана з людиною, і безперечно, зусиль кожного члена суспільства. Одна з провідних функцій у його вирішенні належить представникам освітньої галузі, тому що саме молодь є тією частиною населення, яка ефективно засвоює нові стереотипи поведінки, найлегше адаптується до змін у способі життя і саме від молоді залежить майбутнє. Тому навчання є провідною ланкою просвітницької діяльності, спрямованої на профілактику захворювань та формування захищеної поведінки, а опанування методами роботи з формування у молоді культури здоров'я, розуміння принципів і основних завдань такої роботи постає актуальною проблемою підготовки сучасного вчителя фізичного виховання та основ здоров'я.

У широкому розумінні метою профілактики будь-якого негативного явища є підвищення якості життя. Остання, у відповідності до визначення поняття «здоров'я», може розглядатися як гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного та соціального благополуччя. Традиційно профілактика небажаного явища розглядається як його недопущення, «протидія». За такого підходу сам термін несе в собі певний негативний контекст, конфліктність. Для зменшення цього недоліку профілактичної роботи необхідно застосовувати методи навчання і виховання на принципах гуманізму і співпраці.

На сучасному етапі розвитку профілактичної роботи одним з найперспективніших підходів є зменшення факторів ризику та посилення факторів захисту, тобто здійснення превентивної діяльності за моделлю факторів ризику і захисту [3, с.53-56]. Зміст профілактичної роботи повинен формуватися з урахуванням даної моделі; в основі якої лежить визначення провідних факторів впливу на здоров'я людини та вибір людиною способу життя. Профілактична робота повинна спрямовуватися на зменшення впливу факторів ризику і підвищення дієвості захисних факторів.

Студентський вік є сенситивним для виховання ціннісної сфери особистості молоді людини, оскільки відповідає періоду ранньої юності, коли відбувається становлення самосвідомості, розвивається потреба до самоствердження, самовираження. Саме у цей період онтогенезу формується соціальна зрілість, самостійність, відбувається визначення сенсу і стилю життя, професійне самовизначення. Важливе значення у цьому віці мають процеси персоналізації, підвищується інтерес до соціальних і моральних проблем, формується система ціннісних оцінок. В умовах позааудиторної роботи саме і закладені істотні резерви у вирішенні вище перерахованих проблем, актуальних для студентів.

На нашу думку, позааудиторну діяльність можна розглядати в якості своєрідної альтернативи традиційній обов'язковій практиці вищого навчального закладу. Поступово модифікуючись, в процесі взаємодії майбутнього фахівця у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини з конкретними професійними, особистісними і соціальними проблемами, позааудиторна діяльність може набувати яскраво виражену конкретну направленість. Діяльнісний підхід виражає рівень активності особистості, для його реалізації необхідно залучити студента до позиції активного дослідника та до визначення ним шляхів самореалізації особистісного потенціалу.

З цих позицій у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка на кафедрі медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації була організована діяльність Школи волонтерства «Гігієна», робота якої започаткована з 2007 року. Участь студентів факультету фізичної культури у волонтерській діяльності є ресурсом профілактичної роботи серед молоді і перспективним орієнтиром превентивної просвітницької роботи майбутніх учителів фізичного виховання та фахівців зі здоров'я людини в навчальних закладах. Основними напрямками нашої волонтерської роботи є консультування і надання інформаційних послуг у молодіжному середовищі щодо формування безпечних життєвих навичок, формування відповідального батьківства, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, безпечної життєдіяльності; здійснення соціально-профілактичної роботи в дитячому, молодіжному і студентському середовищі щодо запобігання негативних явищ та подолання їх наслідків; здійснення навчання студентів-добровольців у Школі волонтерів; залучення до волонтерської роботи добровольців з числа професорсько-викладацького складу університету; формування культури здоров'я студентів факультету фізичної культури через волонтерську діяльність; популяризація досвіду організації та діяльності волонтерської школи в інших громадах міста.

Отже, волонтерська діяльність хоча й не стала ще сьогодні масовою, проте виступає важливою складовою фахової підготовки багатьох спеціалістів сьогодення, в тому числі і фахівців у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Волонтерство за умов вищого навчального закладу має невичерпні можливості, але перспективи його розвитку потребують формування ґрунтовної теоретично-практичної бази, вивчення особливостей моделювання волонтерства в соціально-політичних, економічних, культурних умовах нашої держави. При організації волонтерського руху у вищому навчальному закладі варто враховувати можливості студентської громади, її ресурси щодо розвитку та вдосконалення волонтерської діяльності студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. Концепція Загальнодержавної програми щодо формування здорового способу життя населення (проект) // [матеріали наук.-практ. конф. «Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій», 26-27 травня 2011 р., м. Херсон]. – Херсон : ПАТ «ХМД», 2011. – С. 3-18.
2. Слабкий Г. О. Про необхідність посилення діяльності з формування здорового способу життя населення / Г. О. Слабкий // Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій: наук.-практ. конф., 26-27 травня 2011р. : матер. конф. – Херсон : ПАТ «ХМД», 2011. – С. 19-21.
3. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/Сніду : навч.-метод. посіб. для студ. педагогічних вищих навч. закладів, вчителів основ здоров'я, викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності / [С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. П. Пурик та ін.]. – К. : Освіта України, 2005. – 291 с.

The article is dedicated to the aspects of organizing volunteering work in a higher educational establishment. It reveals the experience of training students for volunteering work of the faculty of physical culture.

Key words: *volunteering, preventive work, higher educational establishment.*

Отримано: 15.04.2012

УДК 37.015.31:796

К. В. Мельник,
студентка 2 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – О. П. Бодян,
кандидат біологічних наук, доцент

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В роботі досліджувався вплив різних рухових режимів на компоненти фізичного стану школярів 10-17 років різних соматотипів. Не виявлено єдиного режиму тренувального процесу, що сприяв би оптимізації усіх компонентів фізичного стану і зменшенню захворюваності школярів.

Ключові слова: *фізичний стан, соматотип, «індекс здоров'я», руховий режим.*

Актуальність. Прийнято вважати, що добре організоване і грамотно побудоване фізичне тренування веде до оптимізації фізичного стану організму, який є комплексним показником фізичного розвитку, фізичної підготовленості, м'язової

працездатності, якості вегетативної регуляції фізіологічних функцій, «індексу здоров'я» тощо. Разом з тим, оцінка любого із зазначених показників вимагає визначення цілого ряду компонентів, А в практиці фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури зміна фізичного стану контролюється одним або двома показниками. При цьому залишається не зрозумілим, що відбувається з іншими показниками. Зміна фізичного стану як прояв адаптації організму є виразником співвідношення специфічних і неспецифічних компонентів в залежності від характеру, спрямованості, об'єму і завдань тренувального процесу. Конкретні фізіометричні чи фізіологічні показники будуть також залежати від вікової і індивідуально-типологічної чутливості організму до дій зовнішніх чинників. Тому питання оптимізації тренувального режиму є завданням з багатьма невідомими.

Метою даної роботи було виявити найбільш ефективний варіант фізичної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл з урахуванням їх віку і тілобудови, що забезпечив би найбільший приріст різних показників фізичного стану організму.

Організація і методи дослідження. В експерименті взяли участь 87 учнів загальноосвітніх шкіл міста Кам'янець-Подільського віком від 10 до 17 років, що не займаються спортом. Досліджувані ділились на 3 групи відповідно їх тілобудови: астенично-торакальний, м'язовий і дигестивний типи. Експеримент тривав протягом року. Для розвитку рухової якості в різних групах використовувались одні і ті ж методи і засоби фізичного виховання. Комплекси засобів фізичного виховання формувалися переважно для розвитку витривалості (В), швидкісно-силових якостей (ВС) і рівномірно-пропорційного розвитку рухових якостей (РП). В процесі експерименту обстежувані виконували фізичні вправи, рекомендовані шкільною програмою.

Фізичний стан визначали за методикою В.В. Бунака, використовуючи антропометричні точки тіла і загальноприйняті методи вимірювання. Тип тілобудови визначали за схемою В.Г. Штефко і Н.Д. Островського. Для оцінки стану серцево-судинної системи використовували пульсометрію. Фізичну працездатність оцінювали по величині PWC_{170} . В процесі педагогічного тестування оцінювали загальну витривалість, силу м'язів рук і спини, швидкісно-силові якості, швидкісні якості, гнучкість. Загальна фізична підготовленість визначалася сумою балів усіх тестів. За співвідношенням обстежуваних школярів, що не хворіли протягом року до загальної кількості учнів, що приймали участь в експерименті судили про «індекс здоров'я».

Результати дослідження. Отримані дані експерименту свідчать про річні зміни показників фізичного стану організму під дією різних рухових режимів у школярів трьох типів тілобудови. Оскільки основною метою нашої роботи було виявити найбільш ефективний руховий режим, що забезпечував би найбільший приріст показників фізичного стану, то вважалося, що такий режим і буде головним при оцінці оптимальності. Перший руховий режим був спрямований на розвиток витривалості (В); другий – на розвиток швидкісно-силової якості (ВС); третій – на рівномірний і пропорційний розвиток усіх рухових якостей (РП).

На першому етапі експерименту досліджували зміни «індексу здоров'я» у школярів 10-11 класів при різних рухових режимах. Виявилося, що для учнів астено-торакального типу будови тіла річний приріст «індексу здоров'я» при режимі В складає 8,5%, в умовах режиму ВС – 4,6%, а при руховому режимі РП – 6,2%. Отже найбільш ефективний приріст індексу здоров'я у школярів астено-торакального типу будови тіла буде досягнутий за рахунок фізичного

тренування, спрямованого на розвиток витривалості і найменший ефект від тренувального процесу, спрямованого на розвиток швидкодію-сильових якостей. Для представників м'язового і дигестивного соматотипів тренування, спрямоване на рівномірно-пропорційний розвиток різних якостей найбільш ефективно сприяє підвищенню «індексу здоров'я»: приріст складає 15,2% і 12,3% відповідно для м'язового і дигестивного соматотипів. Режим, спрямований на розвиток витривалості для цих соматотипів виявився щодо «індексу здоров'я» не ефективним. Дещо інші результати спостерігались нами при тестуванні учнів підліткового віку. Для школярів 13-14 років дигестивного типу будови тіла найбільш ефективним виявилось застосування рівномірно-пропорційного підходу в розвитку рухових якостей, а рухові режими на розвиток витривалості і швидкодію-сильових якостей виявились менш значимі для показників фізичного стану. Для школярів 10-11 років астено-торакального типу тілобудови найбільш ефективним показником розвитку фізичної підготовленості є режим рухової активності з переважним розвитком витривалості. Виявляється, руховий режим оптимальний для підвищення здоров'я у дітей різного соматотипу в 10-11 років може бути малоефективним для школярів іншої вікової категорії.

Висновки. Встановлено, що різна оздоровча ефективність може бути проявом одного і того ж рухового режиму школярів залежно від їх типу тілобудови і віку. Результати дослідження свідчать про відсутність універсального рухового режиму, який сприяв би оптимізації усіх компонентів фізичного стану і зменшенню захворюваності школярів. Вибір рухового режиму в процесі фізичного виховання школярів має залежати від мети: підвищення рухової підготовленості чи оздоровлення організму.

Список використаних джерел:

1. 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.
2. Жуков О. Ф. Технология реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников 14-17 лет / О. Ф. Жуков, С. П. Левушкин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №2. – С. 41.
3. Левушкин С. П. Динамика физического развития школьников Ульяновска / С. П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №1. – С. 56.

The influence of the different moving regime on components of the physical state of the 10-17 aged pupils with different somatic types has been examined in the article. The regime of the training process promoting optimization of all components of the pupils' physical state and diminishing of their illnesses has not been found.

Key words: *physical state, somatic type, health index, moving regime.*

Отримано: 10.03.2012

*С. Ю. Ніколаєва,
студентка 4 курсу факультету фізичної культури*

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

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ОСОБАМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

У статті розглядаються проблеми використання засобів лікувальної фізичної культури для осіб похилого віку, які проходять процес реабілітації після захворювань або тривалого постільного режиму. Визначені позитивні зміни у стані здоров'я літніх людей після проведення занять лікувальної фізичної культури.

Ключові слова: *здоров'я, лікувальна фізична культура, особи похилого віку.*

Постановка проблеми. Використання засобів фізичної культури і масажу з лікувальною метою має давню історію. Протягом багатьох століть здійснювалася комплексна терапія захворювань за допомогою фізичних вправ, масажу, лікувального харчування, загартування, лазні, гідропроцедур, дозованої ходьби тощо. Не дивлячись на те, що наука ще не володіла точними даними про несприятливий вплив гіподинамії, лікарі того часу рекомендували активізацію рухового режиму при тих або інших захворюваннях і відхиленнях у стані здоров'я.

На окремих етапах курсу лікування ЛФК сприяє попередженню ускладнень, що викликаються тривалим спокоєм; прискоренню ліквідації анатомічних і функціональних порушень; збереженню, відновленню або створенню нових умов для функціональної адаптації організму літньої людини до фізичних навантажень [3].

Діючим чинником ЛФК є фізичні вправи, тобто рухи, які спеціально організовані (гімнастичні, спортивно-прикладні, ігрові) і використовуються як неспецифічний подразник з метою лікування і реабілітації осіб похилого віку. Фізичні вправи сприяють відновленню не тільки фізичних, але і психічних сил.

Метою роботи є вивчення впливу занять фізичними вправами та іншими засобами ЛФК на організм людей похилого віку.

Результати дослідження. Одна із тенденцій, що спостерігаються в останні десятиріччя у розвинених країнах світу, – зростання абсолютного числа і відносної частки населення літніх людей. Відбувається неухильний, досить швидкий процес зменшення в загальній чисельності населення дітей і молоді та збільшення осіб похилого віку.

Реабілітація – це активний процес, метою якого є досягнення повного відновлення порушених внаслідок захворювання або травми функцій, або, якщо це нереально – оптимальна реалізація фізичного, психічного і соціального потенціалу інваліда, адекватна інтеграція його в суспільство.

Таким чином, медична реабілітація включає заходи щодо запобігання інвалідності в період захворювання і допомогу індивіду в досягненні максимальної фізичної, психічної, соціальної, професійної і економічної повноцінності, на яку він буде здатний в рамках існуючого захворювання. Серед інших медичних дисциплін реабілітація займає особливе місце, оскільки розглядає не тільки стан органів і систем організму, але і функціональні можливості людини в його повсякденному житті після виписування з медичної установи [1; 4].

Лікувальна фізкультура (ЛФК) є одним із найважливіших і дієвих методів медичної реабілітації, який знаходить найширше використання при захворюваннях нервової системи різної етіології з багатоманітними клінічними синдромами як в неврологічній, так і нейрохірургічній практиці. Це визначається, з одного боку широтою дії лікувальних фізичних вправ на різні функціональні системи організму – серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, нервову, ендокринну, а з іншого боку, тренуючим і відновним ефектом цих вправ при дефіциті або недостатності різних функцій організму [2].

Сучасні теоретичні і практичні аспекти лікувальної фізкультури дозволяють сформулювати основні принципи використання цього методу реабілітації для осіб похилого віку.

1. Цілеспрямованість методик ЛФК, зумовлювана конкретним функціональним дефіцитом в руховій, чутливій, вегетативно-трофічній сфері, в серцево-судинній, дихальній діяльності.
2. Диференційованість методик ЛФК залежно від типології функціонального дефіциту, а також ступеня його вираженості.
3. Адекватність навантаження лікувальною фізкультурою індивідуально-динамічним можливостям пацієнта, що оцінюються по загальному стану, особливостям серцево-судинної і дихальної систем та по резервних можливостях функціональної системи на даному етапі захворювання (на дане заняття ЛФК), з метою досягнення тренуючого ефекту при оптимальному навантаженні.
4. Своєчасність використання методик ЛФК на ранніх етапах захворювання з метою максимально можливого використання підлягаючих зберіганню функцій для відновлення порушених, а також найефективнішого і швидкого розвитку пристосування при неможливості повного відновлення функціонального дефіциту.
5. Послідовна активізація лікувально-фізкультурних дій шляхом розширення методичного арсеналу і об'єму ЛФК, зростання тренувальних навантажень та тренуючої дії на певні функції і на весь організм осіб похилого віку.
6. Функціонально виправдана комбінованість використання різних засобів ЛФК – лікувальної гімнастики, масажу, пасивних вправ – залежно від періоду захворювання, функціонального дефіциту, ступеня його вираженості, прогнозу відновлення функцій, а також етапу реабілітації пацієнта.
7. Комплексність використання методик ЛФК в медичній реабілітації з іншими методами – медикаментозною терапією, фізіо-бальнеотерапією, ортопедичними заходами тощо [5].

Використання перерахованих принципів ЛФК є обов'язковим як при побудові лікувального комплексу на конкретний сеанс і курс, так і при виробленні програми реабілітації для даного пацієнта або групи осіб похилого віку [1, 3].

Основним завданням практичної частини нашого дослідження є розробка комплексу вправ для літніх людей, з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Під час дослідження ми вирішили перевірити дану гіпотезу в Кам'янець-Подільському медико-соціальному центрі «Довголіття».

Вибірка: 10 чоловік, вік 55-65 років і старше. Досліджуванні є особами жіночої статі, що проходять реабілітацію після тривалого знаходження на постільному режимі.

У результаті дослідження ми прийшли до наступних висновків: після першого тижня реалізації нашої індивідуальної програми фізичних вправ можна спостерігати ряд змін в порівнянні з початковим фізичним станом випробовуваних:

- спостерігається поліпшення настрою – 80% досліджуваних;
- підвищення апетиту – 90%;
- сприятлива дія на сон – 100%.

Другий тиждень:

- підвищується стійкість до простудних захворювань;
- здатність виконувати більш інтенсивні навантаження без загрози ішемії міокарду і нападу стенокардії;
- спостерігається зниження артеріального тиску і маси тіла;
- проведення колективних занять сприяє міжособовому спілкуванню, що позитивно діє на встановлення сприятливого клімату.

Після проведеного нами дослідження і бесіди з медичним персоналом, які здійснюють огляд літніх людей в процесі реалізації програми ми зробили висновки, що лікувальна фізкультура вносить позитивні зміни в стан здоров'я випробовуваних. Позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. У хворих вже на десятий і, особливо на п'ятнадцятий день спостерігається значне зниження артеріального тиску. Підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приток лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу. Всі ці дані свідчать про неочікуваний позитивний вплив занять лікувальною фізичною культурою на організм людини похилого віку.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Таким чином, можна зробити висновок, що при проведенні лікувальної фізичної культури необхідний суб'єктивний підхід до фізичного стану випробовуваного. Основним принципом є поступовість використання фізичних навантажень. Надалі необхідна розробка системи контролю для відстежування як позитивних, так і негативних змін в процесі проведення комплексу вправ, внесення корекції з урахуванням їх аналізу.

Список використаних джерел:

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студ. в. учеб. заведений (3-е изд., испр. и доп.) / В. И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер ; [пер. с англ.] – М. : Физкультура и спорт, 1987.
3. Корнієнко О. В. Психосоматичне здоров'я як міждисциплінарна проблема (порівняльний аналіз стану здоров'я різних вікових категорій населення України та Росії) / О. В. Корнієнко // Вісн. Київ. ун-ту. Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 2003. – Вип. 19. – С. 12-16.
4. Магльований А. В. Фізична культура як підсистема в системі охорони здоров'я і здорового способу життя / А. В. Магльований // І Всеукраїнська науково-практична конференція "Здоров'я і освіта". – Львів, 1993. – Ч. II. – С. 162-163.
5. Учебник инструктора по лечебной физкультуре / [под ред. проф. В. К. Добровольского]. – М. : Медицина, 1974.

In the article the problems of the use tools medical physical culture for persons preclon years are examined, which pass the process of rehabilitation after the diseases protracted bed mode. Certain positive changes in the state of health of seniors after conducting employments of medical physical culture

Key words: health, medical physical culture, persons years.

Отримано: 07.04.2012

*О. В. Сікула,
магістрант 4 курсу факультету фізичної культури*

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

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА

У статті розглядаються методи фізичної реабілітації і методика електромагнітного поля низької частоти при переломах хребта, визначена позитивна динаміка покращення здоров'я при застосуванні зазначеної методики.

Ключові слова: *перелом хребта, фізична реабілітація, електромагнітне поле.*

Постановка проблеми. Переломи хребта відносяться до числа найбільш тяжких травм, які можуть спіткати абсолютно здорову людину в процесі її життя. Це одні з найтяжчих пошкоджень опорно-рухового апарату.

У зв'язку з появою нових методів консервативного і хірургічного лікування деформацій локомоторного апарату, виникла необхідність в подальшій розробці і вдосконаленні методик лікувального застосування фізичних вправ. Підтвердженням цьому служить значне число досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних авторів з проблеми використання фізичних вправ для профілактики і лікування різних патологій опорно-рухового апарату [4].

Не дивлячись на велику роботу, яка проводиться в нашій країні по боротьбі з травматизмом, число випадків перелому хребта за останнє десятиліття зросло, особливо в статистиці травматизму від засобів міського транспорту. Більше половини переломів хребта супроводжуються пошкодженням спинного мозку. Ці переломи складають близько 20%.

Проаналізувавши літературу, ми зрозуміли, що проблема переломів хребта не досить глибоко висвітлена, тому вважаємо, що наша робота досить актуальна.

Метою роботи є визначення ефективності використання електромагнітного поля низької частоти, зокрема в комплексі з методами фізичної реабілітації у хворих з неускладненими компресійними переломами хребта з локалізацією в шийному, грудному та поперековому відділі.

Результати дослідження. Серед пошкоджень хребта найчастіше спостерігаються неускладнені компресійні переломи тіл хребців. За відсутності значного зсуву, різко вираженого ступеня компресії і неврологічних явищ, ці хворі в травматологічних відділеннях практичної мережі охорони здоров'я звичайно лікуються консервативними методами: витягуванням на похилій площині і ранньою фізіофункціональною терапією. Методи фізіофункціонального лікування направлені на створення природного м'язового корсета і дають сприятливі результати [2].

При переломах хребта потрібна одночасна терапевтична дія, як на дистрофічно змінені тканини хребта і суглобів, так і на патологічно змінені нервові елементи (спинномозкові корінці і ганглії, периферичні нерви, вегетативно-судинні утворення), в цілях профілактики м'язової атрофії, набряку м'язових тканин хребта, поліпшення периферійного кровообігу. Тому логічним є застосування у даній категорії хворих електромагнітних полів, здатних зменшити біль (або зовсім її усунути), набряки, запалення та сприяє зростанню переломів [3].

Метод електромагнітного поля низької частоти заснований на властивості викликати електричний струм в тканинах людини, а також змінювати фізико-хімічні властивості систем організму. Лікування електромагнітним полем – дуже поширений та ефективний засіб для рішення проблем зі здоров'ям.

