



НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

студентів та магістрантів

Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка

Факультет фізичної культури

Випуск 11

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана
Огієнка**

Факультет фізичної культури

ВИПУСК 11

м. Кам'янець-Подільський
2020 р.

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1я431

З - 41

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

Друкується згідно з рішенням вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 4 від 25 червня 2020 року.

Редакційна колегія:

І. І. Стасюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичної культури (відповідальний редактор); **Зубаль М.В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (заступник відповідального редактора); **Мазур В.А.**, старший викладач (відповідальний секретар); **Г. А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **М. Г. Чобітько**, доктор педагогічних наук, професор; **Т. М. Христич**, доктор медичних наук, професор; **С. М. Бабюк**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Л. Д. Гурман**, кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри; **А. В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент; **М. Д. Зубалій**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Е. О. Жигульова**, кандидат біологічних наук, доцент; **В. В. Ліщук**, доцент; **Д. Д. Совтисік**, кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри; **Д. М. Солопчук**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Р. Б. Чаплінський**, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри; **М.О. Чистякова**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач; **Ю.В. Юрчишин**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; **М.В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри; **А. О. Боднар**, кандидат педагогічних наук, старший викладач, заступник декана з наукової роботи та інформатизації навчального процесу; **Зданюк В.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент.

З-41 Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури / [редкол. І.І.Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський: ПП Яцишин Ю.І., 2020. Випуск 11. 70с.

ISBN 978-966-2771-88-6

У збірнику розміщено кращі доповіді та наукові повідомлення студентів та магістрантів факультету фізичної культури та факультетів, виголошені на науковій конференції за підсумками науково-дослідної роботи у 2018-2019 навчальному році. Адресується науковцям, учителям, магістрантам і студентам.

ISBN 978-617-7381-49-4

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1 я 431

Статті друкуються в авторській редакції

©К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2020

МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ МАСИ ТІЛА СПОРТСМЕНІВ-БОРЦІВ

Боротьба є одним з мужніх та захоплюючих видів спорту. Її популярність росте в нашій країні з кожним роком. Українська школа боротьби по праву вважається ведучою у світі.

***Ключові слова:** спортивна боротьба, зниження ваги, регулювання маси тіла.*

Постановка проблеми. Участь у змаганнях є однією з важливих, необхідних умов для розвитку спортивної боротьби. У зв'язку з цим в Україні й інших країнах значно зросла кількість змагань усіх рангів. Багаторічний досвід ведучих борців, що знижують вагу, свідчить про те, що зниження ваги – трудомісткий, складний процес, де всі шукають самий оптимальний варіант, але кожний знижує вагу індивідуальним методом.

Спортсмени, що знають і використовують один спосіб зниження ваги, важко сприймають нові методи, тому що впевнені в правильності свого індивідуального підходу до цього процесу. З огляду на актуальність даної теми, дуже важливо всебічно і глибоко вивчати цей процес. На сьогоднішній день питання зниження ваги спортсмена перед змаганнями вивчене недостатньо добре. Тому удосконалення методів регулювання ваги для кваліфікованих борців є актуальним завданням Олімпійського спорту.

Мета дослідження – науково обґрунтувати методику визначення найбільш раціональних засобів і методів зниження ваги спортсменів-борців у передзмагальному періоді.

Завдання дослідження:

1. Ознайомитися з наявними засобами і методами зниження ваги, застосовуваними в спортивній боротьбі.
2. Вивчити вплив різних способів зниження ваги на функціональний стан організму борців.
3. Визначити найчастіше застосовувані методи зниження ваги.
4. Розробити практичні рекомендації зі зниження ваги перед змаганнями.

Об'єкт дослідження – зниження ваги кваліфікованих борців.

Предмет дослідження – засоби та методи регулювання маси тіла у передзмагальному періоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; анкетування; електроміорефлексометрія; зважування; антропо-метрія; динамометрія; гемогло-бінціанідний метод на фотоелектрока-лориметрі; мікрометод (визначення параметрів цільної крові); педагогічні спостереження за техніко-тактичною підготовленістю та педагогічний експеримент.