Широкий спектр клінічного використання електромагнітного поля низької частоти дозволяє говорити про можливість її застосування практично у всіх випадках, що вимагають використання терапевтичних медикаментозних методів лікування.

Ефективністю метода електромагнітного поля є безпечність. Це гідний заміник прийому медикаментів, що не викликає побічних дій. Також слід підкреслити великий перелік показань до застосування та незначний список протипоказань.

Доведено, що під дією електромагнітного поля низької частоти збільшується швидкість проведення імпульсів по нервовим волокнам, збільшується їх збудливість, зменшується збільшений тонус судин, посилюється кровопостачання органів і тканин та їх трофіка [5].

Використання електромагнітного поля низької частоти показано всім хворим з неускладненими компресійними переломами хребта 1 та 2 ступеня.

Наше дослідження проводилося на базі Хмельницької обласної лікарні з жовтня 2011 року по березень 2012 року. Під спостереженням знаходилося 28 пацієнтів з неускладненими компресійними переломами хребта. В цілях дослідження вони були поділені на дві групи:

1-а експериментальна група – 14 хворих, яким проводилось методика електромагнітного поля низької частоти в комплексі з методами фізичної реабілітації: ручний класичний масаж спини і кінцівок і підводний масаж, лікувальна фізична культура, як індивідуальна, так і групова;

2-а контрольна група – 14 хворих, яким проводилась тільки фізична реабілітація, ручний класичний масаж спини і кінцівок та підводний масаж, лікувальна фізична культура, як індивідуальна, так і групова, без використання методики електромагнітного поля низької частоти.

У всіх хворих були виявлені однакові симптоми: біль, контрактури і порушення кровообігу, за допомогою різних методів обстеження.

Методи фізичної реабілітації і методика електромагнітного поля низької частоти проводились нами в будь-якій послідовності з перервою 20-30 хвилин, завершальною процедурою була лікувальна фізична культура, що включала вправи на розслаблення паравертебральних м'язів і допускала підбір вправ з урахуванням активності процесу, наявності контрактур.

Для впливу електромагнітного поля низької частоти ми застосовували апарат «Полус-1». Дію здійснювали на область пошкодження хребта.

Прямокутні індуктори розташовували паравертебрально на відповідний відділ хребта контактним способом. Першу половину курсу лікування виконували при індукторах, розташованих різнойменними полюсами. Поле пульсуюче, положення перемикача інтенсивності III-IV, частота 10-50 Гц, тривалість процедури 20-30 хвилин щодня.

Загальна динаміка відновного процесу підтвердила очікування відносно методики електромагнітного поля низької частоти. До відновного лікування, клінічні прояви переломів хребта у всіх двох групах були однаковими.

Під впливом електромагнітного поля низької частоти у всіх хворих відмічено зниження больової чутливості, покращення гемодинаміки, підвищилась рухливість хребта.

До відновного лікування в обох групах була однакова кількість хворих з ідентичними скаргами (біль, зниження об'єму рухливості в хребті, порушення кровообігу).

До кінця реабілітації у хворих першої групи було значне покращення ніж у другій.

На підставі одержаних результатів можна судити про високу ефективність використання методики електромагнітного поля низької частоти в комплексі з методами фізичної реабілітації.

При обстеженні через визначений проміжок часу, відмінні і добрі результати виявлені у 86,4% хворих, задовільні – у 13,6%. Поганих результатів не було. Інвалідність, з урахуванням професії постраждалих, була встановлена у 4,6%.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Отже, загальна динаміка відновного процесу підтвердила очікування відносно методики електромагнітного поля низької частоти. До відновного лікування, клінічні прояви переломів хребта у всіх двох групах були однаковими. Під впливом електромагнітного поля низької частоти у всіх хворих відмічено зниження больової чутливості, покращення гемодинаміки, підвищилась рухливість хребта.

Безумовно, проведені нами дослідження викликають інтерес і потребують подальшого дослідження.

Список використаних джерел:

1. Галлямова А. Ф. Лечение шейных болевых синдромов с использованием физических факторов, мануальной терапии и ЛФК / А. Ф. Галлямова, М. В. Машкин, Ю. О. Новиков // Вестник травматологии и ортопедии им. Н. Н. Приорова. – №4, 2001. – С. 11-14.
2. Герцен Г. И. Физические факторы и реабилитация больных с травмами и заболеваниями ОДА / Г. И. Герцен // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1988. – №10. – С. 7-73.
3. Карепов В. Г. Лечебная физическая культура и физиотерапия в системе реабилитации больных травматической болезнью спинного мозга / В. Г. Карепов. – К. : Здоровье, 1991. – 184 с.
4. Лікувальна фізична культура і механотерапія при ушкодженні хребта та спинного мозку в нижньогрудному і поперековому відділах в пізньому періоді травматичної хвороби спинного мозку / мет. рек. М. Сушака. – К., 1994. – 78 с.
5. Хаджи Бег Сефиан. Реабилитация вертеброгенных нарушений двигательной функции у спортсменов молодого возраста с остеохондрозом грудного отдела позвоночного столба : дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / Хаджи Бег Сефиан. – К., 1997. – 149 с.

The article reviews methods of physical rehabilitation and methods of electromagnetic field of low frequency in fractures of the spine, defined positive trend to improve health in the application of this technique.

Key words: *fracture of the spine, physical rehabilitation, the electromagnetic field.*

Отримано: 01.04.2012

ВПЛИВ ПЕРЕХОДІВ НА ЛІТНІЙ ТА ЗИМОВИЙ ЧАС НА БІОРИТМИ ЛЮДИНИ

Проаналізовані дані наукової літератури відносно впливу стану здоров'я сезонних переходів на літній і зимовий час.

Ключові слова: *біоритми, літній і зимовий час, біоритмологія.*

Аналіз літературних джерел і ресурсів мережі Інтернет з проблеми переходу на зимовий/літній час свідчить про її актуальність і наявність взаємовиключних підходів до її вирішення. Основною перевагою моделі переходу на літній/зимовий час є доведений ефект енергозабезпечення, а її недоліком є стрибкоподібний перехід, який негативно впливає на здоров'я понад 20% населення, особливо старшого і літнього віку [2; 4; 8]. У деяких дослідженнях показано, що економічний збиток здоров'ю від стрибкоподібного переходу на літній час перевищує економічний ефект від енергозбереження, що свідчить на користь синхронного часу [6; 7; 11].

Мета роботи. Проаналізувати наукову літературу щодо негативного впливу на біоритми та стан здоров'я сезонних переходів на літній та зимовий час.

Матеріали і методи. У роботі використані методи:

Бібліографічний контент – аналіз, структурно-логічний аналіз з урахуванням системного підходу.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що біологічні стани організму мають різні внутрішні ритми, засновані на геліофізичних процесах, які лежать в основі біологічного годинника, котрий ділиться на мікроритми, мезоритми, макроритми і цикли великої тривалості. Інтервал зміщення часу у березні і жовтні не відповідає ніякому з відомих ритмів і при переведенні годинника становить в період березень-жовтень – 7 місяців, жовтень-березень – 5 місяців. Тим самим руйнується природний піврічний ритм, заснований на весняно-осінньому рівноденні (22 березня, 22 вересня) і літньо-зимовому сонцестоянні (22 червня і 22 грудня). Організм не може адаптуватися до переведення соціальних годинників, тобто до різкого стрибка з «зимового» часу на «літній» і навпаки, оскільки здавачем більшості внутрішніх процесів і генетично запрограмованим з оптимальними характеристиками під певні цикли є фотоперіод (світловий період). Отже, на основі власної біологічної пам'яті, організм заздалегідь готує усі системи до різних піврічних циклів. Так, зсув годинника у березні провокує симетричний запуск аналогічних процесів у вересні, а зсув у жовтні, відповідно – в лютому, оскільки кінець жовтня відповідає за тривалістю дня середині лютого. Таким чином, організм чотири рази, а не два, внаслідок асиметрії при переведенні годинників, на рік намагається виконувати пере настроювання, перебуваючи при цьому постійно у стані десинхронозу.

Дослідження провідних біоритмологів свідчать, що головний чинник, який визначає найбільш доцільний ритм нашої життєдіяльності – добове обер-

тання планети. При цьому, головне значення у синхронізації добових ритмів організму має цикл «світло-темрява» і «день-ніч» Рецептор світло (око) за своєю спектральною чутливістю налаштований на певний діапазон сонячного випромінювання з першими променями сонця в організмі активізуються процеси, які забезпечують підвищену працездатність. Цей природою закладений добовий ритм найконсервативніший і погано піддається змінам [1; 3; 5; 9; 10].

Ю. Ашофф [15] встановив, що часова послідовність життєвих функцій, котра вироблена усім ходом еволюції, – необхідна передумова доброго здоров'я і працездатності. Будь-яке відхилення від нормального ритму призводить до порушень в роботі всього організму. Порушення узгодженості циркадальних ритмів викликає розвиток так званих десинхронозів – виражених патологічних змін в організмі.

Ф. Халберг [12] встановив, що за своєю тривалістю біоритми поділяються на 3 групи: 1) ритми високої частоти з періодом від 6 днів до 1 року.

До першої групи належать ритми дихання, роботи серця, електричних явищ у головному мозку і періодичні коливання у ланцюзі біохімічних реакцій. До другої – зміна сну і неспання, активності і спокою, добові зміни обміну речовин. Третя група об'єднує тижневі, місячні і річні ритми, які охоплюють цикли екскреції гормонів, сезонні зміни перебігу біохімічних реакцій і тривалі за часом зміни працездатності.

Окрім цих малих ритмів, встановлена ще одна розповсюджена періодичність, котра дорівнює 30 хвилинам. Сюди належать цикли сну, скорочення м'язів шлунка, коливання уваги і настрою, а також статева активність. Незалежно від того, знаходиться людина в стані неспання або сну, через кожні півгодини в організмі відбувається зниження або підвищення збудження, зміна спокою і тривоги.

Фундаментальні медичні дослідження впливу весняного переведення стрілок годинника на годину вперед на здоров'я і власне на життя були проведені В. Хаспулінім [13, 14], який встановив, що:

- число нещасних випадків збільшується через 5 днів після переведення стрілок годинника порівняно з числом нещасних випадків у попередні 5 днів, на 11%, до 15-го дня – на 29% і не повертається до початкового рівня навіть на 20-у добу; число викликів «швидкої допомоги» до гіпертоніків й осіб із серцево-судинними захворюваннями зростає на 12%;
- кількість самогубств зростає в перші 5 днів на 66%;
- смертність від інфаркту міокарда у перші 5 днів зростає на 75%, тоді як від інших причин – на 12%;
- показники психоемоційної напруги у здорових осіб зростають на 18%, а у осіб з патологією – в 7,5 рази;
- показники конфліктності зростають у 2,5 рази.

Наукові розвідки вказують також і на те, що і через місяць після переведення часу не всі процеси в організмі адаптуються до нового ритму, навіть у здорових людей, а деякі продовжують адаптацію протягом кількох років. У результаті в організмі поступово накопичується стрес, і знижується потенційна можливість людини ефективно виконувати роботу.

Висновки

1. Розлад біологічних ритмів, або десинхроноз, здатний перетворити гармонійно функціонуючі ритмічні системи організму на хаотичне нагромадження не пов'язаних між собою процесів.
2. Архітектоніка психоритмів – їх спектри, періодика, фази, когерентність, стабільність – є унікальною характеристикою, «психологічним портретом»

індивіда, який визначає його адаптаційний потенціал. При цьому добовий десинхроноз призводить до серйозних порушень психосоматичного стану, а хвилинна дизритмія – до формування психопатичного радикала, підвищеної збудливості, агресивності.

3. Головною «мішенню» при переведенні годинника на 1 годину є ті процеси в організмі, які мають ритм від 0,1 с до 29,5 доби: мікро- і мезоритми; сюди ж належать ультра-, циркадіанні і цирканнуальні ритми, які окреслюють психічну спроможність людини.

Список використаних джерел:

1. Гриневич В. Биологические ритмы здоровья / В. Гриневич // Наука и жизнь. – 2005. – №1. – С. 28-34.
2. Демидов В. Е. Время, хранимое как драгоценность. В поисках абсолюта / В. Е. Демидов. – М.: Наука и техника, 1999. – 48 с.
3. Доброборский Б. С. Биологические ритмы как способ существования живой материи / Б. С. Доброборский. – Режим доступа: http://www.ipages.ru/index.php?ref_item_id=4775&refid=1.
4. Значение хронотипических особенностей здоровых людей для вариативности сердечного ритма / Э. Б. Арушанян, А. В. Попов, О. А. Байда, С. С. Мастягин // Физиология человека. – 2006. – №2. – С. 80-83.
5. Костоглодов Ю. К. Хронобиологические особенности регуляции систем организма человека / Ю. К. Костоглодов // Анналы пластич., реконструктивной и эстетич. хирургии. – 2005. – №4. – С. 52-63.
6. Кран И. Замена перехода на летнее время моделью синхронного времени / И. Кран. – Режим доступа: <http://depedu.tyumen-city.ru/energy/index.php>
7. Краснополяская И. Переведи часы вперед. Нужен ли переход на летнее время? / И. Краснополяская. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2010/03/19/vremia.html>.
8. Лаврус В. С. Зимнее и летнее время / В. С. Лаврус. – Режим доступа: <http://n-t.ru/tp/ie/zlv.htm/>.
9. Романов Ю. А. От хронобиологии к хронотопобиологии / Ю. А. Романов // Вестн. РАМН. – 2000. – №8. – С. 8-11.
10. Фролов В. А. Биологические ритмы, экология и стресс (по материалам международного конгресса «Здоровье и образование в XXI веке. Концепции болезней цивилизации», РУДН. 2007) / В. А. Фролов, Ф. Халберг, С. М. Чибисов // Вестн. РУДН. – 2008. – №4. – С. 46-55.
11. Фролов В.А. Хронобиологические особенности возникновения фибрилляции желудков сердца при экспериментальной острой коронарной недостаточности / В. А. Фролов, М. М. Азова, М. Л. Благодеров // Бюл. эксперимент. биологии и медицины. – 2010. – №5. – С. 492-494.
12. Халберг Ф. Биологические часы / Ф. Халберг. – М.: Мир, 1964. – С. 460-474.
13. Хаснулин В. И. О вреде ежегодных переходов на «летнее» и «зимнее» время / В. И. Хаснулин // Аномалия. – 1999. – №17 (197). – С. 4.
14. Экологические аспекты влияния перехода на «летнее» время на сердечно-сосудистую систему человека / С. Н. Самсонов, В. И. Манькина, П. Г. Петров [и др.] // Экология человека. – 2009. – №1. – С. 20-23.
15. Aschoff J. Desynchronization and resynchronization of human circadian rhythms / J. Aschoff // AGARD Conf. Proc. N 25: Behavioral problems in aerospace medicine. Belgium, 1967. – P. 1-12.
16. Halberg F. Rythmes circadiens et rythmes de basses frequences en physiologie humaine / F. Halberg, A. Reinberg // J. Physiol. (Paris). – 1967. – Vol. 59. – P. 117-200.

The data of the scientific literature concerning influence on the level of health of seasonal transitions on summer and winter time have been analysed.

Key words: a biorhythm, summer and winter time, biorhythmograph.

Отримано: 02.03. 2012

*О. А. Стучінський,
магістрант факультету фізичної культури*

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

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ І СКОЛІОЗУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ріст числа порушень у розвитку хребта стає сьогодні важливою медичною проблемою. Вирішення цієї проблеми, на думку авторів лежить переважно у сфері профілактики цих порушень спеціальними вправами, спрямованими проти патогенезу цих захворювань.

Ключові слова: порушення постави, сколіоз, профілактика.

Актуальність проблеми. В нашій країні функціональні порушення постави і сколіоз у дітей є на сьогоднішній день надзвичайно розповсюдженими захворюваннями. За даними різних авторів [1, с. 149-152; 2, с.27-30; 3, с.334; 4, с.84-89], порушення постави мають 30-73,5% дітей, із яких у 8,4-14,73% діагностований диспластичний сколіоз, у 44,19-44,4 – в'яла постава, у 15-41,08% – функціональні відхилення постави.

І сколіоз, і функціональні порушення постави тісно пов'язані, перш за все, з несприятливою спадковістю, причому, можливо, можуть успадковуватися як самі захворювання, так і неповноцінність сполучної тканини, що призводить до розвитку цих захворювань [2, с.27-30]. Розвиток і ріст дитини в екологічно несприятливих умовах супроводжується додатковим навантаженням на найрізноманітніші ланки адаптації. Сполучна тканина як найважливіша складова опорно-рухового апарату людського організму не є виключенням. Будь-яка зміна стану сполучної тканини відбивається на функції хребта [1, с.149-152].

Доволі тривалий час існувала думка, що м'язові і колагенові волокна менше всіх піддаються дії екологонегативних факторів. Через те вони мало вивчались у плані їх реабілітації, порівняно з гемопоетичною тканиною, тканиною гонад, епітелієм шкіри, нервовою тканиною [3, с.334]. Тому тема застосування оздоровчої фізичної культури у профілактиці функціональних порушень постави у дітей, що проживають в екологічно несприятливих умовах, розроблена недостатньо, теоретично питання не вирішене, публікації поодинокі і частіше всього мають методико-педагогічний напрямок [4, с.84-89].

Розробка теорії проблеми може суттєво змінити уявлення з основних питань профілактики захворювань опорно-рухового апарату.

Метою дослідження була розробка медико-біологічного обґрунтування засобів оздоровчої фізичної культури у профілактиці функціональних порушень постави і сколіозу у дітей, що проживають в екологічно несприятливих умовах.

Завданнями дослідження:

- розробка морфофункціонального обґрунтування застосування оздоровчої фізичної культури у профілактиці порушень постави і сколіозу у дітей екологічно несприятливих умов проживання;
- розробка критеріїв ефективності оздоровчої дії навантажень на організм дитини;
- розробка основних форм застосування оздоровчої фізичної культури у профілактиці порушень постави та сколіозу в дітей.

Методи дослідження та контингент. Експериментальна частина роботи проводилась на базі загальноосвітніх шкіл №6 та №2 м. Кам'янець-Подільського. Аналіз екологічної обстановки районів цих шкіл нам показав, що територія на якій розміщена школа №6 («брудна»), в більшій мірі піддає впливу екологічно несприятливих факторів сфери, ніж територія району школи №2 («чиста»). Розроблені основні положення комплексної методики фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводились як із практично здоровими дітьми, так і дітьми з функціональними відхиленнями у поставі і сколіозом.

В експерименті брали участь учні 2-х та 3-х класів (n=46) ЗОШ №6 і №2 м. Кам'янець-Подільського.

Була проведена оцінка стану хребтового відділу опорно-рухового апарату, показників фізичного і функціонального стану [1, с.149-152] учнів 2-х та 3-х класів вказаних шкіл із співвідношенням даних по зазначених районах.

Результати роботи та обговорення. В ході проведеного нами обстеження школярів молодшого віку із 2-х загальноосвітніх шкіл міста, розміщених у різних за екологічним станом районах, ми вияснили, що у дітей із екологічно несприятливого району відхилення хребтового відділу опорно-рухового апарату зустрічаються частіше (60%), ніж у дітей із екологічно сприятливого району (53,4%). У дітей із екологічно «брудного» району проживання був вищий і відсоток функціональних порушень – 46,6% і відсоток сколіозу – 13,4%. В «чистому» районі обстежені діти за вказаними відхиленнями розподілились таким чином: із функціональними відхиленнями хребта – 43,4%, зі сколіозом – 10%.

Із функціональних порушень постави в несприятливому районі переважала сутула постава – 20% і кіфотична постава – 13,3%. У сприятливому районі відсоток дітей із сутулою поставою складав 16,7%, зі сколіозом – 10%.

Аналіз літературних даних, а також результати власних досліджень рівня фізичної підготовленості і функціонального стану дітей молодшого шкільного віку показали, що молодші школярі із екологічно несприятливого району проживання поступають своїм одноліткам із сприятливого району по ряду показників фізичного та функціонального стану.

В цілому оцінка фізичного розвитку і функціонального стану дітей молодшого шкільного віку виявила, що 20% від числа обстежених учнів школи, розміщеної в екологічно несприятливому районі, мали високі показники, 58% – середні і 22% – низькі. Учні школи, розміщені в екологічно сприятливому районі, мали такі показники: 23,60 і 17% відповідно. При цьому рівень фізичної підготовленості дітей із «брудного» району дорівнював таким показникам: 18% – високий, 65% – середній і 17% – низький; дітей із «чистого» району: 21% – високий, 64% – середній і 15% – низький.

Матеріали дослідження фізичної підготовленості і функціонального стану свідчать про відставання у розвитку основних життєво важливих рухових якостей школярів із екологічно несприятливого району проживання від своїх однолітків, які проживають на екологічно сприятливій території, що дає можливість допустити наявність суттєвого впливу на їх розвиток несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Регулярні заняття фізичною культурою оздоровчого спрямування по запропонованій нами програмі протягом навчального року достовірно привели до підвищення основних показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціонального стану школярів експериментальної групи. На момент другого обстеження (після 10 місяців) діти експериментальної групи за рядом показників не тільки наблизились до дітей контрольної групи, але і обійшли їх.

Висновки

1. Результати основного медико-педагогічного експеримента продемонстрували, що вплив засобами оздоровчої фізичної культури на школярів молодших класів повинен бути направленим, систематичним і всестороннім, що явно приводить до покращення їх здоров'я і фізичного стану.
2. Нами встановлено, що під впливом комплексної програми профілактичних і коригуючих заходів проходить позитивна динаміка фізичного здоров'я дітей. Повторне обстеження молодших школярів із екологічно несприятливого району проживання після 10 місяців виявило зменшення порушень хребтового відділу опорно-рухового апарату до 43,4%, із якого сколіозу до 10%, функціональних порушень до 33,4%. Ні одного нового випадку відхилення хребтового відділу опорно-рухового апарату нами не було зареєстровано.
3. Реалізація експериментальної програми, яка передбачає комплексну розвиваючу дію основних фізичних якостей, сприяла достовірному підвищенню темпу приросту більшості фізичних якостей, що вивчались.

Список використаних джерел:

1. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – С. 149-152.
2. Пуханова Н. А. Эффективность лечения детей и подростков со сколиозом / Н. А. Пуханова, Ю. Л. Веневцева, А. Х. Мельников // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – №1 (16). – С. 27-30.
3. Ульрих Э. В. Аномалии позвоночника у детей / Э. В. Ульрих // СПб, 1995. – 334 с.
4. Челноков В. А. Профилактика остеохондроза позвоночника и физические упражнения / В. А. Челноков // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2005. – №5-6 (14-15). – С. 84-89.

Nowadays the growth of defects connected with the backbone development is a considerable medical challenge. In the authors' opinion the special prophylactic exercises for pathogenesis of these diseases become the solution of this problem.

Key words: bearing defects, scoliosis, prophylaxis.

Отримано: 06.04.2012

УДК 616.711

В. В. Хорхоль,
магістрант факультету фізичної культури

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

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ХРЕБТА

В статті розглядається питання підвищення ефективності відновлення рухової функції хребта із використанням комплексної програми. Враховувались показники інтегральної оцінки стану організму і хребта пацієнтів.

Ключові слова: відновлення рухової функції хребта, комплексна програма.

Аналіз практичного досвіду і публікацій з проблем відновлення фізичних функцій хребта [1-5] засобами і методами оздоровчої фізичної культури (ОФК) показує ефективність використання масажу, теплових процедур і фізичних вправ.

Разом з тим, як показали наші дослідження, комплексні використання засобів ФОК при відновленні функції хребта володіє більш високим ефектом.

Методика і матеріали. Розроблена програма комплексного впливу на хребет включає три етапи:

- I етап – підготовчий, в процесі проходження якого усувається больовий синдром;
- II етап – основний, який дозволяє закріпити досягнуте на I етапі і приступити до нормалізації функцій хребта;
- III – закріплюючий, основним завданням якого є зміцнення м'язового корсета хребта.

В свою чергу програма кожного етапу базується на комплексному використанні засобів ФОК і на показниках інтегральної оцінки стану організму і хребта (ЮСОХ).

При розробці ЮСОХ враховували не тільки основні параметри, що характеризують стан організму і хребта у цілому, але і суб'єктивну самооцінку пацієнтів.

ЮСОХ включає:

- 1) оцінку фізичного стану хребта (ОФСХ);
- 2) функціональне тестування (САГ – систолічний, ДАТ – діастолічний артеріальний тиск, ЧСС – частоту серцевих скорочень);
- 3) комп'ютерну діагностику за методом Накатані (КДН);
- 4) визначення самопочуття, активності, настрою (з використання методики САН).

ЮСОХ проводили на початку і в кінці 3-тижневого курсу занять.

Дані ЮСОХ на кожного пацієнта фіксували в протоколі обстеження і заносили у комп'ютер.

В залежності від значення ЮСОХ (в балах) розробляли комплекси фізичних вправ, установлювали тривалість і інтенсивність фізичного навантаження, види, прийоми, тривалість масажу і теплових процедур.

Масаж, теплові процедури і ЮСОХ проводили в умовах відновлювально-оздоровчого центру.

Поряд з цим пацієнти виконували фізичні вправи, які підбирали із врахуванням стану організму і хребта [4]. Їм також пропонували комплекси фізичних вправ для самостійних занять в домашніх умовах, які потім коректували.

Тривалість кожного етапу 2 міс.

Основним завданням масажу було відновлення рухової функції хребта, запобігання можливості дегенеративно-дистрофічних змін у ньому, усунення дискомфорту і покращення стану м'язово-зв'язкового апарату. Використовували класичний, точковий, сегментарний і апаратний масажі.

Теплові процедури проводили у парній при строгому дотриманні температурного і часового режимів із урахуванням стану організму пацієнта. Для посилення впливу процедур в парильні використовували розтирання сіллю, хвощування вінками і також настойки трав і ефірні олії.

При виборі фізичних вправ і вихідних положень для їх виконання враховували не тільки ЮСОХ, але і характер поперекового лордозу (згладжений або виразний).

На III етапі використовували тренажер «Універсал».

Ефективність комплексної програми визначали при проведенні експерименту у дослідній групі порівняно з трьома контрольними.

Кожна група включала по 6 чоловік у віці 30-45 років. Більша частина досліджуваних напередодні пройшли курс лікування або реабілітації у мед-закладах із урахуванням їх скарг на болі у спині.

Пацієнти всіх груп проходили I етап експерименту за однаковою програмою. Потім на II і III етапах пацієнти I-ої групи (дослідна) отримували комплексну програму (масаж, теплові процедури, фізичні вправи), 2-ої (контрольна) – масаж і фізичні вправи, 3-ої (контрольна) – фізичні вправи і теплові процедури, 4-ої (контрольна) – масаж і теплові процедури.

Після завершення експерименту провели порівняльний аналіз ІОСОХ у всіх групах.

У ході комп'ютерної обробки визначали середнє статистичне значення показників (М), стандартне відхилення (S) і на їх основі розраховували достовірність відмінностей до і після використання відновлювальних процедур.

Результати дослідження і їх обговорення. В результаті аналізу даних експерименту встановили, що відмінності почали проявлятися на II етапі в основному показнику (ОФСХ), де перевага була у пацієнтів I-ї і 2-ї груп перед 4-ю групою.

Аналіз результатів показав, що після завершення експерименту у всіх групах відбувся ряд змін. Так, у пацієнтів I-ї групи були найвищі значення ОФСХ (головного показника). Це свідчило про ефективність комплексного застосування масажу теплових процедур і фізичних вправ перш за все для відновлення рухової функції хребта. В I-й групі також виявили зміни показників КДН, що вказували на покращення стану всього організму пацієнтів. Крім того, в I-й групі відмітили нижчі показники ЧСС порівняно з 3-ю групою і ДАТ – з 4-ю групою.

Після експерименту відмітили покращення всіх показників у кожній групі, особливо за ОФСХ. За цим показником установили і найбільші відмінності між пацієнтами I-ї групи і рештою.

Таким чином, результати проведеного експерименту свідчать про ефективність комплексної програми відновлення рухової функції хребта при використанні масажу, теплових процедур, фізичних вправ порівняно з іншими програмами, що використовувались в контрольних групах, що підтвердив порівняльний аналіз показників ІОСОХ.

Список використаних джерел:

1. Бирюков А. А. Баня и массаж / А. А. Бирюков. – Минск, 1997. – С. 11-12.
2. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М., 2001. – С. 89-92.
3. Жарков П. Л. Поясничные боли: диагностика, причины, лечение / П. Л. Жарков, А. П. Жарков, С. М. Бубновский. – М., 2001. – С. 42.
4. Кукареко В. П. Методика восстановления двигательной функции позвоночника / В. П. Кукареко, А. Г. Фурманов // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – 2011. – №1. – С. 20-21.
5. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск, 2003. – С. 8-9.

This paper addresses the problems pertinent to the improvement of the efficacy of restoration of the vertebral column motor function based on the implementation of a comprehensive therapeutic program. The results of integral estimation of the whole body and vertebral column condition were taken into consideration.

Key words: restoration of vertebral motor function, comprehensive program.

Отримано: 05.04.2012

ВПЛИВ РІЗНИХ ПРИЙОМІВ ВИКОНАННЯ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ НА ДЕЯКІ БІОХІМІЧНІ ПОКАЗНИКИ КРОВІ

У статті досліджується, що спортивний масаж в залежності від вибраного технологічного режиму може викликати за деякими показниками різноспрямовані зміни метаболізму.

Ключові слова: *спортивний масаж, біохімічні показники крові.*

Проблема відновлення спортивної працездатності в теперішній час стає все актуальнішою. Одним з таких напрямків є застосування спортивного масажу, який використовується з метою вдосконалення фізичних явищ спортсмена при підготовці до виконання фізичних вправ, досягнення спортивної форми тривалішого її збереження, відновлення і підвищення працездатності перед змаганнями, боротьби із втомою, профілактики і лікування травм [1; 2].

Тому для уточнення і розширення знань про вплив фізичних засобів відновлення, а саме спортивного масажу, на організм цікаво було вивчити динаміку змін біохімічних показників крові до і після масажу різної спрямованості, що і послужило метою даного дослідження.

Матеріали і методи. У дослідженні брали участь 8 борців (майстри і кандидати у майстри спорту) у віці 18-20 років. До проведення масажу вранці у спортсмена проводили забір крові. Потім досліджуваному робили загальний ручний тонізуючий масаж (варіант I) з акцентом впливу на м'язові групи протягом 60 хв. (табл.1). Після масажу виконували повторний забір крові. Через декілька днів цьому ж спортсмену проводили релаксуючий ручний масаж з акцентом впливу на сполучнотканинні структури (варіант II) і визначали його вплив на біохімічні показники крові.

Біохімічні методи дослідження були орієнтовані на визначення метаболічних змін в крові борців після проведення процедури ручного масажу різної технології. При цьому вміст глюкози визначали за Хагедорном-Іенсенем, молочну кислоту – за Н. Нohorst і сечову кислоту за G. Oteteta [3].

Результати та їх обговорення. Отримані фонові результати відповідали фізіологічній нормі.

Після проведення ручного тонізуючого масажу (варіант I) були виявлені біохімічні зміни в крові спортсменів, що, можливо, пояснюється посиленням інтенсивності аеробних процесів енергоутворення у тканинах [1].

Можливо, на початковому етапі масажного впливу спостерігається викид адреналіну у кров, що викликало підвищений рівень глюкози у крові. Проте відносно тривалий вплив масажу (протягом 60 хв) перевів механізми енергоутворення з вуглеводних ресурсів на ліпідні. Тому концентрація глюкози у крові після масажу практично не змінилась.

Не дивлячись на деяке посилення інтенсивності аеробних процесів енергоутворення під впливом ручного тонізуючого масажу за пропонуваної методики (варіант I), анаеробний гліколіз різко не посилюється, при цьому кон-

центрація молочної кислоти у плазмі крові після масажу суттєво не змінилась ($p > 0,05$). Тому можна вважати, що в умовах підвищення енергетичного споживання тканин, викликаного даним впливом, аеробні системи енергоутворення справляються зі своїми функціями. Після проведення ручного тонізуючого масажу за методикою (варіант I) було виявлено підвищення концентрації сечової кислоти на 4,9% ($p < 0,05$) порівняно із вихідних рівнями, що могло свідчити про інтенсифікацію метаболізму пуринів.

Процедура спортивного масажу релаксуючого спрямування, виконана за методикою (варіант II), забезпечила, за деякими досліджуваними біохімічними показниками протилежні зміни. Рівень глікемії у відповідь на ручний масаж знизився на 16,8% ($p < 0,05$). Крім цього, відмічено достовірне зниження концентрації молочної кислоти на 31,5%, що могло вказувати на посилення окиснювально-відновних процесів у тканинах. Разом з тим однонаправлені зсуви були зафіксовані у змінах концентрації сечової кислоти, яка знизилась на 10% ($p < 0,05$) порівняно з вихідним рівнем.

Результати біологічного дослідження свідчать про те, що спортивний масаж в залежності від вибраного технологічного режиму може викликати за деякими показниками різноспрямовані зміни в обміні речовин. Отримані результати підтверджують, що тонізуючий масаж (варіант I) не тільки сприяє покращенню функціонального стану нервово-м'язового апарату (підвищення рівня прояву швидкісно-силових можливостей), але і стимулює посилення процесів енергоутворення, переважно витрату речовин, що вказує на формування процесів, характерних для термінової адаптації. Разом з тим, релаксуючий масаж (варіант II) сприяє зниженню не тільки функціональної активності нервово-м'язового апарату, але і зниженню енерговитрат, переводячи організм у стан переважного накопичення речовин, що вказує на запуск механізмів, характерних для «тривалої» адаптації.

Таким чином, отримані результати про вплив тонізуючого і релаксуючого спортивного масажу на біохімічні показники крові дозволяють науково обґрунтовано використовувати і планувати відновлювальні заходи у тренувальному процесі спортсменів різних спеціалізацій, забезпечуючи підвищення їх функціональних і адаптаційних можливостей.

Таблиця 1

Схема масажу тонізуючого і релаксуючого спрямування

Сеанс ручного масажу	Використані прийоми	Місце проведення	Час проведення на робочому сегменті, хв	Загальний ЧСС масажу, хв	Спрямування
Варіант I	Погладжування	М'язи і сполучнотканинні структури (СТС)	1,5-2	60	Тонізуюче
	Витискання Вібрація Розтирання Розминання		М'язи 2-6		
Варіант II	Погладжування	М'язи і СТС	1,5-2	60	Релаксуюче
	Витискання Вібрація Розминання	СТС	2-6 > 6		

Список використаних джерел:

1. Полуструев А. В. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта / А. В. Полуструев. – Омск, 1996. – С. 65-69.
2. Полуструев А. В. Комплексное использование физических средств восстановления в тренировочном процессе: учебное пособие / А. В. Полуструев. – Омск, 1999. – С. 101-103.
3. Совтисік Д. Д. Біологічна хімія: Практикум: навчально-методичний посібник / Д. Д. Совтисік. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори – 2006», 2011. – С. 76-81.

In the article technological regimens of sports massage may cause multidirectional changes in the metabolism of selected biologically important compounds.

Key words: *sport massage, biochemical characteristics of blood.*

Отримано: 06.04.2012

УДК 373.71:796.1

С. М. Бабуріна,
магістрант факультету фізичної культури

Науковий керівник – В. М. Мусів,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ

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

Тому розробка освітньо-виховних, здоров'язбережних та здоров'яформувальних 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 методика 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 перетворює 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:

- рівень фізичного розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості;
- відсутність спадкових, хронічних та інших захворювань;
- відсутність болів голови, в суглобах, спині, внутрішніх органах;
- робота аналізаторів (слух, зір, координація тощо);
- апетит, сон, настрої, самопочуття, задоволення життям;
- 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, відпо-

відність 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 втратою працездатності.

Висновки. Проведені дослідження дозволили встановити:

- пряму залежність між станом здоров'я і фізичною підготовленістю учнів;
- кореляційний взаємозв'язок між показниками індексу самооцінки здоров'я та спрощеної п'ятибальної самооцінки;
- 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. Муравов – 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. 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: 17.04.2012

УДК 378-057.87:613.8

О. Є. Беднарська,
студентка 2 курсу історичного факультету

Науковий керівник – О. П. Скавронський,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач

СУЧАСНИЙ СТАН ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

У статті розглянута актуальна проблема сьогодення – здоровий спосіб життя студентської молоді. Для вирішення цієї проблеми враховуються всі необхідні фактори.

Ключові слова: *вищі навчальні заклади, здоровий спосіб життя, студенти, здоров'я.*

Постановка проблеми. За своєю актуальністю і практичною значущістю здоров'я людини заслуговує уваги, тому проблеми, які пов'язані зі здоров'ям є найбільш злободенні від їхнього вирішення залежить не тільки майбутнє людського суспільства але і подальший розвиток суспільства.

Стан здоров'я розрізняють як здоров'я населення і як здоров'я однієї особи. Здоров'я населення більшістю дослідників розглядається як поняття статистичне і характеризується комплексом демографічних показників – наркоманією, дитячою смертністю, рівнем фізичного розвитку, захворюваністю, середньою тривалістю життя, соціально-економічними, біологічними, екологічними факторами [3]. Наш час ознаменувався бурхливим науково-технічним прогресом, величезним потоком інформації та автоматизацією діяльності лю-

дини. Все це спричиняє високі навантаження на вищу нервову діяльність людини поруч із недостатньою фізичною активністю студентської молоді.

Серед вступників у вищі навчальні заклади прослідковується тенденція підвищення рівня професіональних знань і зменшення рухової активності що веде до зниження рівня фізичної працездатності.

Визначення рівня фізичної підготовленості студентів та розробка ефективних рекомендацій по усуненню і негативної динаміки є актуальною проблемою.

Найбільш ефективним засобом покращання фізичного стану і здоров'я студентів є заняття фізичними вправами, за допомогою яких людина має можливість удосконалювати свої фізичні якості. Окремі дослідники наголошують на те, що під час навчання у вузі значно збільшуються обсяги навчальних навантажень і під час самостійних занять багато уваги приділяється набуттю професійних знань. При цьому значно зменшується руховий режим студентської молоді, виникає гіподинамія. Проблема фізичного вдосконалення є актуальною і потребує пошуку за напрямку вдосконалення фізичної підготовленості студентів [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багаторічний досвід показує, що низька фізкультурна грамотність виражається в нерозумінні студентами ролі фізичної культури в процесі життєдіяльності кожної людини у недостатності теоретичних знань і практичних умінь у виборі засобів, методів фізичного самовдосконалення.

Стрімкий розвиток науки та зростаюча кількість нової інформації необхідної сучасному фахівцеві, роблять навчальний процес студентів усе більше інтенсивним і напруженим. На жаль, ця тенденція призводить до зниження рухової активності і, як наслідок, погіршенню загального здоров'я і загальної працездатності [6].

Як показали дослідження С. Романенко, О. Овчарука, В. Стародубова, стан здоров'я українського народу, тим більше дітей та молоді привертає до себе пильну увагу спеціалістів різних областей науки: медицини, валеології, фізичної культури, екології, педагогіки та ін. Це питання викликає все більшу стурбованість у суспільстві, що знаходить відображення також у політичних дискусіях. Стан здоров'я на сьогодні вже звучить як проблема, але ми ставимо проблему як обов'язок суспільства знайти шляхи забезпечення здоров'я дітей та молоді на сьогодні, як майбутнє українського народу [7].

На жаль, на сьогоднішній день велика кількість студентів що вступають до вищих навчальних закладів, мають недостатній рівень фізичної підготовленості, а низький рівень соматичного здоров'я, що наряду з серйозними недоліками у системі охорони здоров'я та вкрай несприятливою екологічною ситуацією вказує на поганий стан справ у системах дошкільного та шкільного фізичного виховання [1]. Ці та інші фактори повинні враховуватися системою освіти при складанні програм з фізичного виховання для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості та соматичного здоров'я.

Викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає науково-обґрунтованого підходу, який би враховував морфо-функціональні можливості, структуру захворюваності студентів, рівень фізичної підготовленості та специфіку майбутньої професійної діяльності [1].

Мета дослідження. Проаналізувати сучасний стан здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів.

Завдання дослідження: вивчити фактори, які впливають на гармонійний розвиток студентів вищих навчальних закладів.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;

- аналіз програмних нормативно-правових документів;
- анкетування, опитування.

Вклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства гостро стоїть проблема здоров'я підростаючого покоління, вирішена якої багато в чому залежить від вдосконалення фізичного виховання і формування здорового способу життя школярів та студентів [7].

Аналіз стану фізичного виховання студентської молоді свідчить про те, що більшість з них неналежно піклується про своє здоров'я. Ця тенденція характерна і для дорослого населення, яке бачить його через призму діяльності лікувальних установ і не звертається до ефективних економічно вигідних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи. Тому не дивно, що в Україні середня тривалість життя чоловіків складає 57 років, а середній вік жінок не досягає 70 років. За цим показником Україна посідає 54 місце в світі (демографічний критерій розвинених країн досягає 76 років у чоловіків та 88 років у жінок) [2; 4].

Найбільш руйнівний вплив на стан здоров'я молоді має поширення шкідливих звичок: паління вживання алкоголю, наркотиків та ранні сексуальні стосунки та їх наслідки [7].

Кожен вищий навчальний заклад на перше місце повинен ставити питання про залучення студентської молоді до здорового способу життя, адже це є основою гармонійного розвитку особистості.

Необхідно зробити перехід від традиційного стану навчально-виховної ситуації до якісно іншого, при якому освітянський простір наповниться спрямованою на особистість і соціально важливою сутністю для обох сторін взаємодії.

Сучасне підростаюче покоління послаблено фізично, дезорієнтовано духовно і, як наслідок, дезадаптовано до труднощів реальної дійсності. Сьогодні це явище масове тому і не викликає у більшості людей особливого занепокоєння. До системи життєвих цінностей сучасних підлітків, як правило, не входять такі якості особистості як працелюбство ціле спрямованість, завзятість, тобто ті, що виховуються під час занять фізичною культурою і спортом і без яких не можливий рух тернистим спортивним шляхом [8].

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що з кожним роком рівень здоров'я студентів має все більш нижчі показники. Сучасна система освіти у вищих навчальних закладах не дотримується виконанню завдань, як свідчать нормативні документи, для створення умов у задоволенні потреб кожного громадянина України у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку, виховання відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик.

При проведенні опитування виявилось, що лише 32,5% студентів ведуть здоровий спосіб життя 3 числа студентів, які приймаються до вищих навчальних закладів 55-60% студентів мають відхилення у здоров'ї. На сьогоднішній день досить тривожним є той факт, що серед молоді розповсюджені захворювання опорно-рухового апарату, кардіо-респіраторної системи, порушення шлунково-кишкового тракту тощо.

Висновок. Як відомо, здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їх довголіття. При аналізі літературних джерел і особистих спостережень ми дійшли висновку, що системі вищої освіти необхідно значну увагу приділяти введенню в повсякдення здоровий спосіб життя, але при цьому враховувати всі фактори, які на це впливають соціально-економічні та психолого-педагогічні.

Перспективи подальших досліджень. У майбутньому передбачається провести дослідження у напрямку вивчення інших проблем здорового способу життя молоді.

Список використаних джерел:

1. Бабченко Ю. Особливості рухової активності студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості, які навчаються у вищому педагогічному навчальному закладі / Ю. Бабченко // Молода спортивно наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту : у 5-и т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – Вип. 11. – С. 4-5.
2. Всемирная история здравоохранения. Привычная двигательная активность и здоровье: региональные публикации ВОЗ. – Копенгаген, 1982. – С. 26-29.
3. Глушак Н. М. Приходько і І Організація і методика масової фізичної культури / Н. М. Глушак // Навч. посібник для студентів фізкультурних вузів. – Харків, 1998. – Ч. 1. – С. 50-69.
4. Завацький В. І. Інститут Здоров'я та фізичної культури молоді Волинського державного університету ім. Лесі Українки / В. І. Завацький // Матеріали II-ї Всеукраїнської конференції «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». – Луцьк : Вежа. – 1996. – С. 37-50.
5. Зендиг О. Оцінка стану здоров'я, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовки студентів першокурсників / О. Зендиг, Н. Павлова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси : у 5-и т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – Вип. 11. – С. 19-20.
6. Лопуга Г. В. Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання засобами аеробіки для студентів вищих навчальних закладів / Г. В. Лопуга // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси : у 5-и т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – Вип. 11. – С. 27-28.
7. Философия и будущее цивилизации: Тезисы докладов и выступления IV Российского философского конгресса (Москва, 24-28 мая 2005г.) : в 5 т. – М. : Современные традиции, 2005. – Т. 4. – 162 с.

The article touches upon actual problem of the present day sound way of life of the student youth. All necessary factors are considered to solve problem

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

Отримано: 15.04.2012

УДК 37.015.31:613.8:796.077.5

О. М. Бедратий,
студент 5 курсу факультету фізичної культури

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

ФОРМУВАННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У КЛУБНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Експериментально перевірено ефективність змісту, форм і методів формування здорового способу життя школярів у спортивно-оздоровчому клубі.

Ключові слова: *спортивно-оздоровчий клуб, здоровий спосіб життя, учні.*

Постановка проблеми. В кінці ХХ – початку ХХІ століття виразно спостерігається тенденція погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молодого покоління. Це явище зумовлене цілою низкою причин: зниженням матеріального добробуту значної частини населення, погіршенням екологічної ситуа-

ції, недосконалістю інфраструктури охорони здоров'я, збільшенням навчального навантаження учнівської молоді, відсутністю сформованої системи культури здоров'я в суспільстві. Ситуація ускладнюється ще й тим, що самі учні далеко не завжди усвідомлюють значущість здоров'я як необхідної умови життя й часто нехтують елементарними нормами піклування про нього, що веде до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів.

Одним з найдоступніших і найефективніших способів збереження й зміцнення здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів є систематичні заняття фізичними вправами. Вони позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи школяра як цілісну особистість з вираженою мотивацією здорового способу життя. Дослідження (В.К. Бальсевича, П.А. Виноградова, Н.Д. Граєвської, С.І. Гуськова, Е.І. Дехтярьова та інших) свідчать про те, що перспективним для дітей і молоді є заняття у навчально-тренувальних групах за межами академічного розкладу, організація тренувань з урахуванням інтересів і свободи вибору занять. Відзначається, що це дозволило б певною мірою зняти протиріччя між існуючою практикою фізичного виховання й необхідністю його перебудови. Вирішення цього протиріччя багато дослідників вбачають у діяльності дитячих клубних об'єднань за інтересами, які охоплюють різні напрями виховної роботи з учнями, в тому числі і в галузі фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом акцент у збереженні й зміцненні здоров'я зміщується у бік активізації позиції самої особистості, підвищення рівня знань, оволодіння уміннями й навичками здорового способу життя. Дана проблема стала предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Проблему суб'єкт-суб'єктного особистісно-зорієнтованого підходу до виховання висвітлено в роботах К.О. Абдульханової-Славської, І.Д. Беха, Л.І. Божович, Ю.В. Кікнадзе, О.Л. Кононко, М.В. Левківського, А. Маслоу, В.Г. Постового, С.Л. Рубінштейна, К.І. Чорної та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т.С. Бойченко, Г.П. Голобородько, О.В. Жабокрицької, Т.Ю. Круцевич, В.М. Оржеховської, Ю.Т. Похолончука, В.В. Радула, С.О. Свириденко, М.С. Солопчука; формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури досліджували В.Г. Ареф'єв, О.Ф. Артюшенко, О.М. Вацеба, Г.І. Власюк, Л.В. Волков, Л.Д. Гурман, О.Д. Дубогай, С.А. Закопайло, М.Д. Зубалій, С.І. Жевага, В.Ю. Кузьменко, О.С. Куц, В.Ф. Новосельський, І.І. Петренко, Р.Т. Раєвський, А.Г. Рибковський, А.В. Сват'єв, О.Б. Скоробогатов, С.О. Сичов, Є.В. Столітенко, А.Л. Турчак, Б.М. Шиян, П.І. Щербак та інші.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності змісту, форм і методів формування здорового способу життя молодших підлітків в умовах діяльності спортивно-оздоровчого клубу.

Обговорення результатів дослідження. Ефективність формування в молодших підлітків здорового способу життя у позашкільній роботі визначається шляхом порівняння результатів експериментальної роботи та оцінювання статистичної достовірності різниці у хлопчиків і дівчаток експериментальних і контрольних груп методами математичної статистики. Визначення у підлітків рівнів сформованості здорового способу життя проводилося на початку і в кінці навчального року за експериментальною методикою. Визначалися рів-

ні з допомогою когнітивного, мотиваційного, діяльнісного та прогностичного критеріїв та відповідних їм показників: повноти, системності і міцності знань, потреби у їх поглибленні; широти, сили і стійкості мотивації; активності і стабільності в оздоровчих заняттях, рівня фізичного здоров'я, рухової активності та фізичної підготовленості; свідомого ставлення до оздоровчих заходів, орієнтації на активний руховий режим, як тепер так і в майбутньому.

Особистісно-зорієнтований підхід у середньому шкільному віці дозволив зорієнтувати молодших підлітків на формування здорового способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, визначити найважливіші складові фізкультурно-оздоровчої діяльності. У цьому виявляється практична значущість організації та функціонування спортивно-оздоровчих клубів. На заняттях у клубі хлопчики і дівчатка брали участь у різних видах діяльності, насичених виховними ситуаціями: у фізкультурно-спортивних конкурсах, святах, в бесідах, диспутах, днях здоров'я, конференціях, зустрічах з видатними спортсменами, лікарями, танцювальними і спортивними колективами, у дослідній, оздоровчій діяльності, пропагували роботу клубів і здоровий спосіб життя.

Результати обстежень молодших підлітків експериментальних і контрольних груп на початку експерименту показали, що більшість із них мала низький рівень знань про здоровий спосіб життя. Знання були, як правило, загального характеру, безсистемні. Хлопчики та дівчатка запам'ятовували та відтворювали лише готові знання. Найгірше у школярів була розвинута системність і повнота знань. Дещо кращою була їх міцність.

Діагностика рівня знань про здоровий спосіб життя у молодших підлітків виявила високий рівень цього показника у 69,9% хлопчиків та 64,8% дівчаток експериментальних груп. У контрольних групах високий рівень теоретичних знань про здоровий спосіб життя був виявлений у 9,6% хлопчиків та 13,6% дівчаток. Низький рівень знань про здоровий спосіб життя був відзначений у 77,6% хлопчиків та 76,2% дівчаток контрольних груп. У експериментальних групах низького рівня знань про здоровий спосіб життя виявлено не було.

Зіставлення рівнів знань хлопчиків і дівчаток контрольних і експериментальних груп показало, що в експериментальних групах в 7,2 рази більше учнів, які виявляють високий рівень знань про здоровий спосіб життя, ніж у контрольних. Це свідчить про те, що технологія формування когнітивного компоненту, апробована у процесі експериментальної роботи, зумовила формування теоретичної готовності молодших підлітків до здорового способу життя.

Аналіз сформованості мотиваційного компоненту здорового способу життя молодших підлітків свідчить про те, що на початку експерименту більшість хлопчиків і дівчаток експериментальних і контрольних груп характеризувалися нестійкою мотивацією до здорового способу життя.

Результати обстежень, проведених наприкінці експерименту показали, що в хлопчиків і дівчаток експериментальних груп збереглася позитивна динаміка розвитку мотиваційного компоненту сформованості здорового способу життя. Так, кількість молодших підлітків, які мали високий рівень, збільшилася до 59,9% у хлопчиків та 60,8% у дівчаток. Середній рівень мали відповідно 40,1% хлопчиків та 39,2% дівчаток.

У хлопчиків і дівчаток контрольних груп не спостерігалось динаміки розвитку мотиваційного компоненту формування здорового способу життя, навпаки, зменшилась кількість хлопчиків і дівчаток із середнім рівнем і збільшилась кількість молодших підлітків (з 74,4% до 77,6% у хлопчиків та з 72,8% до 79,6% у дівчаток) з низьким рівнем.

Отримуючи на тренувальних заняттях у спортивно-оздоровчих клубах додаткову інформацію про нові системи фізичних вправ, їх організацію та методику проведення, молодші підлітки стали чітко уявляти значення занять для їх життєдіяльності в майбутньому.

Так, на питання: “Чому ви почали займатися в спортивно-оздоровчому клубі?” – домінуючим мотивом для хлопчиків і дівчаток на початку року було “формування гарної статури” (30,2% у хлопчиків і 32,8% у дівчаток). На друге місце молодші підлітки поставили – “розвага і спілкування” (відповідно 23,6% та 22,4%).

У кінці року в учнів значно зростає мотив відвідування занять з метою “зміцнення і збереження здоров’я” з 13,2% до 36,8% у хлопчиків і з 9,6% до 38,4% у дівчаток. Це вказує на те, що цей мотив стає одним із пріоритетних критеріїв відвідування занять у спортивно-оздоровчих клубах. Мотив “поліпшення функціонального стану” на початку року визначили 6,6% хлопчиків та 3,2% дівчаток. У кінці року показники дещо змінились – 13,4% і 16,8% відповідно.

Аналіз сформованості діяльнісного компоненту здорового способу життя свідчить про те, що на початку експерименту більшість хлопчиків і дівчаток експериментальних і контрольних груп характеризувалися низьким рівнем фізичного здоров’я, фізичної підготовленості та рухової активності.

Результати обстежень, проведених наприкінці експерименту, показали, що в хлопчиків і дівчаток експериментальних груп зберігалася позитивна динаміка розвитку діяльнісного компоненту сформованості здорового способу життя. Так, кількість молодших підлітків, які мали високий рівень, збільшилася до 61,2% у хлопчиків та до 54,4% у дівчаток. Середній рівень мали відповідно 34,0% хлопчиків та 35,6% дівчаток. Низький рівень зменшився з 55,8% до 4,8% у хлопчиків та з 58,2% до 10,0% у дівчаток.

У хлопчиків і дівчаток контрольних груп не спостерігалось суттєвої динаміки розвитку діяльнісного компоненту, а навпаки, зменшилась кількість молодших підлітків із середнім рівнем і збільшилась кількість (з 57,9% до 61,0%) хлопчиків та з 58,3% до 61,8% дівчаток із низьким рівнем розвитку діяльнісного компоненту. Що стосується високого рівня сформованості діяльнісного компоненту, то спостерігається лише незначне його збільшення у дівчаток контрольних груп (з 17,3% до 20,9%).

Для більш точного визначення діяльнісного компоненту сформованості здорового способу життя брали до уваги наявність або відсутність хронічних захворювань та кількість днів, пропущених учнями контрольних і експериментальних груп через хвороби. З цієї метою був проведений аналіз гострих захворювань серед хлопчиків і дівчат, які зараховані до різних груп. Виділення тільки гострих захворювань було виправдане тим, що до обстеження допусkaliся лише здорові діти, з відсутністю у них виражених хронічних захворювань.

Варто відзначити, що аналіз захворювань за період навчального року був проведений на основі даних шкільної документації, при цьому обов’язковою умовою було збігання днів пропусків шкільних занять за журналом і наявності медичної довідки.

Як видно з результатів, у школярів контрольних груп, які не відвідували занять у позашкільний час протягом навчального року було відзначено у хлопчиків 19,7%, у дівчат 20,4% випадків гострих захворювань.

Загальна кількість днів, пропущених через хворобу, у хлопчиків даної групи склала 134, а у дівчат – 149 днів, а середня тривалість хвороби відповідно – 11,2 та 11,9 днів.

Аналіз результатів захворювань хлопчиків і дівчат експериментальних груп дозволив встановити у них найнижчі, у порівнянні з контрольними групами, значення числа випадків захворювань (10,6% у хлопчиків та 11,8% у дівчат), кількості днів, пропущених через хворобу (відповідно 54 і 61 діб) і середньої тривалості хвороби (9,7 і 10,3 дні).

Висновки. Таким чином, представлені дані переконливо свідчать про те, що заняття молодших підлітків у спортивно-оздоровчих клубах у позашкільний час сприяють не тільки вищим темпам зростання ряду функціональних показників, рівнів фізичної підготовленості та рухової активності, але й суттєвому підвищенню рівня фізичного здоров'я. У контрольних групах, які не займалися ніякими видами фізичних вправ у позашкільний час, спостерігалася на кінець навчального року тенденція до погіршення функціонального стану їх фізичного здоров'я, рівнів фізичної підготовленості і рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Воробьев В. В. Клубы, какие они есть / В. В. Воробьев // Физическая культура в школе. – 1998. – №6. – С. 60-61.
2. Грушко В. С. Основы здорового способа життя для всіх і кожного / В. С. Грушко. – Тернопіль : Астон, 1999. – 368 с.
3. Калининский М. И. Якщо хочеш бути здоровим / М. И. Калининский. – К. : Знання, 1990. – 203 с.

Efficiency of maintenance, forms and methods of forming of healthy way of life of schoolchildren is experimentally tested in a sporting-health club.

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

Отримано: 15.04.2012

УДК 786.012-057.87

М. М. Белінська,
студентка 4 курсу природничого факультету

Науковий керівник – Ю. В. Юрчишин, старший викладач

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

У статті розкрито значення рухової активності оздоровчого спрямування для збереження та зміцнення фізичного здоров'я студентів. Автором проаналізовано статистичні дані опитування думки студентів відносно їх ставлення до занять з фізичної культури.

Ключові слова: *фізичне здоров'я, рухова активність, студенти, здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. Фізичне здоров'я – один з показників, який визначає не лише якість та тривалість життя людей, але й пов'язаний із її соціальним та професійним благополуччям. Сучасні заклади освіти, які мають вирішувати оздоровчі завдання, стали серйозним фактором ризику: кількість здорових дітей, які закінчують школу, а далі – вищий навчальний заклад – без хронічний захворювань щороку зменшується, знижується рівень рухової актив-

ності молоді. Процес навчання стає фактором ризику, тоді як повинен не тільки давати знання, а й формувати здоров'я у дітей та молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді завжди викликали інтерес у науковців. Питання фізичного розвитку в різних екологічних умовах підіймається в роботі М.М. Борейко, І.Т. Бріль «Вплив радіаційного фактора на показники фізичної підготовленості студентів» [2]. Значення фізичного розвитку для стану здоров'я студентів-педагогів описує у своїй роботі В. Волков «Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху» [3].

Не лише українські дослідники, а й дослідники з ближнього зарубіжжя вказують на те, що процес погіршення стану здоров'я прогресує. Зокрема, російські автори вказують, що лише одне дошкільня із трьох приходять до школи здоровим. За час навчання в школі у 4-5 разів збільшуються захворювання органів зору, в 3 рази – органів травлення та опорно-рухового апарату, у 2 рази збільшується кількість нервово-психічних розладів та функціональних порушень серцево-судинної системи. Більше 50% випускників шкіл мають 2-3 хронічних захворювання [1].

У свідомості переважної більшості студентської молоді рухова активність не є важливим чинником здорового способу життя, складовими якої також є: харчування, раціональний графік праці і відпочинку, гігієну. 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 негативно впливає на життя та здоров'я студентів.

Сьогодні за статистикою лише 10% населення України, віком від 16 років, регулярно займається спортом та ще 10% – епізодично. Фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного віку та похилого віку (84-86% та 95-97% відповідно). Аналіз здоров'я студентської молоді доводить, що майже 90% з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Тільки за останні роки майже на 40% збільшилась кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [4].

Мета дослідження – з'ясувати вплив рухової активності оздоровчої спрямованості на фізичне здоров'я студентів.

Поставлена мета передбачає виконання наступних завдань:

1. Вивчити дану проблему за даними сучасних літературних джерел.
2. З'ясувати роль рухової активності оздоровчого спрямування у житті студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Для з'ясування ролі рухової активності оздоровчого спрямування на фізичне здоров'я студентів нами було проведено опитування. В результаті якого вдалось виявити види рухової активності, яким студенти надають перевагу, їх роль у збереженні та зміцненні здоров'я, у формуванні здорового способу життя. На запитання: «Як впливає рухова активність оздоровчого спрямування на ваше здоров'я?» студенти давали різноманітні відповіді.

Переважна більшість студентської молоді (60%) відповіла, що не систематично відвідує заняття з фізичної культури. 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 відвідування студентами занять з фізичної культури-

ри, про значення фізкультури для фізичного здоров'я та для рухової активності сучасної молоді.

Згідно із опитуванням 20% студентів постійно, систематично, без пропусків відвідують заняття з фізичної культури, 40% студентів вважають, що вони достатньо часу приділяють для занять з фізкультури, ще майже 10% студентів не відвідують заняття, оскільки, на їх думку, фізична культура не відіграє помітної ролі у житті та вона не є надзвичайно важливою. Решта, 30% опитуваних вагались із відповіддю, не могли дати ствердної відповіді, або не хотіли відповідати взагалі.

Причиною такого негативного ставлення студентів до занять переважно є небажання зрозуміти важливість фізичної культури та рухової активності для фізичного здоров'я людини. На сьогоднішній день, згідно із навантаженнями, для студентів проводиться 4 години занять з фізичної культури на тиждень.

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

Переважає більшість студентів у вільний час надає перевагу пасивним видам відпочинку. Студенти проводять дуже багато часу за комп'ютером, прослуховують музику і досить часто, сучасна молодь надає перевагу не живому спілкуванню та відпочинку на свіжому повітрі, а спілкуванню в мережі Інтернет, не говорячи вже про відпочинок у спортивних залах.

При цьому студенти називають безліч причини, через які не відвідують 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.

Висновки. Одержані результати дослідження свідчать про те, що на сьогоднішній день переважна більшість студентів не систематично відвідує заняття з фізкультури. Та меншість студентської молоді, яка відвідує заняття, остаточно не усвідомлює важливого значення фізичної культури та рухової активності оздоровчого спрямування для стану фізично здорового молодого.

Вищим навчальним закладам важливо втілити у навчальний процес ефективну систему фізичного виховання, яка б дозволила доцільно вибирати засоби фізичного виховання студентів.

Подальші дослідження передбачається провести в даному напрямку вивчення інших проблем, що впливають негативно 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. – 166 с.
2. Борејко М. М. Вплив радіаційного фактора на показники фізичної підготовленості студентів / М. М. Борејко, І. Т. Бріль // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – №1. – С. 48-51.
3. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху / В. Волков // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – №1. – С. 41-47.
4. Вища освіта України – європейський вимір: стан, проблеми, перспективи // Вища школа. – 2008. – №7. – 99 с.

The article explores the importance of physical activity for health orientation preserving and strengthening the physical health of students. The author analyzes the statistics survey opinions of students regarding their attitudes towards physical education lessons.

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

Отримано: 14.04.2012

УДК 769.011.3.015

*Д. О. Кузьменко,
магістрант факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – В. М. Мисіє,
кандидат наук з фізичної культури та спорту, доцент*

ДО ПИТАННЯ УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ВНЗ

Розробляється загальне забезпечення контролю за навчально-тренувальним процесом; визначаються проблеми, які необхідно вирішити в процесі спортивного тренування; особливо наголошуються проблеми раціонального застосування методів, засобів і методологічної техніки під час тренування спортсменів.

Ключові слова: *тренувальний процес, спортивне тренування, «орган управління», об'єкт управління, навчально-тренувальний процес.*

Постановка проблеми. Тренування спортсмена – складний комплексний процес, кінцевою метою якого є досягнення певного стану організму спортсмена, що дасть можливість показувати високі спортивні результати.

У коло проблем, які необхідно вирішувати в процесі спортивного тренування, входять: визначення мети та часу, який потрібний для її вирішення; визначення конкретних завдань удосконалення спортсмена і підбір адекватних їм засобів і методів; побудова тренувального процесу, починаючи від комплексів окремих вправ і закінчуючи багаторічним плануванням; контроль за реакцією організму спортсмена на запропоновану роботу; постійна оцінка його функціональних можливостей; контроль за ефективністю тренувального процесу; орієнтація процесу тренування на підґрунті індивідуальної характеристики підготовленості спортсмена і його адаптованості до факторів впливу.

Результати дослідження та їх обговорення. Зростання спортивних досягнень, конкуренція на міжнародній арені роблять зрозумілим прагнення фахівців до оптимізації тренувального процесу на підставі вимог наукового управління. Для оптимального управління необхідне чітке кількісне вираження структури тренуваності і змагальної діяльності, потім необхідно зазначити модель тренуваності і змагальної діяльності, вибраної як орієнтир на тому чи іншому етапі спортивного удосконалення. Наступним кроком є оцінка функціональних можливостей спортсмена, співставлення його індивідуальних даних з модельними і, виходячи з цього, визначення напрямку в роботі і шляхів досягнення заданого ефекту. Далі здійснюється підбір засобів і методів тренування, які б сприяли досягненню запланованих результатів, розподіл цих засобів у часі – планування тренувального процесу, у разі необхідності його корекції.

1. Характеристика структури тренуваності і змагальної діяльності.
2. Визначення і характеристика моделі тренуваності і змагальної діяльності.
3. Діагностика індивідуальних функціональних можливостей спортсмена.
4. Співставлення індивідуальних даних з модельними.
5. Визначення напрямків роботи і шляхів досягнення заданого ефекту.
6. Підбір засобів і методів спортивного тренування.
7. Планування тренувального процесу.
8. Поетапне співставлення фактичних і планованих результатів.
9. Планування корегуючих заходів.

Визначення мети і завдань тренувального процесу на конкретному етапі удосконалення спортсмена можливе лише на підставі чіткого уявлення того, які якості, здібності і який рівень їх розвитку необхідні кожному конкретному спортсмену для досягнення відповідних спортивних результатів.

Постійне збільшення кола методів, засобів і методичних прийомів висуває проблему їх раціонального поєднання у процесі тренування, що має вже безпосереднє відношення до планування спортивного тренування.

Слід підкреслити, що різні розділи такої складної системи, як спортивне тренування, вивчені непропорційно. Поряд з відносно глибокими і всебічними знаннями про той чи інший розділ існує значна кількість положень погано експериментально доведених, або базуються виключно на досвіді підготовки спортсменів високого класу. Така дисгармонія відчутно обмежує можливості використання отриманих знань з окремих питань. Тому при наявності великого фактичного матеріалу з різних розділів спортивного тренування, погано встановлені взаємозв'язки і відношення різних розділів, тобто вони функціонують самі собою, а не утворюють стрункої, злагодженої системи.

Першою умовою існування процесу управління є наявність у системі "органа управління" (того, хто управляє) та "об'єкта управління" (того, ким управляють), на зміну стану якого і спрямовують управляючі дії.

Управління процесом підготовки, перш за все, складається зі складання групових планів тренування на початкових етапах і індивідуальних на більш пізніх етапах. Тренування за загальними планами проводиться з максимально можливим урахуванням індивідуальних особливостей. План тренування повинен постійно адаптуватися залежно від функціональних можливостей та умов повсякденності, здоров'я, харчування спортсмена.

Постійне збалансування обсягу, інтенсивності, складності вправ, психічного напруження тренування співвідношення роботи і відпочинку (режимів тренування) з станом і можливостями спортсмена і є головним в управлінні.

Певною мірою можна вважати, що планування відбиває теоретично-спрямовуючий аспект, а управління – організаційно-реалізаційний. Планування передбачає найефективніше функціонування навчально-тренувального процесу, з точки зору заданих критеріїв, на підставі всебічного врахування принципів, сучасних методів і форм навчання відповідно до певного контингенту.

Критерії ефективного планування – це ознаки, на підставі яких проводиться порівняльна оцінка можливих рішень (альтернатив) і обґрунтований вибір із найкращого.

Дослідження проводилося на базі Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка та у двох міських секціях тхеквондо. У дослідженні взяло участь 47 спортсменів-новачків, з яких 25 – студенти університету, 25 – однолітки, які тренувалися у міських секціях з тхеквондо. Вік досліджуваних – 17-19 років. Сформовані групи відповідали усім метрологічним вимогам, зазначеним вище.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури свідчить про майже повну відсутність досліджень, пов'язаних з початком занять тхеквондо на етапі юнацького віку в умовах вищих навчальних закладів, а тим більше – із застосуванням оздоровчих параметрів тренувальних навантажень.

Тому визначення цих закономірностей у хлопців 17-19 років на етапі початкової спортивної підготовки дає можливість в ході занять моделювати різні екстремальні ситуації, встановлюючи необхідні рівні активності сенсорних систем для забезпечення адекватної рухової діяльності.

Список використаних джерел:

1. Дубровский А. В. Роль физической культуры в совершенствовании умственной готовности к обучению и профессиональной деятельности / А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2002, №12. – С. 2-5.
2. Дуркин П. К. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Теория и практика физической культуры, 2002. – №8. – С. 2-5.
3. Зайцев Г. К. Физическое воспитание и спортивная подготовка: новые подходы / Г. К. Зайцев // Методические рекомендации. – Л. : ЛГИУУ, 1991. – С. 24.
4. Иванов В. Фізична підготовка – процес тривалий і нелегкий / В. Иванов // Народна армія, 2000. – №184. – С. 34.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2000 – С. 512.
6. Шевченко В. А. Развитие научных взглядов о физической готовности человека до деятельности. – СПб. : ВИФК, 1996. – С. 371.

General Provision of the educative-training process control are worked-out, problems to solve in the process of the sport-training defined problems of rational implementation of methods, means and methodological techniques during the sports-men training are especially highlighted.

Key words: *training process, sporting training, «management organ», management object, educational-training process.*

Отримано: 15.04.2012

УДК 616-001.1:796

І. І. Кушнір,
студентка 3 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – В. У. Дорош, старший викладач

ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ У СПОРТІ

У статті описана та розкрита проблема травматизму у спорті, його попередження та профілактика. Також піднімається сучасна точка зору медицини щодо отримання травм, та наводиться табличні данні і статистика відносно видів спорту та їх травматичності.

Ключові слова: *Травма, спортивна травма, кістки, суглоби, здоров'я, спорт, тренування, профілактика.*

У спорті багато проблем, і одна з них – це травматизм. Спорт як напружена активна діяльність, пов'язана з рядом екстремальних ситуацій, вимагає хорошого здоров'я. Високих спортивних результатів може досягти лише здо-

ровий спортсмен. Проте заняття спортом не шкодять, а сприяють розвитку здоров'я лише тоді, коли воно проводиться раціонально, з оптимальним навантаженням, у відповідній гігієнічній обстановці.

Інакше кажучи, для того, щоб фізична культура і спорт несли свою оздоровчу функцію необхідно дотримуватися певних умов. Ці умови полягають, перш за все, у відсутності фізичного і емоційного перевантаження, в формуванні тренувальних навантажень, їх оптимальності, неухильному дотриманні спортивного (здоровому) способу життя, дотриманні режиму дня та харчування.

Звичайно, всі ці умови добре відомі зараз, але далеко не завжди виконуються. Все це не означає, що сучасний спорт втратив своє оздоровче значення. Просто позитивні властивості спорту стало складніше і важче використовувати. Будь-яке фізичне навантаження, тобто фізична активність, без якої не мислимо нормальне існування людини, має бути для кожного оптимальним. Лише оптимальне навантаження забезпечує фізичне вдосконалення організму людини і умови спортивної діяльності в оптимальних режимах її проведення.

“Травма” – грецьке слово. Воно означає порушення цілості тканин або органів тіла в результаті будь-якого впливу. Травма може виникнути як наслідок одноразового сильного або слабого, але часто повторюваного впливу.

Спортивні травми – це пошкодження або паталогічний стан отримані, або які виникли в результаті занять фізичною підготовкою.

Різноманітні причини виникнення травм у спортсмена в літературі прийнято ділити на об'єктивні (екзогенні) і суб'єктивні (ендогенні). Спортивні травми які виникли в наслідок недоліків і помилок в методиці проведення навчально-тренувальних занять складають більше половини всіх травм [1; 3]. Аналізуючи травми, що виникають із-за неправильної методики проведення, відзначають наступні причини:

1. Невиконання важливих принципів тренування: регулярність заняття, поступовість фізичного навантаження, послідовність в опануванні рухових навиків і індивідуалізація тренувань.
2. Недостатність або відсутність розминки перед тренуванням, інтенсивна або стомлива розминка може стати причиною виникнення травм.
3. Неправильне комплектування груп, використання на заняттях із спортсменами низьких розрядів засобів і методів тренування, вживаних із спортсменами високих розрядів.

Особливо несприятливим є систематичне вживання в тренуваннях інтенсивних навантажень максимальної потужності. Відмічені випадки виникнення спортивних травм унаслідок того що при відновленні занять після тривалої перерви, не пов'язаної із захворюванням, тренер дає спортсменові фізичні навантаження, до яких організм ще не підготовлений, хоча раніше він їх вільно виконував. Порушення правил лікарського контролю, і його недоліки спричиняють за собою іншу частину травматизму, інколи з тяжкими наслідками. Пов'язані з цим травми складають від 4 до 6% всіх спортивних травм [1].

Причинами травм можуть бути: допуск осіб, які не пройшли лікарський огляд, до спортивних змагань, продовження тренувань спортсменами, що мають відхилення в стані здоров'я, не дивлячись на рекомендацію лікаря провести курс лікування (виникає швидке стомлення і настає розлад координації рухів); ігнорування тренером вказівок лікаря про обмеження для спортсмена тренувального навантаження; допуск тренером спортсмена до занять після перенесеного захворювання без відповідного обстеження лікаря.

Незадовільний стан спортивного інвентаря, устаткування, взуття, зверх-не відношення до індивідуальних засобів захисту, часто є причинами виникнення травм. У зв'язку з цим заслуговує на увагу питання розробки і впровадження в тренувальну практику спеціальних тренажерів, які автоматично виключають помилки втехнічному виконанні вправ. Крім того, вивчення травматизму серед спортсменів виявило, що основною причиною травм і перенапруженні опорно-рухового апарату є технічні помилки при виконанні спеціальних вправ. В процесі багаторічних тренувань техніка спортсмена повинна удосконалюватися і змінюватися з врахуванням нових якостей, що набувають. У цьому сенсі постійне технічне вдосконалення є не лише засіб досягнення високих спортивних результатів, але і одна з форм профілактики травматизму і захворювань.

Питання порушення лікарського контролю має в профілактиці травм декілька аспектів. Лікарський контроль повинен супроводжувати спортсмена на всіх етапах підготовки, від новачка до майстра спорту міжнародного класу. Тут в першу чергу необхідно звертати увагу на ранню спеціалізацію і ранній відбір. Так, наприклад, прихована патологія нічим не проявляє себе на початкових стадіях і виявляється в пізніші терміни при великих навантаженнях.

Загальну масу спортивних пошкоджень складають удари та розтягіння (до 80%). Характерним для спортивного травматизму є залежність виду травми від спортивної спеціалізації (табл. 1).

Вид спорту	Удари	Пошкодження м'язів та сухожилів	Розтягнення м'язів	Вивихи та пошкодження суглобів	Переломи	Струс мозку	Потертості, поранення	Інші пошкодження
Гімнастика	27,9	11,2	37,6	4,7	2,0	1,8	14,0	0,8
Легка атлетика	26,1	14,3	36,8	3,0	0,8	1,0	16,6	1,4
Футбол	48,5	5,0	25,5	3,0	1,7	0,8	14,0	1,5
Волейбол	42,4	4,2	38,5	5,2	1,5	0,5	14,5	1,2
Рукопашний бій	32,3	8,7	40,8	3,5	4,3	0,8	7,5	2,1
Прискорене пересування	23,4	3,5	21,9	0,8	2,2	2,5	31,2	14,5

Залежно від характеру травмованих тканини розрізняють шкірні (забиті місця, рани), підшкірні (розриви зв'язок, переломи кісток) і порожнинні (удари крововиливи, поранення грудей, суглобів) пошкодження.

Пошкодження поділяються на прямі і непрямі, в залежності від точки прикладання сили. Вони можуть бути поодинокими (наприклад, поперечний перелом стегнової кістки), множинними (множинний перелом ребер), поєднаними (перелом кісток таза з розривом сечового міхура) і комбінованими (перелом стегна і відмороження стопи).

Травми бувають відкриті, з порушенням цілісності, і закриті, коли зміна тканин і органів відбувається при непошкоджені шкірі і слизовій оболонці [6].

По тяжкості травми діляться на важкі, середнього ступеня тяжкості і легкі. Важкі травми – це травми, що викликають різко виражені порушення здоров'я і призводить до втрати навчальної та спортивної працездатності строком понад 30 днів. Потерпілих госпіталізують або тривалий час лікують у травматологів-ортопедів у спеціалізованих відділеннях або амбулаторно.

Травми середньої складності – це травми з вираженням зміною в організмі, що призвели до навчальної та спортивної непрацездатності терміном від 10 до 30 днів. Діти зі спортивними травмами середньої складності також повинні лікуватися у дитячих травматологів-ортопедів.

Легкі травми – це травми, які не викликають значних порушень в організмі і втрачають загальної та спортивної працездатності. До них відносяться: поверхневі рани, легкі удари, розтягнення 1-го ступеня та ін., при яких учні мають потребу в наданні першої лікарської допомоги.

Можливо поєднання призначеного лікарем лікування (терміном до 10 днів) з тренуваннями і заняттями низької інтенсивності.

Крім того, виділяють гострі та хронічні травми.

Гострі травми виникають в результаті раптового впливу того чи іншого травмуючого фактора.

Хронічні травми є результатом багаторазової дії одного і того ж фактора що травмує на певну область тіла.

Існує ще один вид травм – мікротравми. Це ушкодження, одержувані клітинами тканин в результаті одноразового (які часто пошкоджуються) впливу, незначно перевищує межі фізіологічного опору тканин і викликає порушення їх функцій та структури (тривалі навантаження на незміцнілий організм дітей і підлітків).

Іноді виділяють дуже легкі травми (без втрати спортивної працездатності) і дуже важкі травми (що приводять до спортивної інвалідності і смерті).

Серед видів спортивних пошкоджень під час проведення занять найчастіше зустрічаються в хокеї, футболі, боксі, спортивних іграх, боротьбі, ковзанярському спорті. Пошкодження м'язів і сухожиль часто спостерігаються при заняттях штангою, легкою атлетикою та гімнастикою. Розтягування зв'язок – перевага при заняттях штангою, боротьбою і легкою атлетикою і гімнастикою, спортивними іграми і боксом. Переломи кісток відносно часто виникають у борців, ковзанярів, велосипедистів, хокеїстів, боксерів, гірськолижників, футболістів. Рани, подряпини, потертості переважають при заняттях велосипедних, лижних, ковзанярським спортом, хокеєм, веслуванням. Струс мозку найбільш часто зустрічаються у боксерів, велосипедистів, футболістів, представників гірськолижного спорту [4; 5].

Для профілактики травматизму обумовленого відсутністю лікарського контролю, його порушенням або недостатністю, необхідно: обов'язкове проведення попереднього лікарського контролю; проведення повторних (не менше раз два на рік) медичних оглядів для внесення відповідних коректив до практики тренувальних занять, особливо при виявленні яких-небудь відхилень в стані здоров'я, а також необхідна перевірка виконання рекомендацій, які були дані лікарем при первинному огляді. Для профілактики травм і повторних травм, що виникають із-за передчасного відновлення тренувань після перенесеного захворювання або пошкодження, необхідно стежити за поступовим збільшенням спортивного навантаження щоб уникнути можливості здобуття нової травми, пов'язаної з втратою координаційних навиків.

Практичні рекомендації щодо попередження травм:

1. Систематичне і цілеспрямоване зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, підготовка його до майбутніх навантажень.
2. Необхідно регулярно проводити теоретичні знання про травми, які про них бувають наслідки і ускладнення і як їм запобігти.
3. Необхідно постійно приділяти увагу відновним заходам.

4. Виконувати всі правила лікарського контролю: своєчасна і ретельна диспансеризація спортсменів, виконання рекомендацій лікаря, допускати до тренувальних занять лише після попереднього медичного огляду, не допускати до тренування хворих і перевтомлених спортсменів.
5. Рациональне систематичне тренування, ретельна методично правильна розминка перед змаганнями і тренувальними заняттями.
6. Не допускати порушення спортсменами режиму дня (сну, харчування), виховувати свідоме відношення до свого здоров'я.
7. отримуватися основних вимог методики проведення занять
8. Поступовість в дозуванні навантажень;
9. Послідовність в опануванні рухових навиків;
10. Індивідуальний підхід до тих, що займається, особливо до менш підготовлених.
11. Забезпечити всі спортивні заходи і заняття засобами першої медичної допомоги (аптечка, бинти, антисептики та ін.)
12. При використанні елементів видів спорту в тренуванні необхідно знати правила і заходи запобігання травмам в даних видах спорту [2, 4].

Висновок. Мета дослідження: полягає у вивченні на теоретичному рівні стану розв'язання проблеми по профілактиці виникнення травматизму у спорті.

Методи та організація дослідження: для досягнення поставленої мети, використовуються такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизація й узагальнення наукових літературних джерел.

Результати дослідження: травматизм у спорті – одна з найбільших проблем сучасного світу та медицини в цілому. Ця проблема є досить актуальною у сучасному спорті, адже неправильна побудова добових навантажень, побудова тренувальних занять і кінцевого спортивного результату ведуть до небажаних наслідків, тобто травм. Але такий висновок можна зробити лише про професійний спорт вищих досягнень. Насамперед спорт несе оздоровчу та тренувальні цілі, і лише правильне komponування всіх складових спорту приведе до найкращих результатів.

Отже, кожен спортсмен повинен сам захищати себе від травм. Виступаючи на змаганнях, спортсмен має бути впевнений, що він технічно готовий до виконання тієї або іншої вправи. Технічна готовність витікає зокрема з силової підготовки спортсмена. Під нею розуміється сукупність різних форм тренувань, направлених на підвищення сили м'язів і їх функцій в різних проявах. Розвиток м'язової сили і наявність мускулатури знижує ризик травм. Відомо, що загальна втома веде до розладу систем організму, що також створює умови для виникнення травм.

Відповідно, травми неможливо виключити повністю. Але неухильне і постійне вдосконалення організаційно-методичних принципів багаторічної підготовки атлетів тренером, лікарем, самим спортсменом, дає можливість знизити відсоток травми до мінімального.

In this article is being opened the problem of traumatism in sports, his warnings and profilactics. Also we're showing an opinion of modern medicine in traumas, showing table datas and statistics in sports and their traumatistics.

Key words: *trauma, sports trauma, bones, joints, health, sport, training, profilactics.*

Отримано: 17.04.2012

І. В. Павлюк,
студентка 2 курсу факультету іноземної філології
Науковий керівник – М. В. Гуска, викладач

РЕКЛАМА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК ЯК ПРОПАГАНДА НЕЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті розглядається вплив антиреклами здорового способу життя на підсвідомість людей. Зроблено аналіз мовних маніпуляцій.

Ключові слова: *реклама, пропаганда, слоган, суспільство, реальність.*

Не секрет, що свідоме ставлення до реклами в усіх суспільствах – суворо негативне. Але цей негативізм є досить показовим: людям не подобається не факт реклами, а її суть. І ці люди, якби їм дати волю, голосували б не за мораторій на рекламу на перших трьох кнопках телебачення, а за зміну її концепції.

Реклама – це психологічне програмування людей.

Реклама:

- точно формулює адресні повідомлення;
- багаторазово повторює їх;
- подає їх у дохідливій – простій та емоційній – формі;
- поєднує повідомлення з товарами так, що вже не зрозуміло, що саме реклама просуває: товар чи образ його споживання;
- доносить повідомлення тоді, коли наш мозок перебуває у розслабленому стані, пригнічуючи нашу критичність.

Мова реклами – це своєрідна “новомова”, яка створює нові смисли. Вона подібна до троянського коня, який вводить до нашої свідомості такі поняття й команди, які здатні сформувати або змінити наші переконання та спрямувати наші дії у вигідному маніпуляторам напрямі.

Нехай життя буде ще яскравішим, веселішим і простішим. Не хочемо читати про проблеми на кухні – на кухню немає часу. Нарешті особливо свідомі – частіше за все народні депутати – з року в рік борються з рекламою тютюну й алкоголю, як особливо небезпечною (щоправда, забувають про існування більш небезпечних цигарок і горілки). І ніяк не поборють – надто вже хороше гасло, щоб реалізувати його за одну виборчу кампанію.

Реклама привчила нас купувати іміджі, а не продукти. Ми купуємо не так продукт, як результат використання цього продукту: не бляшанку пива, а приємно проведений у колі друзів час. Пов’язування рекламованого товару з природними потребами людини – хід, який давно виправдав себе.

Поняття “слоган” буквально означає “бойовий клич”, але ми звикли називати його, як гасло. Слоган – це рекламна фраза, що стисло викладає рекламну пропозицію в рамках рекламної кампанії. Він узагальнює переваги продукту в короткому повідомленні, що має легко запам’ятовуватися. Слоган має точно пов’язати у свідомості споживача образ товару, фірми та пропозиції. На словах – просто і доступно – пояснити, що рекламується.

Слоган має:

- віддзеркалювати суть комерційної пропозиції;
- бути коротким, емоційним;

- бути сказаним простою, легкою мовою;
- бути прийнятним для перекладу на іноземні мови;
- бути варіабельним у разі, якщо стратегічне послання рекламної докорінно кампанії зміниться.

Слоган – це крихітний літературний твір, тому він чутливий до форми і спирається на емоцію. Його завдання – вабити, спокушати. Причому спокушати образно, інакше – яка ж це спокуса?

Вдалий слоган може оживити іще “нерозкручене” ім’я і надати йому об’єму і запам’ятовуваності. Наприклад, слоган цигарок Carlton фарисейськи натякає на шкідливість куріння і водночас – на високу якість продукту: “Якщо вже курити, то краще курити Carlton”. На анонсах також побудовані й красиві слогани ірландського пива (“My Goodness. My Guinness”).

Для створення вдалого рекламного тексту використовують техніку Еріксона. Тобто спочатку складають текст навіювання, а потім “розчиняють” його в якійсь розповіді нейтрального характеру. Техніку розсіювання Еріксон вважав своїм найбільшим успіхом і надбанням. Навіювання не обов’язково містить чітку директиву. Більше того, практика доводить, що сам текст навіювання не запам’ятовується. Людина може більш-менш адекватно відтворити текст, що був до і після навіювання, але самої формули вона не пам’ятає. Формула “падає” відразу в підсвідомість. Тому людина не сприймає цих серцевинних слів як інструкцію, вона вважає директиву своєю думкою.

Візьмімо такий текст:

“Коли ти такий, який ти є (1), ти розумієш суть: треба просто жити, просто спілкуватись, просто робити те, що захоплює, просто любити, просто відчувати підтримку друзів (2). І просто обирати свій смак. (3) Смак пива “Рогань”. “Рогань” – пиво як воно є! (4)”. (Зверніть увагу, наскільки по-іншому сприймається цей текст, коли не бачиш відомого відеоряду з хлопцем, який їде на мотоциклі на виступ своєї рок-групи, а потім п’є пиво в компанії своєї дівчини та друзів).

Спробуймо розібратись з цими фразами (1) Умова “коли... – то”. Це апеляція до індивідуальності – до кожної людини окремо, до бажання кожного “бути собою”. (2) Загальні фрази, які висловлюють загальновідомі думки, життєві цінності, спільні для всіх людей, а тому, напевно, не нові. Цим послаблюють увагу глядача. (3) Центральна частина, настанова. Смак потрібно обирати – раз, друге – він має відображати твою індивідуальність. Тебе, “такого”, як ти є”. Це буквально означає: це – твій смак, це – ти, обери себе. На кожному із цих слів можна зробити наголос: “Обирати свій смак”. І, нарешті, (4) – слоган “Пиво як воно є!” (між іншим, гарний чоловічий тип слогана).

Рекламодавці у повсякденній практиці використовують прийоми і методи, які не лише суперечать вимогам психогігієни, а й шкодять здоров’ю споживачів. У нинішній час використання в рекламі прямих гіпогенних впливів вважається звичайним явищем, свідченням професіоналізму, – пише фіхівець у галузі гіпнозу Л.П. Гримак. Доведено, що курці, які свідомо курять лише одну – свою улюблену – марку цигарок, насправді не можуть відрізнити цю марку від інших. Вони споживають у цілому образ марки, а не конкретну цигарку. Під час одного з численних експериментів із курцями лише шестеро з 300 осіб змогли відрізнити “свої” цигарки від ще двох запропонованих марок. Звідси висновок: усі інші люди стали жертвами маніпуляцій, жертвами рекламних іміджів.

1 січня 2009 року набули чинності окремі норми Закону “Про внесення змін до деяких законодавчих актів України про рекламу”, прийнятого у берез-

ні 2008 року, котрий передбачає обмеження реклами алкогольних і тютюнових виробів. Зокрема, забороняється у телепередачах подавати будь-яку інформацію рекламного характеру у вигляді дикторського тексту або звукового супроводу про спонсора – виробника алкогольних напоїв, називати його ім'я (назву) або подавати знак для товарів і послуг спонсора. Крім того, забороняється зовнішня реклама тютюнових виробів і алкогольних напоїв, реклама знаків для товарів і послуг, інших об'єктів права інтелектуальної власності, під якими випускаються тютюнові вироби або алкогольні напої. Також забороняється така реклама на транспорті. Проте, виробники міцного алкоголю і тютюнових виробів заявили, що до таких жорстких вимог готові, проте заборона реклами алкоголю не сприятиме зменшенню споживання спиртного і тютюну, але може завдати потужного удару фінансовому стану телевізійних каналів: за кошти від реклами алкоголю і тютюну ті знімають нові програми, купують спортивні трансляції і серіали.

З 1 січня 2010 року набули чинності положення закону, що забороняють рекламу алкогольних напоїв і тютюнових виробів в друкованих засобах масової інформації. Внесені зміни і доповнення до закону “Про рекламу” заборонили у всіх друкованих засобах масової інформації (окрім спеціалізованих видань) рекламу тютюнових виробів, алкогольних напоїв, реклами знаків для товарів і послуг, та інших об'єктів права інтелектуальної власності, під якими випускаються тютюнові вироби і алкогольні напої (стаття 22 ЗУ “Про рекламу”). Але чи реальна ця заборона? І чому шпальти видань сьогодні рясніють яскравими картинками пляшок та цигарок? Прийнятий Закон викликав відверте занепокоєння і протест у виробників алкоголю і тютюну. Реклама (рушійна сила торгівлі) обмежувалась у достатньо широкому обсязі. Відтепер шпальти газет і журналів, в загальній сумі, з мільйонними тиражами не будуть рясніти яскравими картинками із зображеннями пляшок та пакунків цигарок. Відповідно їх не побачать читачі (потенційні покупці).

Що ж спонукало народних обранців до таких змін? У пояснювальній записці до, ще на той час, законопроекту, зазначалось наступне. Автори, керуючись пріоритетністю забезпечення збереження здоров'я нації, враховуючи відсутність альтернативних шляхів вирішення проблеми, пропонують заборонити рекламу алкогольних напоїв та тютюнових виробів. Згідно усталеного суспільного бачення та державної політики, вживання тютюнових виробів та алкогольних напоїв бажано зменшувати, відтак їхню рекламу слід замінити соціальною антирекламою. Тобто, метою народних обранців була заборона реклами алкоголю та тютюнових виробів. Що вони й реалізували, внісши зазначені зміни в рекламний закон. Проте пройшов час, і «вовк» виявився не таким страшним яким його малювали. І навіть далеко не «вовком», а маленькою «овечкою».

Що маємо сьогодні? В пресу досить жваво повертається реклама алкоголю та тютюнових виробів. Шпальти газет і журналів рясніють яскравими картинками пляшок та пачок цигарок. Видання починають використовувати заочнодавчі «шпарини» і пристосовуватися до нинішніх умов. А ціл законотворців про заборону масової реклами алкоголю та тютюну так і залишилась нералізованою (Дмитро Чоповський, Інститут масової інформації).

Стосовно реклами, єдиноправильним було б залучати відомих спортсменів, акторів до соціальних реклам, пропагувати здоровий спосіб життя. Чому ж тоді відомий спортсмен міжнародного рівня Віталій Кличко знову був помічений у пропаганді алкогольних напоїв? Але якщо раніше Кличко рекламував окремі бренди (пиво «Чернігівське» та «Вайштайнер», горілку «Хортицю»), то тепер вирішив

представити Україну як країну горілки за кордоном. Кличка попросив розповісти про Україну сайт Англійської Федерації Футболу. Боксер і політик оригінально представив свою країну в рубриці «Гід по Україні»: «Український національний напій – «горілка». Це різновид горілки з перцем всередині. Коли п'єш, відчуваєш себе... драконом». На фоні цих слів сайт показує українських політиків з чаркою в руках, – повідомляє. Проте у політичній партії “УДАР” заявили, що Клички завжди пропагували здоровий спосіб життя серед молоді. Виникає лише питання, яким чином алкоголь можна пов’язати зі здоровим способом життя?

Ось і наші юні спортсмени вже собі усвідомили: раз чемпіони це роблять, це означає, що вони підтримують цю марку, п’ють пиво, відповідно пиво не шкодить спорту. А як же переконати підростаюче покоління у протилежному? Адже алкоголь і тютюн – це величезна шкода, а інколи й смерть. Та наша українська ментальність сприяє цій смертельній пропаганді. Навіть без реклами у нас чітко сформований стереотип, який подолати дуже важко: свято без алкоголю – не свято. А коли ще й народ тотально споживає алкоголь, знайти людину, яка відмовиться від цього згубного впливу – майже неможливо.

Висновки. Наше сприйняття світу залежить від того, якими словами ми його описуємо. Реальність – лише змалювання реальності. І найкращий герменевт той, хто змалює світ найбільш переконливо. Засоби масової інформації у сучасному суспільстві не просто розповідають про світ – вони тлумачать, інтерпретують його. ЗМІ не так описують реальність, як творять свій, віртуальний світ. Для тисяч людей персонажі серіалів та мультфільмів – такі самі реальні, як їх сусіди. Тоді як подій, що з певних причин замовчуються телебаченням, узагалі “не існує”.

Список використаних джерел:

1. Карпенко О. Троянські коні телереклами: Мовні маніпуляції / О. Карпенко. – К. : Смолоскип, 2007. – 114 с.
2. Реклама : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. В. Коваленко, І. Ю. Кутліна, М. В. Потабенко ; за ред. І. Ю. Кутліної. – К. : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2010. – 98 с. : іл. – Бібліогр. : С. 94-96.

In this article is considered the influence of antiadvertising of healthy lifestyle on people's subconsciousness. The attempt of analysis of language manipulation is in-process done.

Key words: *advertisement, propaganda, slogan, society, reality.*

Отримано: 18.04.2012

*Д. В. Петравчук,
студент 5 курсу факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – В. М. Мисів,
кандидат наук з фізичної культури та спорту, доцент*

СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

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 рухових 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 швидкісно-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:

- великий об'єм виконуваної роботи, відповідно, викликає великі зрушення в обміні речовин;
- вправи з граничними напруженнями дають більше можливості контролювати техніку;
- у осіб, які раніше не займалися силовими вправами, обмеження навантаження дає можливість уникнути травм, ймовірність яких при роботі з граничними напруженнями досить значна;
- 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 швидкісно-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 кг), 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 силових 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 викопувати 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. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / 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 проприоцепции 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. – Талини, 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: 13.04.2012

УДК 618.8–009.14–053.6

*Л. Т. Пухальський,
студент 4 курсу 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 опорно-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 непереборні 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 НВУ 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 инвалида / 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: 11.04.2012

УДК 796:378.147.157+004

Р. І. Рябий,

студент 5 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – В. М. Мисів,

кандидат наук з фізичної культури та спорту, доцент

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СУЧАСНИМИ ІНФОРМАЦІЙНИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ

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 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 інстальовати коментарі (від найпростіших “вірно”, “невірно” до роз'яснення типових помилок). із посиленням 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: 10.04.2012

УДК 615.825:616.1

А. В. Соболев,

студентка 1 курсу факультету іноземної філології

Науковий керівник – М. В. Гуска, викладач

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

У даній статті розглядається вплив фізичної культури на організм людини при захворюваннях серцево-судинної системи.

Ключові слова: *лікувальна фізична культура, серцево-судинна система, гімнастика.*

Актуальність. Серед хвороб, на які страждають наші сучасники найбільш небезпечною є захворювання серцево-судинної системи. Серцево-судинна система забезпечує кровообіг організму, а значить живлення і дихання всіх органів. Ось чому захворювання серцево-судинної системи відображається на пониженні функціональної діяльності всього організму. Одночасно понижуються творчі здібності та працездатність людини.

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

Результати дослідження. Лікувальна фізкультура (ЛФК). Сукупність методів лікування, профілактики і медичної реабілітації, заснованих на використанні фізичних вправ, спеціально підібраних і методично розроблених. При їх призначенні лікар враховує особливості захворювання, характер, ступінь і стадію хворобливого процесу в системах і органах. В основі лікувальної дії фізичних вправ лежать дозовані навантаження для хворих і ослаблених. Розрізняють

загальне тренування – для зміцнення і оздоровлення організму в цілому, і тренування спеціальні – спрямовані на усунення порушених функцій певних систем і органів. Гімнастичні вправи класифікуються: а) по анатомічному принципу – для конкретних м'язових груп (м'язи рук, ніг, дихальні і т.д.), б) по самостійності – активні (виконуються повністю самим хворим) і пасивні (виконуються хворим з порушеною руховою функцією з допомогою здорової кінцівки, або за допомогою методиста). Для здійснення завдання підбирають ті чи інші групи вправ (наприклад, для зміцнення м'язів живота – вправи в положенні стоячи, сидячи і лежачи), в результаті яких організм адаптується до поступово зростаючим навантажень і коригує (вирівнює), викликані захворюванням порушення. Призначає лікувальну фізкультуру лікуючий лікар, а лікар-фахівець з ЛФК визначає методіку занять. Процедури проводить інструктор, в особливо складних випадках – лікар з ЛФК. Застосування лікувальної фізкультури, підвищуючи ефективність комплексної терапії хворих, прискорює терміни видужання і попереджає подальше прогресування захворювання. Самостійно починати заняття ЛФК не слід, так як це може призвести до погіршення стану, методика занять, призначена лікарем, повинна суворо дотримуватися.

Широке поширення захворювань серцево-судинної системи настійно вимагає перш за все інтенсифікації масових профілактичних заходів як у вигляді первинної, так і у вигляді вторинної профілактики. Первинна профілактика передбачає попередження захворювань серця у осіб зовні здорових, без об'єктивних і суб'єктивних ознак захворювання, але мають ті чи інші фактори ризику; вторинна профілактика – попередження прогресування і ускладнень захворювань серця. Рациональна фізична культура є неодмінною складовою частиною як первинної, так і вторинної профілактики. Відомо, що під впливом фізичних вправ помітно зростає толерантність у фізичному навантаженні; поліпшується периферичний кровообіг. Вважають, що фізична активність затримує розвиток коронарного атеросклерозу у віці після 40 років. Роль фізичних вправ не обмежується профілактикою захворювань серцево-судинної системи. Фізичні вправи мають велике значення і для лікування цих захворювань.

Заняття лікувальною фізичною культурою підвищують інтенсивність протікання всіх фізіологічних процесів в організмі. Така тонізуюча дія вправ покращує його життєдіяльність і має особливо важливе значення при обмеженій руховій активності.

Фізичні вправи поліпшують трофічні процеси в міокарді, збільшують кровотік і активізують обмін речовин. У результаті серцевий м'яз поступово зміцнюється, підвищується його скоротлива здатність. Поліпшення обміну речовин в організмі внаслідок стимуляції окислювальних процесів затримує, а при початкових проявах викликає зворотний розвиток атеросклерозу. Вправи для дрібних м'язових груп викликають розширення артерійол, що знижує периферичний опір артеріального кровотоку. Робота серця полегшується також завдяки поліпшенню руху крові по венах при ритмічній зміні скорочення і розслаблення м'язів (м'язовий насос), при виконанні дихальних вправ.

Фізичні вправи, відповідні можливостям серцево-судинної системи, сприяють відновленню моторно-вісцеральних рефлексів. Реакції їх на м'язову роботу стають адекватними. Методика лікувальної фізичної культури залежить від особливостей протікання захворювання і ступеня недостатності загального та вінцевого кровообігу. При підборі фізичних вправ, вихідних положень, величини навантаження необхідно враховувати руховий режим, при-

значений хворому. При важких проявах захворювання, вираженої недостатності серця або вінцевого кровообігу лікувальна фізична культура сприяє компенсації ослабленої функції серця, лікування основного захворювання і поліпшення периферичного кровообігу. Для цього використовуються фізичні вправи, дихальні вправи і вправи на розслаблення м'язів. У більшості хворих вони викликають уповільнення пульсу і зниження артеріального тиску. При легких формах захворювання, гострих хворобах у стадії одужання і компенсованих хронічних захворюваннях лікувальна фізична культура сприяє підвищенню функціональних особливостей серцево-судинної системи. Застосовуються вправи для середніх і великих м'язових груп з поступово підвищенням дозуванням. При недостатності кровообігу застосовуються фізичні вправи для дрібних і середніх м'язових груп. Вправи у великих суглобах кінцівок виконуються з неповною амплітудою, з укороченим важелем, іноді за допомогою інструктора. Вправи для тулуба застосовуються лише у вигляді повороту на правий бік і невисокого підведення тазу. Темп виконання вправ – повільний, число повторень 3-6 разів. Статичні дихальні вправи виконуються без поглиблення дихання. Заняття поєднуються з легким масажем гомілок.

Ранкова гімнастика сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, підтримці високого рівня працездатності протягом трудового дня, вдосконаленню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Під час ранкової гімнастики і подальших водних процедур активізується діяльність шкіряних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарату, підвищується збудливість ЦНС, що сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарату і внутрішніх органів.

При підвищенні артеріального тиску на 30-50 мм рт. ст. в артерії серця надходить у 3 рази більше крові, чим у стані спокою. Заняття лікувальною гімнастикою для хворих із захворюваннями серцево-судинної системи ґрунтуються на принципі максимально можливого використання поза серцевих механізмів кровообігу, що в значній мірі сприяє відновленню її порушеної функції. Дозування фізичного навантаження визначається призначеним режимом рухів. Починаючи з вільного режиму рухів у лікарні і режиму рухів, максимального припустиме частішання пульсу – на 30-32 удари в 1 хв.

Протипоказання: гостра стадія ревматизму, важкі порушення ритму, стенокардія, аневризма серця, високий артеріальний тиск (максимальне – понад 200 мм рт. ст., мінімальне – понад 110 мм рт. ст.), недостатність кровообігу, підвищена СОЕ, субфебрильна температура. В даний час широко практикується хірургічне лікування уроджених і придбаних пороків серця, що дає гарні результати і попереджає в більшості хворих інвалідність. Придбані пороки серця найчастіше формуються при ревматизмі. У гострій стадії ревматизму хворі знаходяться на строгому постільному режимі. З огляду на можливість формування пороку серця, необхідно строго виконувати принцип поступовості в збільшенні навантажень на заняттях лікувальною гімнастикою. На розширеному постільному режимі заняття лікувальною гімнастикою починають зі статичних дихальних вправ і активних рухів у суглобах кінцівок у повільному темпі і без зусиль. При сприятливому перебігу хвороби на розширеному постільному режимі хворі знаходяться 10-15 днів і на палатному – 2-3 тижні. Методика проведення занять приблизно така ж, як і при недостатності кровообігу II стадії.

Також важливе значення має реабілітація хворих із проблемами дихальної системи. За допомогою різноманітних фізичних вправ, які тренують грудну частину тулуба, вимагають інтенсивних дихальних зусиль, сприяють укрі-

пленню легеневої системи, збільшенню обсягів легенів тощо. Регулярне застосування ЛФК в лікарні, поліклініці, домашніх умовах розвиває у хворого особливе відношення до використання фізичних вправ, проявляє гігієнічні навички, правильне ставлення до загартування організму.

Висновки. Лікувальна фізкультура є дуже важливим елементом лікування та профілактики захворювань людини, а саме – серцево-судинних захворювань. Дуже важливо вивчати дію ЛФК на організм людини, в залежності від стадії та типу хвороби. Це дає змогу зробити лікування ефективнішим та запобігти подальшим хворобам. Адже захворювання серцево-судинної системи є в даний час основою причиною смертності та інвалідності.

Список використаних джерел:

1. Бадалян Л. О. Спадкові хвороби у дітей / Л. О. Бадалян. – М. : Медицина, 1971. – 367 с.
2. Дубровський В. І. Лікувальна фізична культура / В. І. Дубровський. – М. : Владос, 1999. – 607 с.
3. Діагностика та лікування внутрішніх хвороб. У 3 т. Т.1 Хвороби серцево-судинної системи, ревматичні хвороби // Керівництво для лікарів / за заг. ред. Ф. І. Комарова. 2-е вид., стер. – М. : Медицина; 1996. – 560 с.
4. Мінкін Р. Б. Хвороби серцево-судинної системи / Р. Б. Мінкін. – СПб. : Акація, 1994. – 273 с.
5. Якушев С. І. Захворювання і лікувальна фізична культура / С. І. Якушев. – К., 1990.

Among the diseases our contemporaries suffers from, the most dangerous is cardiovascular system disease.

Key words: *therapeutic physical training, cardiovascular system, gymnastics.*

Отримано: 06.04.2012

УДК 796.011.3-057.87

І. П. Ткачук,

студент 2 курсу економічного факультету

Науковий керівник – Ю. В. Юрчишин, старший викладач

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Рухова активність здійснює позитивний вплив на стан здоров'я людини. Студенти випробовують значні фізичні й розумові навантаження впродовж навчання у ВНЗ, тому для студентів доцільним є отримувати оптимальну рухову активність.

Ключові слова: *рухова активність, вищий заклад освіти, здоров'я, рух, студентська молодь, фізична культура.*

Постановка проблеми. Рухова активність є біологічною потребою людини, що обумовлена для нормального розвитку й життєдіяльності організму. Рухова активність представляє собою обсяг всіх рухів, що виконує людина впродовж своєї життєдіяльності [6].

Сумарна рухова активність, яку отримують студенти впродовж тижня, є недостатньою для покриття біологічної потреби в русі. Достатньо тривале обмеження у руховій активності отримало назву гіподинамія, й є небезпечним антифізі-

ологічним чинником, який руйнує організм та призводить до погіршення фізичної і розумової працездатності [5]. В той же час, на порушення, що викликані станом гіподинамії, можна впливати за допомогою здійснення своєчасного фізичного навантаження. Неодмінною складовою рухової активності є регулярні заняття фізичною культурою і спортом, дотримання необхідного рівня рухової активності створює оптимальні умови для активної діяльності й ефективного відновлення організму, сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням фізичного виховання студентської молоді, підвищенням 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., Барчук І.С., Дубровський В.І. та інші.

Автори звертають увагу на особливості проведення навчальних ханять 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 психофізіологічної і психофізичної підготовки, розвитку базових фізичних якостей, практичних умінь і навичок, необхідних для продуктивної роботи в обраній ними професії.

Мета дослідження – рухова активність студентів вищого навчального закладу і її збільшення за допомогою використання засобів фізичної культури і спорту.

Аналіз результатів дослідження та їх обговорення. Протягом навчання у вищому навчальному закладі на організм студента здійснюють вплив різні зовнішні чинники, не слід забувати і про негативний вплив процесу адаптації [1], тому одним з найбільш ефективних способів протидії цим чинникам є дотримання правил здорового способу життя. Студенти, що виконують необхідний об'єм рухової активності, краще виглядають, є більш здоровішими у психофізичному сенсі, менше схильні до стресу і напруги, краще сплять, покращується діяльність різних функціональних систем, підвищується фізична і розумова працездатність, вони мають менше проблем зі здоров'ям.

З метою правильної і ефективної організації способу життя студентів слід дотримуватись наступних умов:

- мати достатній рівень рухової активності;
- прагнути правильно харчуватись;
- перебувати в чистому навколишньому середовищі;
- слідкувати за правилами особистої гігієни;
- відмовитись від шкідливих звичок;
- вибудовувати собі раціональний режим навчання й відпочинку.

Заняття фізичною культурою і спортом у навчальному процесі вищого навчального закладу використовуються як засіб активного розвитку індивідуальних й професійно значимих для студентів психофізичних якостей, вони представляють собою засіб досягнення фізичного розвитку і вдосконалення його, як засіб соціального становлення майбутніх фахівців [3].

Одним із найважливіших завдань вдосконалення навчально-виховного процесу в ВНЗ є організація оптимального рівня рухової активності студентів, що здатний забезпечити їм гарне самопочуття, фізичну і розумову працездатність, позитивний психоемоційний стан, активний відпочинок, що буде здатен задовольнити їх потребу в рухах. Фізична активність студента є основним чинником збереження й зміцнення здоров'я, це універсальний засіб профілактики

захворювань, рухова активність благотворно впливає на становлення і розвиток всіх функцій центральної нервової системи, силу, рухливість й рівноважність нервових процесів [2]. Руховий режим студенту важко дотримувати, проте фізична активність необхідна організму студента, рухова активність є постійним чинником життя, що може впливати на регулювання всіх функцій організму.

Початок навчання студентів у вищому навчальному закладі характеризується зниженням їх добової рухової активності, яка знижується приблизно в два-три рази – значну частину денного часу студенти перебувають на учбових заняттях, і лише навчальні заняття з фізичного виховання можуть частково заповнити недолік рухів. Інтенсивність й тривалість рухового навантаження студентів протягом навчальних занять визначаються із врахуванням закономірних змін фізичної і розумової працездатності, що тісно пов'язано з добовим ритмом їх фізіологічних функцій і залежать від тривалості і особливостей навчальних предметів.

При недостатньому фізичному навантаженні виникають проблеми із здоров'ям: порушується постава, виникає плоскостопість, розвиваються певні захворювання функціональних систем. Необхідно зазначити, що норма рухової активності студентів на добу залежить від їхнього розпорядку дня, але повинна варіюватись, в залежності від функціонального стану, в межах не менше 2 годин. При такому об'ємі рухової активності у студентів може спостерігатись підвищення показників фізичної і розумової працездатності, їх стійкість протягом навчального дня, підвищення успішності й адаптації до фізичних і психоемоційних навантажень, опірності простудним захворюванням, високий рівень рухової активності не завжди надає оздоровчий ефект на організм – індивідуальна рухова активність має граничнодопустимі межі для надання оздоровчого ефекту на організм:

- мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму;
- при оптимальному рівні досягається найбільш високий стан функціональних можливостей й життєдіяльності організму;
- максимальні межі рівня рухової активності відокремлюють надмірні фізичні навантаження, які можуть привести до перевтоми й різкого зниження фізичної працездатності.

Організація рухової активності студентів вимагає обґрунтованого підходу, що враховує:

- стан фізичного здоров'я студентів;
- індивідуальні особливості;
- можливості для проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів;
- залучення до самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- розподіл інтенсивності й тривалості рухового навантаження протягом дня і тижня.

Режим дня студенти повинні встановлювати із врахуванням індивідуальних особливостей, а також особливостей умов, в яких вони проживають і навчаються. При цьому необхідно пам'ятати, що режим дня надає позитивний вплив на здоров'я, фізичний розвиток і працездатність – вміння чітко й економно виконувати рухи дозволяє організму добре пристосовуватися до будь-якого виду навчальної або трудової діяльності. Зазначимо, що систематичні фізичні вправи сприяють збільшенню маси скелетної мускулатури, зміцненню суглобів й зв'язок, розвитку кісток й інших позитивних впливів на опорно-руховий апарат [4]. У міцного студента збільшуються розумова і фізична працездатність й опірність до різних захворювань простудного характеру.

Висновки

1. Регулярна рухова діяльність з оздоровчою спрямованістю позитивно впливає на всі функціональні системи організму людини, а організм в цілому робить більш пристосованим до умов зовнішнього середовища – під впливом фізичних навантажень.
2. Рухова активність студентів позитивно впливає на покращення роботи функціональних систем, збільшення загальної працездатності.
3. Оптимальний рівень рухової активності студента визначається, передусім, його індивідуальними можливостями і режимом навчання й відпочинку, але він повинен бути не менше двох години на день.

Список використаних джерел:

1. Буханов А. И. Адаптация студентов к обучению в вузе / А. И. Буханов // Гигиена и санитария. – 1992. – № 7-8. – С. 53-55.
2. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта, 2003. – 265 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Издательство Гардарики, 2007. – 218 с.
4. Грачев О. К. Физическая культура студента / О. К. Грачев. – Ростов-на-Дону : МарТ, 2005. – 464 с.
5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский ; под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
6. Фурманов А. Г. Здоровый образ жизни / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев. – Л. : Тесей, 2003. – 60 с.

Motive activity carries out positive influence on man's health state. Students test the considerable physical and mental loadings during studies in high school, there fore for students expedient is to get optimum motive activity.

Key words: *health, highschool, influence, man, motion, physical culture, student.*

Отримано: 05.04.2012

УДК 796:36-45

*Л. П. Футимська,
студентка 4 курсу факультету фізичної культури*

*Науковий керівник – В. М. Мисів,
кандидат наук з фізичної культури та спорту, доцент*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ОПТИМІЗАЦІЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Дана стаття написана на матеріалах аналізу літературних джерел і педагогічних спостережень з навчальним процесом на уроках фізичної культури, який дає можливість виявити причини недостатнього фізичного розвитку старшокласників і обґрунтовує засоби та методи його покращення.

Ключові слова: *фізичний розвиток, старшокласники, засоби, методи, здоров'я.*

Постановка проблеми. В законодавствах України [5] вказано, що одним із пріоритетних завдань школи є охорона і зміцнення здоров'я учнів, яке в основному формується в шкільному віці. В той же час вченими встановле-

но, що за період навчання в школі кількість здорових зменшується в 4 рази. Так, масові обстеження школярів, проведені Міністерством охорони здоров'я України показали, що тільки один із десяти учнів був практично здоровий, а більш як 90% обстежених мали ті чи інші функціональні відхилення.

Успіхи, які досягнуті у справі підвищення фізичного розвитку, малозначимі при збільшеному обсязі навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл [1; 3]. Це викликало малорухливість, обмеження м'язових зусиль, особливо в учнів старших класів. Малорухомість стає причиною захворювань різних систем організму. Значна частина старшокласників-випускників шкіл (42,8-57,3%) відстають від вимог виконання норм державних тестів та страждають різними відхиленнями в стані здоров'я (функціональні порушення нервової системи – 21,2%, захворювання вуха, горла, носа – 40,1%. порушення постави – 63,1% і т.д.) [5], що призводить до масових пропусків занять та, відповідно, до порушення навчального процесу в цілому.

Саме тому наукові дослідження, які направлені на зміцнення здоров'я школярів, на підготовку їх до праці, навчання і захисту Вітчизни набувають особливої актуальності.

Мета: пошук нових засобів і методів фізичного виховання продиктована тим, що показники фізичного розвитку дітей та підлітків, їх рухова підготовка, фізична працездатність та захворюваність залежить від великої кількості чинників. Це створило перед нами доцільність пошуку нових засобів і методів фізичної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл, у відповідності з підвищеними вимогами сучасного життя і науково-технічного прогресу.

Результати дослідження та їх обговорення. Необхідний новий (нестандартний) підхід до організації фізичного виховання, який би узгоджувався в умовах харчування, захворюваності дітей та підлітків, станом матеріальної бази для занять фізкультурою і спортом в населених пунктах та окремих школах і т.д. [2; 4]. Це зумовило би необхідність, в доповнення до шкільної програми, широкого використання нетрадиційних та народних видів спорту.

Ось чому включення у руховий режим старшокласників занять з використанням тренувальних програм силової і швидкісно-силової спрямованості, враховуючи індивідуальні особливості учнів, на наш погляд, буде сприяти фізичному розвитку, засвоєнню навчальної програми з фізичної культури.

Розуміючи, що в умовах жорсткого шкільного розкладу занять (двох уроків фізкультури на тиждень, обмеження об'єму та інтенсивності фізичних навантажень) неможливо значно збільшити об'єм рухової активності і помітно вплинути на фізичний розвиток учнів, нами зроблена спроба розробити руховий режим, реалізація якого передбачена з використанням тренувальних програм силової та швидкісно-силової спрямованості.

Комплексне дослідження впливу запропонованого нами рухового режиму з використанням занять силової спрямованості на показники фізичного розвитку є основою нашого дослідження.

Аналіз стану морфо-функціонального розвитку старшокласників на початок експерименту показав, що в експериментальній і контрольній групах приблизно однакова кількість школярів, які мають середній фізичний розвиток (64,3-62,8%).

Вище середнього фізичний розвиток встановлено відповідно у 20,1% старшокласників і 24,8% – експериментальної групи. Фізичний розвиток нижче середнього у контрольній групі складав 17,1%, а в експериментальній – 11,0%. Серед старшокласників експериментальної групи 9,5% і контрольної 8,4%

мали дисгармонійний фізичний розвиток, як правило, із значним перевищенням маси тіла і відставанням в окружності грудей. Оцінка фізичного розвитку проведена за стандартами, розробленими доцентами Кривогорським Ю.Б. і Мисівим М.П.

Не встановлена суттєва різниця у сукупності правого і лівого плеча ($P>0,05$). Правого і лівого стегна ($P>0,05$) у старшокласників обох груп.

Показники ЧСС не мали різниці у школярів контрольної і експериментальної груп $74,2\pm 1,4$ уд./хв і $73,9\pm 1,3$ уд./хв.

Аналіз результатів у кінці одного року експерименту показав, що великого перерозподілу за рівнем фізичного розвитку в обох групах не відбулося. Процент старшокласників, які мали фізичний розвиток вище середнього і середній в експериментальній групі складав 84,9%. Знизився процент старшокласників з 9,5% до 4,7%, які мали дисгармонійний фізичний розвиток. У контрольній групі фізичний розвиток вище середнього і середній мали 82,9%, нижче середнього – 17,19%. Одночасно зберігся процент старшокласників, які мали дисгармонійний фізичний розвиток (6,4%).

Співставлення результатів дослідження фізіометричних показників у кінці експерименту підтвердили, що у старшокласників експериментальної і контрольної груп спостерігалися різні зміни.

У старшокласників контрольної групи не було достовірних змін екскурсії грудної клітки ($P>0,05$), окружності правого і лівого плеча, ЧСС і т.д.

За цей період у старшокласників експериментальної групи помітно збільшилася екскурсія грудної клітки ($P<0,001$), окружність лівого і правого плеча ($P<0,001$).

Отже, представлені дані переконують, що у старшокласників експериментальної групи за час експерименту виникли істотні позитивні зрушення у розвитку фізіометричних показників.

Характерними були зміни гемодинаміки у старшокласників обох груп в стані спокою. Так, в експериментальній групі достовірно знизилась ЧСС з $73,8\pm 1,3$ уд./хв до $67,9\pm 1,1$ уд./хв ($P<0,001$), в той же час в контрольній групі достовірного зниження не спостерігалось ($P>0,05$).

Висновки. Аналіз літературних джерел і однорічний експеримент дає можливість нам зробити певні висновки:

Значна частина старшокласників страждають різними відхиленнями в стані здоров'я, що не відповідає сучасним вимогам виконання нормативів шкільної програми.

Доповнення рухового режиму старшокласників засобами силового і швидко-силового напрямку сприяло зміцненню здоров'я старшокласників.

Запропонований нами руховий режим з використанням тренувальних програм силової і швидко-силової спрямованості є ефективним.

Список використаних джерел:

1. Хрипкова А. Г. Адаптація організму к учебной и физической нагрузкам / А. Г. Хрипкова, М. В. Андропова. – М. : Педагогика, 1982. – С. 240.
2. Бех І. Д. Проблеми фізичного виховання і розвитку школярів та забезпечення їх здоров'я / І. Д. Бех // Журнал АМН України. – 2001. – Т. 7, №3. – С. 487-494.
3. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів : навчально-методичний посібник / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. – К. : Радянська школа, 1989. – С. 190.
4. Волков Л. В. Фізичне виховання учнів / Л. В. Волков. – К. : Радянська школа, 1988. – С. 184.

5. Гончарук Є. Г. Комплексна оцінка стану здоров'я дітей і підлітків, як гігієнічна проблема: методологічні та прикладні аспекти / Є. Г. Гончарук, І. В. Сергета // Журнал АМН України. – 2003. – Т. 9, №3. – С. 523-541.

Given article written on the analysis materials of the literature sources and pedagogical observation over educational process in the physical training lessons. This analysis gives an opportunity to discover the reasons of insufficient physical development of senior pupils and substantiates means and methods of its improvement.

Key words: *physical development, senior pupils, means, methods, health.*

Отримано: 01.04.2012

УДК 613.053:81

Н. С. Хомяк,
студентка 2 курсу фізико-математичного факультету

Науковий керівник – С. М. Потапчук, викладач

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ УКРАЇНИ

У статті розглядається питання щодо формування здорового способу життя молоді України.

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

Постановка проблеми. Здоров'я людини – це гармонійна єдність фізичних, психічних, моральних і духовних якостей, що сприяють збереженню генфонду нації, заняттям творчою, розумовою і фізичною працею, створенню сім'ї, народженню і вихованню дітей та активній громадській діяльності.

Мета статті: визначити завдання, які повинні виконувати сім'я та школа у формуванні здорового способу життя молоді.

Особистість має бути корисною суспільству, тому вона має бути фізично розвинена, соціально адаптована, психічно зрівноважена, має жити у гармонії з природою і мати чіткі позитивні мотивації, мати духовну основу. Здоров'я людини на 51 відсоток залежить від способу життя. Тому, щоб бути здоровою і породити здорових дітей, кожна молода людина повинна пізнати насамперед сама себе, знати особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; вміти керувати своїм здоров'ям, що надасть їй шлях до повноцінного життя.

Особливо небезпечна тенденція спостерігається щодо зростання наркоманії та токсикоманії. В Україні понад 100 тисяч наркоманів у віці 10-12 років. Ведучи мову про стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя, не можна не звертати увагу на статеву розбещеність значної частини молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З кожним роком в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей. Переконливим доказом цього є те що 90% випускників загальноосвітніх закладів – нездорові, мають ті чи інші відхилення вздоров'ї; 70% з них мають відхилення зору; 60% – сколіоз; 40% – захворювання серцево-судинної системи; 30% – неврологічні захворювання. На обліку в психоневрологічних диспансерах перебуває близько двох мільйонів психічно хворих громадян України.

Одним з основних джерел поповнення цієї категорії людей є наші сім'ї і загальноосвітні школи.

Поширення ВІЛ-інфекції переростає в епідемію. За даними фахівців, кількість ВІЛ-інфікованих вже досягає одного відсотка дорослого населення України.

Дослідження свідчать, що зростання алкоголізму підвищилось приблизно удвічі. Швидкому звиканню до алкоголю сприяють сімейні конфлікти, погана успішність дітей у школі, тривалі психічні травми, часте перебування підлітка в колі випиваючих дорослих. Сьогодні в Україні на офіційному обліку перебуває понад 14 тисяч дітей-алкоголиків. Алкоголь, як і нікотин, мають за своїми властивостями наркотичну дію і ставлять людину в наркотичну залежність.

Формування цілей статті. Нові покоління українського народу мають бути здатними побудувати правову, висококультурну і процвітаючу державу, а для цього необхідно покінчити з байдужістю та безтурботністю.

Отже, сім'я та школа повинні виконувати наступні завдання:

1. Сформулювати в молоді потребу морального, психічного та фізичного самовдосконалення, виховати дбайливе ставлення до власного здоров'я та здоров'я навколишніх.
2. Сформулювати в учнів усвідомлення того, що людина залежить від здоров'я, природи й соціального оточення; що потрібно берегти природу як умову власного життя і здоров'я.
3. Сформулювати потребу займатися фізичною культурою, спортом та загартовуванням як засобами формування власного здоров'я.
4. Сформувати навички власної гігієни та санітарії; пояснити, що вони є складовими загальної культури особистості.
5. Проводити ознайомлення дітей та підлітків з негативним впливом шкідливих звичок на здоров'я і тривалість життя.
6. Приділяти достатньо уваги морально-статевому вихованню молоді, знайомити її з негативними наслідками абортів, венеричних захворювань, вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління.

Результати дослідження. Батьки і школа мають з ранніх років виховувати в дітей антиалкогольні навички, прищеплювати інтерес до знань і трудової діяльності, прилучати підлітків до занять в спортивних секціях, створювати таке коло інтересів вдома і в школі, яке б виключало прагнення до вживання алкогольних напоїв.

Серед підлітків дуже поширене тютюнопаління. Для багатьох підлітків паління – це ознака самостійності, дорослості. Організм підлітка, завдяки його великій адаптивній здатності, швидко пристосовується до тютюнового яду. Паління громадян поширене серед 12 мільйонів осіб, серед них діти та дівчата – майбутні матері. Саме батьки і вчителі повинні пояснити, що паління небезпечне не тільки для здоров'я курця, але й для оточуючих його людей.

Висновки. Здоровий спосіб життя – основа життєдіяльності нації і держави. Він обумовлює сукупність таких умов навчання і виховання, спілкування, праці й відпочинку, в яких проявляються звички, режим життя, що сприяють збереженню, зміцненню, відтворенню і передачі здоров'я майбутньому поколінню. Однією з головних умов фізичного й статевого розвитку учнівської молоді, досягнення успіху в здоровому житті є саме здоров'я.

Батьки мають зробити все для того, щоб діти раціонально харчувались, займалися фізичною культурою, вели здоровий спосіб життя, виконували гігієнічні правила, загартовувалися, а батько і мати служили їм у цьому взірцем.

Надзвичайно важливу роль в розвитку дитини відіграє атмосфера, в якій вона живе, і ті люди, з якими вона постійно спілкується. Тому батьки мають володіти необхідними знаннями та бути найкращим зразком правильного способу життя.

Список використаних джерел:

1. Матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12-13 квітня 2007 р.) – Мелітополь, 2007. – С. 28-30.

The questions on the promotion of healthy life styles of young people in Ukraine.

Key words: *health, life, style, youth, family, school.*

Отримано: 08.04.2012

УДК 796.071:543.645.2

М. П. Церклевич,

студентка І курсу факультет фізичної культури

Науковий керівник – В. У. Дорош, старший викладач

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ДОПІНГУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА

В даній статті розкриваються першопричини зловживанням допінгу, його історичне минуле, а також допінг – контроль для спортсменів. Виникнення порушень в роботі загальних органів організму при вживанні допінгу.

Ключові слова: *допінг, спортсмени, порушення органів серцево – судинної системи, нирок, імунної системи.*

В даний час для професійного спорту гостро стоїть проблема застосування спортсменами допінгу. Рішення даної задачі відразу ж тягне за собою ланцюг супутніх питань: як удосконалювати систему допінг-контролю, які препарати заборонити до використання, які заходи пред'являти до спортсменів, які порушили правила. Дивлячись на ситуацію сучасного спорту з іншого боку, можна стверджувати, що найбільш важливим є інші завдання:

1. Розв'язати всі міфи навколо проблеми використання допінгів у спорті і зм'якшувати реальність.
2. Розкрити небезпеку для здоров'я спортсмена при застосуванні допінгу.

Кілька останніх років характеризуються впровадженням у спортивну практику величезної кількості фармакологічних препаратів, нерідко приймаються за паначею. Починаючи із занять дітей і юнаків і закінчуючи тренуваннями висококваліфікованих професіоналів відзначаються спроби відтиснути на другий план або навіть повністю підмінити цілеспрямований і наполегливий тренувальний процес таблетками або шприцами з ліками. Відбувається пошук «чудодійних» препаратів, що дозволяють нібито в найкоротші терміни вивести спортсмена на рівень рекордів. Зростання спортивних досягнень в останні два десятиліття, по суті, підвів фізіологічні можливості організму до граничного рівня. У більшості лікарів, вчених існують різні точки зору на вирішення проблеми допінгу. Одні з них вважають, що спортсмен повинен мати свободу вибору: застосовувати чи не застосовувати допінг. При цьому він повинен бути добре інформований про небезпеку для здоров'я того чи іншого

препарату. Багато розмірковують про необхідність повної заборони використання стимулюючих препаратів і суворого покарання винних.

Історія світового спорту знає багато випадків, коли за допомогою тренерів, лікарів, вчених спортсмени застосовували різні засоби для досягнення високих результатів, не зважаючи на те, що використання стимуляторів хоча й дозволяє інколи досягнути кращої спортивної форми, але одночасно пригнічує природні фізіологічні реакції, що охороняють організм від перенапруги. Тільки в 1960-1967 рр. у світі було зареєстровано понад 30 випадків смерті, викликаних зловживанням допінгами у спорті. Коли ж це все-таки почалося?

Багато хто згадує 1986 рік, велогонка Бордо – Париж. Англієць Лінтон перший перемагає фініш і тут же замертво падає на землю. Смерть спортсмена настає від прийому значної дози наркотичного препарату з алкоголем. Стверджують, що саме Лінтон виявився першою жертвою допінгу. Правда, ще в 1879 р. під час міжнародної велогонки в Великобританії кілька учасників були викриті в застосуванні найелементарніших видів допінгу – кофеїну, алкоголю, нітрогліцерину.

З часом особливого розмаху вживання різного роду допінгів набуло в професійному спорті в США. Чик Ланг, американський менеджер, виголосив якось в інтерв'ю фразу, яка потім обійшла весь світ: «Використання різного виду допінгів і наркотиків у світі професійного спорту США стало насправді національною трагедією, тому що 80% професіоналів в найбільш популярних Вірус» перемоги «будь-який ціною проник і в аматорський спорт.

Спортивний світ в 1983 р. був вражений введенням допінгового контролю на Панамериканських іграх в Каракасі. 16 американських, чилійських, пуерториканський, колумбійських і канадських важкоатлетів, велогонщиків, легкоатлетів були дискваліфіковані за застосування заборонених препаратів, а група з 12 легкоатлетів США спакувала валізи, не встигнувши прийняти участь у змаганнях.

Прийом допінгових препаратів небезпечний у соціальному аспекті, так як це свого роду наркоманія. Планомірна боротьба з цим явищем почалася з 1962 р., коли розглянута проблема обговорювалася в комісії ООН з наркотиків. У 1967 р. створюється медична комісія МОК, а в 1971 р. в СРСР – єдина для країни антидопінгова служба. Міжнародна легкоатлетична федерація залишається лідером у боротьбі з допінгом.

У нинішній час найсильнішим чинником боротьби із стимуляторами є вдосконалення позазмагального і раптового контролю. У кожного спортсмена при взятті аналізів на допінг, проба ділиться на 2 частини: А і В. Проба А піддається щодо недорогого аналізу, який дозволяє виявити в сечі спортсмена заборонені препарати. За наявності позитивного результату друга проба розкривається в присутності самого спортсмена і його довірених осіб. Це дуже дорогий (від 900 доларів США) і докладний аналіз, що дозволяє з точністю з'ясувати, що і в яких дозах спортсмен брав протягом останніх 10 місяців. Проте загальне число атлетів, викритих у застосуванні допінгу, зростає. Проте наука повинна сказати своє вагомe слово в забезпеченні ефективного контролю за застосуванням стимулюючих препаратів.

Порушення серцево-судинної системи Ця теорія підживлюється тим фактом, що стероїди можуть підвищувати рівень холестерину і тригліцеридів. У той же час відмічено, що можливі зниження показників HDL (висококонцентрованого ліпопротеїну) та підвищення показників LDL (низькоконцентрованого протеїну). HDL захищає артерії при зайвому відкладення на їхніх стінках холестерину, усуває його і транспортує його до печінки, яка виконує його роз-

щеплення. Тому високий рівень HDL бажаний, і атлети які приймають стероїди при низькому рівні HDL схильні до підвищеного ризику серцево-судинних порушень. Підйом LDL, навпаки небажаний, тому що LDL діє в абсолютно протилежному напрямку, сприяючи відкладенню холестерину на стінках артерій. Таким чином при прийомі стероїдів спостерігається загальна несприятлива ситуація: високий рівень холестерину, знижені показники HDL і підвищені у LDL. Тому кожен атлет повинен регулярно робити аналіз крові і перевіряти загальний рівень холестерину в крові, щоб бути впевненим, що він не потрапить у цю групу ризику. Цей ризик підвищується загальноприйнятої при нарощуванні м'язів "дієтою" (багато калорій, багато жиру, Fast Food і солодощів). До несприятливих факторів відносяться стрес, підвищений артеріальний тиск, велика вага тіла, погане постачання організму киснем, куріння. Та все ж і тут величезна вирішальне значення мають вибір стероїду, його доза, тривалість прийому і особливо генетична схильність. Досвід показав, що в міру закінчення прийому препарату, що змінилися показники відновлюються протягом декількох тижнів. Хоча до групи ризику відносяться перш за все літні атлети, подібні порушення невиключено і у більш молодих атлетів та у жінок. Чи сприяють серцево-судинним захворюванням викликані стероїдами посилені непереносимість глюкози і підвищений рівень кортизону в крові, ще не ясно.

Збільшення серця Чи існує взаємозв'язок між прийомом стероїдів і гіпертрофією серцевого м'яза, до цих пір не з'ясовано. Правда атлети, які приймають стероїди мають як правило більш сильно розвинений (більш продуктивний) серцевий м'яз у порівнянні з нетренованими, але всі спортсмени взагалі мають більш розвинений серцевий м'яз (серце спортсмена). "Проблема визначення, чи впливають стероїди на гіпертрофію серцевого м'яза, полягає в тому, що вже саме тренування має як наслідок значне збільшення серцевого м'яза, так що важко визначити участь в цьому збільшенні стероїдів" (з "Побічні ефекти анаболічних стероїдів: факти, вигадки і лікування", д-р Мауро Г. ді Паскуале, стор 47).

Порушення функції нирок. На нирки лягає величезне навантаження під час прийому стероїдів. Вони фільтрують і виводять з організму токсичні продукти розпаду. Високий артеріальний тиск і сильні коливання водно-електролітного балансу організму можуть на тривалий період пошкодити її функціям. Виникнення пухлини Вільяма швидко зростаючої пухлини нирок, іноді спостерігається в атлетів, що приймають стероїди, в нормі буває тільки в грудному і дитячому віці, а не у дорослих. Чи існує тут взаємозв'язок? Сумнівно. І все-таки ясно, що у деяких атлетів під час прийому стероїдів з'являється потемніння сечі, в естремальних випадках з'являється навіть кров. Здається, особливо колишній Фінаджект й теперішній Параболан надають токсичний вплив на функцію нирок. Інші можливі побічні явища при застосуванні стероїдів – головні болі, запаморочення, нездужання, підвищений ризик пошкодження м'язів, суглобів, зв'язок з'єднувальні тканини, анафілактичний шок (небезпечна для життя алергічна реакція), абцеси в місці введення ін'єкції, подовжений термін згортання крові. Виникнення побічних явищ різні в різних атлетів. При цьому важливу роль відіграють такі чинники, як вік, стать, генетична схильність, фізична і психічна конституція, а також дози, тривалість прийому і тип вживаного стероїду.

Вплив на імунну систему. Оскільки стероїди приймаються серед інших і хворими на рак і ВІЛ-інфіковані цілком можливо припустити, що вони призводять до зміцнення імунної системи щонайменше під час їх прийому. Це підтверджується висловами атлетів, які розповідають про підвищений імунітет і меншу

схильність до захворювань під час прийому стероїдів. У дні після припинення їх прийому атлети схильні до підвищеної вразливості до простудних захворювань і грипозним інфекціям. На підставі того, що тут не проведенні дослідження, і мова йде про суб'єктивні уявлення, неможливо зробити загальні висновки.

Озираючись на історію існування допінгу, можна стверджувати, що в даний час перемагають не спортсмени, а фармацевти, які зробили з професійного спорту прибутковий бізнес, а їх налагодженій системі не страшні ніякі допінг-контролі. Спортсмени ніколи не могли дозволити собі зупинитися на якомусь результаті і не йти далі. Зараз їх поставили ще перед одним вибором: “порушуй правила або програвай”.

Негативний вплив допінгу на організм залежить від його дози, тривалості прийому і особливо генетичної схильності. Досвід показав, що в міру закінчення прийому препарату, показники відновлюються протягом декількох тижнів. Хоча до групи ризику відносяться, перш за все літні атлети, порушення не є виключенням і у більшості молодих атлетів, і у жінок.

Список використаних джерел:

1. Макарова Г. А. Спортивна медицина : підручник для вузів / Г. А. Макарова. – 2003. – 480 с.
2. Дубровський В. І. Спортивна медицина : підручник для вузів / В. І. Дубровський. – 2002. – 512 с.
3. Дубровський В. І. Спортивна медицина : підручник для пед. вузів / В. І. Дубровський. – 1999. – 480 с.
4. Родченков Г. Допінг / Г. Родченков // Легка атлетика. – 2004. – №1/2. – С. 28-31.
5. Бальсевич В. К. Спорт без допінгу: фантастика чи невідворотність? / В. К. Бальсевич // Теорія і практика фізичної культури. – 2004. – № 3. – С. 29-30.
6. Родченков Г. Прогормони і їх місце в сучасному суспільстві і спорт: допінг / Г. Родченков // Легка атлетика. – 2004. – №3/4. – С. 30-32.
7. Застосування антидопінгових правил ІААФ // Легка атлетика. – 2004. – № 6. – С. 10-12.
8. Родченков Г. Боротьба з допінгом у спорті: 2004-й, олімпійський, рік / Г. Родченков // Легка атлетика. – 2004. – № 8/9. – С. 48-52.
9. Родченков Г. Короткий курс історії Всесвітнього Анти-допінгового Агенства (ВАДА) / Г. Родченков // Легка атлетика. – 2006. – №7/8. – С. 42-44.
10. Короткий курс історії Всесвітнього антидопінгового агенства (ВАДА) // Легка атлетика. – 2006. – №7/8.
11. Денисов С. Легка атлетика проти допінгу / С. Денисов // Легка атлетика. – 2006. – №12. – С. 12-14.
12. Португалов С. М. Вплив рослинних препаратів м'якої дії і екдистен на фізичну працездатність і функціональний стан спортсменів / С. М. Португалов, В. В. Панюшкін, Е. Н. Агаєва // Теорія і практика фізичної культури. – 1993. – № 8. – С. 44-45.
13. Рогозкін В. А. Метаболізм анаболічних стероїдів андрогенних / В. А. Рогозкін. – Ленінград : Наука, 1988. – С. 84-87.
14. Рогозкін В. А. Використання продуктів підвищеної біологічної цінності для харчування спортсменів / В. А. Рогозкін, А. І. Пшендін // Теорія і практика фізичної культури. – 1989. – № 11. – С. 13-15.

In this article primary causes open up by abuse to the stimulant, him the historical past, and also a stimulant is control for sportsmen. There is an origin of violations in-process general organs of organism at the use to the stimulant.

Key words: *stimulant, sportsmen, violation of organs cordially – vascular system, kidneys, immune system.*

Отримано: 02.04.2012

*О. О. Чернописька,
студентка 3 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник – В. У. Дорош, старший викладач*

ВПЛИВ МІСЯЦЯ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН, ФІЗИЧНУ СИЛУ ТА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ

У статті розкрито сучасне бачення впливу на біосферу Землі, особливо на людину Місяця: на зниження або підвищення творчих здібностей, на настрій, працездатність і збудливість нервової системи в залежності від його фаз.

Ключові слова: фази Місяця, вплив Місяця, психічний стан, фізична сила, розумова працездатність.

У залежності від положення Місяця відносно Сонця і Землі спостерігається зміна його фаз: новий Місяць, перша чверть, повний Місяць, після цього наступає остання чверть. В циклі найбільш вираженими є взаємопротилежні фази – новий і повний Місяць, яким здавна надавали особливого значення. Вважають, що ці фази впливають на фізичну працездатність, роботу головного мозку та психічний стан, перебіг вагітності, народжуваності і навіть смертності [1; 2].

При новому Місяці з'являються слабкість, зниження активності творчих сил і здібностей, погіршується настрої (особливо у гіпотоніків), а при повному – зростає працездатність і збудливість нервової системи, роздратованість (особливо у гіпертоніків і людей, які мають певні психічні захворювання).

Підтверджено вплив Місяця на частоту народжень, на летальні наслідки при різних захворюваннях, епілептичні припадки, психічні розлади, самогубства та порушення сну. Дослідники давно звертають увагу на те, що мінімальні денні температури повітря і зниження атмосферного тиску, пов'язані з фазами Місяця, мають вплив на психіку людини: погіршується сон, виникають нервовість тощо, у метеочутливих людей це викликає відчуття психічного дискомфорту і захворювання. Механізм цього впливу слід бачити у зміні атмосферної іонізації і магнетизму Землі тісно пов'язану з фазами Місяця. Французький вчений М. Гоклен протягом кількох десятиліть працює над проблемою космічного впливу на психофізичні особливості людей, спадкові ознаки і психологічні характеристики. У численних працях, які видає керована ним лабораторія по вивченню зв'язку між космічними ритмами та психофізіологією на основі аналізу великої кількості офіційних метричних даних показано, що Місяць, як і інші планети (крім генетично переданих спадкових ознак), суттєво впливають на спадкові ознаки людини, формуючи темперамент, конституційні та психологічні особливості і, як результат цього, спрямованість її соціальних дій (ставлення до соціального середовища, вибір професії, особливості спрямування тощо). М. Гоклен виявив закономірність, згідно якої схід або верхня кульмінація планети під час народження дитини впливає на її психофізіологічні та характерологічні якості (дружелюбність, чуйність, простота, неорганізованість, неуважність, поступливість, шляхетність, творча уява, поетичність, легка навіюваність, сонливість, люб'язність, легковажність, витримка тощо), що пізніше визначає схильність до тієї чи іншої професії чи роду соціальної діяльності [5; 6; 7].

Мета роботи – дослідження й аналіз літератури про вплив Місяця на психічний стан, фізичну та розумову працездатність людини.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети використовуються такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизація й узагальнення наукових літературних джерел.

Результати дослідження. Місяць має великий вплив на організм людини. Причому цей вплив не однозначний. Його можна звести до двох ефектів.

Перший вплив Місяця на Землю – гравітаційний. Він пов'язаний з рухом навколо Землі. Свій оберт навколо Землі Місяць робить за 24 години 50 хвилин. Припливно-відпливні дії гравітаційного поля Місяця впливають на рідинне середовище людського організму.

Другий ефект впливу Місяця на Землю теж пов'язаний з гравітацією, але дещо іншої дії. Хвилі, які пробігають на поверхні Землі, що витягують її оболонку на 59 см в бік Місяця, мають вплив на кристалічні решітки речовин земної поверхні.

Вплив Місяця на психічний стан, фізичну силу та розумову працездатність людини. У цілому Місяць має вплив на фізичні та біохімічні процеси неживої та живої природи, тобто на біосферу. Причому, цей вплив неоднозначний в залежності від часу і місця Місяця в просторі [3; 4].

Вплив місяця на дітей. Місяць певною мірою впливає і на дітей. Як показали спостереження дослідників за дітьми молодшого шкільного віку, фаза нового Місяця має на них гальмівний вплив. У дітей з'являється слабкість, погіршується настрій, вони стають млявими, пасивними, спадає увага, мислення, в меншій мірі проявляються їхні розумові здібності, знижується розумова працездатність на уроках. У частини дітей настає депресія. Фактично цей гальмівний вплив Місяця починається з середини останньої чверті досягає максимуму у фазі нового Місяця (поступово спадає до середини першої чверті). Тому вчителів, починаючи з останньої чверті (за 3–4 доби до нового місяця) потрібно поступово зменшувати складність фізичних вправ, а фазі нового місяця не проводити контрольних робіт і перевірки техніки виконання рухових дій, зменшуючи фізичне та розумове навантаження, і починати нарощувати його до середини першої чверті.

При повному Місяці у дітей підвищується збудливість, покращується мислення, сприймання, пам'ять і розуміння нового навчального матеріалу.

Значно зростає активність дітей на уроках. Проте у частини школярів, особливо у дітей з невіднованим типом нервової системи з'являється роздратованість, агресивність, схильність до афектів, конфліктів. Причому помічено, що зміна психічного стану, фізична і розумова працездатність має чітко виражену циклічність [8].

Висновки

1. На біосферу Землі, і в тому числі на людину, має значний вплив найближча до земної кулі планета – Місяць. У залежності від положення відносно Сонця і Землі Місяць проходить різні фази, серед яких в питанні розгляду впливу на життєдіяльність людини особливу увагу приділяють двом – новому і повному Місяцю. Вважають, що ці фази впливають на стан статеві сфери людини, її сексуальну активність, фізичну працездатність, роботу головного мозку та психічний стан, перебіг вагітності народжуваності і навіть смертності.

2. Як показали спостереження вчених Місяць по-різному впливає на дітей. Результати спостережень показують, що у школярів спостерігається чіткий ритм зміни рівня психічного стану, фізичної і розумової працездатності в залежності від фаз Місяця: її максимум настає у фазі повного Місяця, норма – у першій і останній чверті та мінімуму психічного стану, фізичної і розумової працездатності у фазі нового Місяця.

У залежності від фаз Місяця, психічного стану, фізичної та розумової працездатності вчитель повинен використовувати навчальні завдання різного ступеня складності.

Список використаних джерел:

1. Войнов В. И. Корреляция времени летальных исходов с фазами приливных изменений силы тяжести / В. И. Войнов, В. А. Рабштейн, В. И. Чепасов // Новое в медицинской прогнозировании: Математическое моделирование, биологические ритмы, метрология, клиника. – Оренбург, 1989. – С. 16-17.
2. Дубров А. П. Лунные ритмы человека (краткий очерк по селенобиологии) / А. П. Дубров. – М.: Медицина, 1990. – С. 160.
3. Комков Н. А. Ритмические влияния Луны и Солнца на погоду / Н. А. Комков // Солнце, электричество, жизнь. – М., 1972. – С. 37-39.
4. Нейман В. Б. Луна (Ее строение, развитие и воздействие на землю) / В. Б. Нейман. – М.: Знание, 1969. – С. 42.
5. Томпакова Е. Ф. Расстройства сна у людей и лунная ритмика / Е. Ф. Томпакова. – Оренбург, 1989. – С. 28.
6. Чепасов В. И. Анализ головных биоритмов летательных исходов, рождений и психических расстройств / В. И. Чепасов, Е. В. Сапронова, В. М. Шехтман // Анализ головных биоритмов летательных исходов, рождений и психических расстройств. – Оренбург, 1989. – С. 30-31.
7. Шехтман В. М. О связи частоты эпилептических припадков и суицидных попыток с приливными вариациями силы тяжести / В. М. Шехтман. – Оренбург, 1989. – С. 36-37.
8. Шахненко В. І. Формування основ здорового способу життя учнів початкової школи: теорія і практика (дидактичні аспекти) / В. І. Шахненко. – Харків, 2007. – С. 304.

Influence of Moon on a mental condition, physical and mental capacity of and teenagers. Modern vision of influence on the biosphere of Earth is exposed in the article, especially on a man, Moon: on a or of creative capabilities, on a mood, ability to work, of the nervous system depending on phases.

Key words: *phases of Moon, influence of Moon, mental condition, physical, mental ability to work.*

Отримано: 03.04.2012

УДК 796.011.3–057.87

А. В. Шпидюк,
студентка І курсу факультету іноземної філології

Науковий керівник – М. В. Гуска, викладач

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ СТУДЕНТА

Наш час вимагає відродження духовності українського народу, яке неможливе без здоров'я підрастаючого покоління та нового підходу до фізичного виховання молоді, оскільки воно є складовою частиною фізичної культури, а відтак – загальної культури нації.

Ключові слова: *гіподинамія, екологія, стрес, серцево-судинні захворювання, захворювання дихальної, нервової, імунної систем, фізичний розвиток людини.*

Зростання та поширення гіподинамії, різке погіршення екології, збільшення стресів викликають захворювання, серед яких найбільший відсоток займають хвороби серцево-судинної, нервової, дихальної та імунної систем, а

також онкологічні ускладнення та порушення функції опорно-рухового апарату. Все це призводить до зниження активної життєдіяльності людини, скорочення тривалості її життя та викликає занепокоєння і турботу за майбутнє нації. Проте, усі ці недуги можна вилікувати завдяки фізичній культурі. Не даремно говорять, що «Спорт – це сила...» Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загально визнані матеріальні та духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Саме фізична культура поєднує соціальний і біологічний розвиток людини. Більше того, вона є найпершим базовим видом культури, який формується в людині. Що ж таке «фізична культура або фізичне виховання»?

Фізичне виховання – це вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування усвідомленої потреби в фізкультурних заняттях.

Фізичний розвиток розуміється як процес і результат зміни біологічних норм і функцій організму людини, досягнутий під впливом спадковості, навколишнього середовища та рівня рухової активності.

Термін «фізична культура» є центральним поняттям усієї фізкультурної освіти.

Цей термін зустрічається не тільки в професійній сфері, але і в звичайному житті. Ви запитаете, де саме він зустрічається? А він зустрічається на кожному нашому кроці в прямому сенсі цього слова. Кожний наш крок, кожний наш рух – це вже в певній мірі фізична культура, фізичний розвиток. Ми рухаємося – це вже ми навчаємося новим рухам, оволодіваємо певними якостями.

Фізична культура – це мінімальна рухова діяльність людини.

Фізичний розвиток людини – це процес, який піддається соціальному керуванню. Зокрема, за допомогою спеціально організованих заходів з використанням фізичних вправ, режиму праці й відпочинку, раціонального харчування та інших чинників, можна в широкому діапазоні змінювати показники здоров'я людини, спрямовано вдосконалювати регуляторні функції нервової системи, збільшувати функціональні можливості всіх систем та органів, підвищувати адаптаційні можливості організму до несприятливих умов навколишнього середовища.

В останні роки спостерігається тенденція до зниження фізичного розвитку та збільшення захворювання студентів внаслідок обмеження їх рухової діяльності. Статистичні дані показують, що понад 50% студентів середніх навчальних закладів мають ознаки хронічних захворювань різного ступеня тяжкості або схильність до них. Певною мірою збереження здоров'я, профілактика захворювань та підвищення розумової і фізичної працездатності студентів забезпечується збільшенням діапазону їх рухової активності шляхом систематичного виконання фізичних вправ у процесі занять фізкультурою та спортом.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво-важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистос-

ті, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувані цілісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу.

Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності.

По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо).

Нарешті, третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, принесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо.

Термін "фізична культура" використовується і в інших, вужчих значеннях. Так, наприклад, кажуть про "фізичну культуру особистості", розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття.

Але, все ж таки, яке значення фізичної культури у житті студента? Я вважаю, що фізична культура сприяє працездатності, розвиває життєво важливі навички та допомагає просувати студентам вперед у їхньому навчальному житті. А основним пунктом цього є лише бажання самої людини чи студента.

Висновки. Таким чином, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Список використаних джерел:

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів / О. Д. Дубогай. – Луцьк, 1995.
2. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник в 2-х томах / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
3. Бодян О. П. Анатомія людини з основами спортивної морфології : навчальний посібник / О. П. Бодян, В. В. Зданюк, А. В. Заїкін. – Кам'янець-Подільський : Медобори, 2006. – 247 с.
4. Бальсевич В. К. Здоров'я в русленні / В. К. Бальсевич, А. А. Виру, Т. А. Юримяє. – М. : Физическая культура и спорт, 1988. – 142 с.

Our time requires a spiritual revival of the Ukrainian people, which impossible without the health of the younger generation and a new approach to physical education of youth, because it is part of the physical culture, and then – the general culture of the nation.

Key words: *lack of exercise, environment, stress, cardiovascular disease, respiratory diseases, nervous and immune systems, and physical development of man.*

Отримано: 07.04.2012

ЗМІСТ

Вишняк Л. С. Обґрунтування інноваційної системи фізичного виховання з використанням програм степ-аеробіки	3
Ковальчук В. І. Вплив засобів масової інформації на формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді	5
Максимчук Р. В. Антиалкогольне виховання учнівської молоді засобами фізичної культури.....	8
Маринчак Д. І. Особливості тренування жінок-гімнасток	12
Марчук Д. В. Сколіоз – патологія опорно-рухового апарату.....	15
Марчук Л. М. Основні компоненти тренувального заняття оздоровчим фітнесом	18
Остапенко О. Ю. Становлення і розвитку ідей формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ ст.)	24
Петравчук Д. В. Народно-педагогічні традиції фізичного виховання про зміцнення здоров'я та фізичний розвиток дітей	28
Симак Л. В. Оптимізація адаптації студентів першого курсу до навчання засобами фізичної культури	31
Стасний Р. П. Значення сім'ї у фізичному вихованні молодших школярів.....	34
Старубінська О. С. Шляхи творчого використання досвіду Формування здорового способу життя старшокласників в умовах розбудови національної школи в Україні	37
Балабан Я. І. Особливості методики проведення занять із волейболу з учнями середнього та старшого шкільного віку.....	41
Горєлов О. В. Енергопотенціал та його особливості спрямування на організм школярів різних соматотипів.....	44
Льницький В. В. Особливості організації навчально-тренувального процесу в шкільній секції з волейболу	47
Каменяр Д. М. Стиль спілкування тренера з юними спортсменами в процесі підготовки до змагань як фактор підвищення їх ефективності	50
Лісова К. К. Дослідження показників розвитку рухових здібностей веслувальників 10-17-літнього віку	53
Лятовський О. Л. Приріст фізичних якостей хлопчиків різних соматотипів та їх статистичні взаємозв'язки.....	55

Нікітчина Л. М. Факторний аналіз темпів приросту фізичних якостей хлопчиків 13-14 років з урахуванням соматотипу	59
Сендзюк Д. С. Побудова тренувального процесу у кваліфікованих футболістів.....	63
Топиркін С. В. Структура змагальної діяльності та критерії її ефективності у футболі	66
Трушев В. Є. Моделльні характеристики підготовленості футболістів з наслідками ДЦП ...	69
Хватов С. Г. Динаміка розвитку фізичних якостей хлопців старшого шкільного віку з урахуванням соматотипів.....	72
Щербина К. В. Фізіологічні можливості адаптації дітей дошкільного та молодшого віку до фізичних навантажень.....	76
Шуліндіна К. В. Особливості впливу занять оздоровчою ходьбою на людей похилого віку.....	79
Шаховал А. В. Особливості розвитку організму школярів у сенситивні періоди.....	82
Грабчук С. С., Балух О. А. Розвиток швидкісно-силових якостей спринтера за допомогою використання колового методу тренування	85
Герщук П. П., Степчук О. О. Дослідження впливу індивідуальних особливостей спортсменів на виконання техніки штовхання ядра.....	88
Дейнега С. О. Оцінка рухової схильності юних легкоатлетів 10-11 років до основних груп спеціалізацій.....	92
Колодка О. В. Кількісні та якісні критерії оцінки рівня тренуваності юних легкоатлетів.....	96
Музичишин М. М. Динаміка розвитку вольових якостей в школярів у процесі занять фізичною культурою.....	99
Косюк В. О. Фізична культура, як фактор формування здорового способу життя	102
Нижній М. С. Особливості застосування дозованих обтяжень у тренуванні спринтерів на етапі спеціально-базової підготовки.....	105
Пивоварчук О. А. Дослідження взаємопогодженості рухових дій при вивченні техніки метання списа студентами факультету фізичної культури на заняттях легкої атлетики.....	108
Подліпчук Г. М. Психофізіологічні і біохімічні фактори швидкості.....	111
Рогулько А. В. Засоби відновлення фізичної працездатності у процесі тренувань та змагань	116
Сінявін М. А., Хома Л. І. Організація занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості.....	119

Тімошенко О. І. Врахування біологічного віку та особливостей тілобудови підлітків в тренувальному процесі стрибунів у висоту.....	123
Ткачук Д. А. Особливості реалізації технічної майстерності штовхальників ядра.....	127
Яковинчик В. В. Формування в школярів потреби у фізичному самовдосконаленні.....	131
Валігурський Д. В. Педагогічний контроль юних гандболістів.....	134
Данилевський А. М. Особливості формування здорового способу життя молодших школярів....	138
Заяць О. Ф. Адаптаційні основи довголітті за умов різної рухової активності.....	141
Куневич Б. В. Особливості організації та методики обстежень у спортсменів як чинники попередження різних захворювань.....	144
Линюк А. О. Здоров'я як предмет державної політики: нормативно-правові засади.....	146
Лужняк Ж. М. Організація самостійних занять фізичною культурою з учнями початкових класів.....	149
Мазар Р. І. Використання фітбол-гімнастики для корекції порушень постави у дошкільнят.....	153
Мартинюк Т. В. Характеристика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку засобами ігрової спрямованості.....	156
Марчук Л. М. Волонтерство як ресурс профілактичної роботи серед молоді.....	160
Мельник К. В. Оптимізація фізичного стану школярів засобами фізичного виховання.....	162
Ніколаєва С. Ю. Організація фізичного виховання з особами похилого віку.....	165
Сікула О. В. Особливості фізичної реабілітації при переломах хребта.....	168
Стасюк О. О. Вплив переходів на літній та зимовий час на біоритми людини.....	171
Стучінський О. А. Профілактика порушень постави і сколіозу у дітей молодшого шкільного віку.....	174
Хорхоль В. В. Комплексна програма відновлення рухової функції хребта.....	176
Хрунь Т. В. Вплив різних прийомів виконання спортивного масажу на деякі біохімічні показники крові.....	179
Бабуріна С. М. Розвиток фізичних якостей та оцінювання стану здоров'я старшокласників.....	181

Беднарська О. Є.	
Сучасний стан здорового способу життя студентів вищої школи.....	184
Бедратий О. М.	
Формування умінь і навичок здорового способу життя школярів у клубній діяльності.....	187
Белінська М. М.	
Вплив рухової активності оздоровчого спрямування на фізичне здоров'я студентів.....	191
Кузьменко Д. О.	
До питання управління навчально-тренувальним процесом спортсменів на етапах навчання у ВНЗ.....	194
Кушнір І. І.	
Причини та профілактика виникнення травматизму у спорті.....	196
Павлюк І. В.	
Реклама шкідливих звичок як пропаганда нездорового способу життя.....	201
Петравчук Д. В.	
Силова підготовка юнаків 15-17 років у процесі фізичного виховання.....	205
Пухальський Л. Т.	
Динаміка фізичного розвитку юнаків 15-17 років з церебральним паралічем.....	207
Рябий Р. І.	
Оптимізація фізичного стану студентської молоді сучасними інформаційними технологіями.....	210
Соболь А. В.	
Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи.....	212
Ткачук І. П.	
Рухова активність оздоровчої спрямованості студентської молоді.....	215
Футимська Л. П.	
Вплив занять силової спрямованості на оптимізацію фізичного стану старшокласників.....	218
Хомюк Н. С.	
Формування здорового способу життя молоді України.....	221
Церклевич М. П.	
Негативний вплив допінгу на організм спортсмена.....	223
Чорнописька О. О.	
Вплив Місяця на психічний стан, фізичну силу та розумову працездатність людини.....	227
Шпидюк А. В.	
Роль фізичної культури в повсякденному житті студента.....	229

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 4

Підписано до друку 16.05.2012 р. Гарнітура «Таймс».
Папір офсетний. Друк різнографічний.
Формат 60x84/16. Умовн. друк. арк. 13,8. Обл.-вид. арк. 18,3.
Тираж 100. Зам. № 527.

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.