Зміст нашої пошукової роботи передбачав комплекс методів, що включає в себе сучасну систему спортивного тренування з обраного виду спорту, раціональну дієту з поступовим зменшенням обсягу і калорійності харчових продуктів та обмеженням рідини, теплові процедури, використання психологічних методів і медикаментозної терапії і т. д.

Кваліфікований спортсмен здатний без особливої шкоди для себе знизити вагу тіла на 1-2 кг. Це легко зробити, зменшивши обсяг харчування (обмеження рідини й вуглеводних гарнірів). Ця ж вага може бути досить легко скинута при підвищенні тренувальної роботи і проведенні усіх вправ у теплому костюмі і вовняному трико. При форсованому зниженні вага може бути знижена у лазні.

При великому зниженні ваги важливе значення має стан здоров'я спортсмена, його висока тренуваність, а також, як уже згадувалося вище, стійкі психофізіологічні якості.

Якщо є значне перевищення ваги, то до його зниження варто готуватися завчасно. Протягом 2-3 місяців до передбачуваної участі в змаганнях спортсмен повинний виконувати

навантаження на тренувальних заняттях у вовняному трико і навіть основну частину тренувального заняття, якщо це можливо, – у теплому тренувальному костюмі і шапочці. А після завершення тренування спортсмен повинний відразу ж надягти костюм, шапочку і виконати комплекс вправ (біг, вправи з партнером, стрибки зі скакалкою і т. п.). Потім для посилення потовиділення рекомендується тепло укутатися і лежачи відпочити. У перші 1-2 місяці ця процедура проводиться 2-3 рази на тиждень тривалістю до 5-10 хв, а в останній, передзмагальний, місяць одночасно зі збільшенням обсягу роботи, спрямованої на зниження ваги, зростає і час для посилення потовиділення після до 15-20 хв.

Ця нескладна методика поряд зі збільшенням тривалості перебування в парній після закінчення кожного тижневого циклу, сприяє підвищеному потовиділенню, а також призводить до зниження ваги за рахунок зменшення жирової клітковини на ногах.

Ми поставили своєю задачею досліджувати ефективність вживання спеціальних продуктів при зменшенні ваги спортсменами високої кваліфікації перед відповідальними змаганнями.

Уже за 14-20 днів до початку змагань спортсменові встановлюється індивідуальний режим харчування з обмеженням обсягу і калорійності вживаних продуктів. Виключаються насамперед вуглеводні гарніри, зменшується обсяг першого блюда (супи замінюються м'ясними бульйонами до 200 г), обмежується споживання рідини. Підвищується кількість вітамінів (С, В₁, В₂, В₆, РР, В₁₂, фотієва кислота, пантотенова кислота, фосфор). Вміст приймається по призначенню лікаря 2-4 рази в день.

При переході на новий режим харчування спортсмен вже протягом перших днів втрачає у вазі близько 1,5-2 кг.

Варто враховувати, що в перші дні зниження ваги спортсмен стає дратівливим. Втрата ваги в цей період здійснюються за рахунок води, виведення з кишечника неперетравлених калових мас і в зв'язку з неощадливою витратою енергії при перебудові обміну речовин.

Нерідко буває, що після швидкого зменшення ваги на 1-1,5 кг він у подальшому стабілізується. Це – результат деякої інертності регуляторних механізмів організму при подальшій перебудові метаболічних процесів.

За 7-10 днів до старту знову зменшується калорійність харчування, і перед початком останнього передзмагального циклу тренувань (після лазні) спортсмен підтримує вагу на 1-0,5 кг менше своєї звичайної.

В останні 2-3 дні перед стартом перевищення ваги відповідної вагової категорії не повинна бути більшою 1,5-2 кг. Ця вага скидається форсовано в парній лазні за 1-2 дні до офіційного зважування. Після відвідування парної лазні спортсмен повинний бути «у вазі» або може мати перевищення вагових границь до 0,5 кг.

Зазвичай в спортсменів на цьому етапі за період нічного сну вага зменшується на 0,5-0,8 кг.

Відповідно до поставлених задач було організовано кілька етапів дослідження.

На першому - з метою ознайомлення з наявними засобами і методами зниження ваги, застосовуваними в спортивній боротьбі, було здійснене анкетне опитування провідних спеціалістів з спортивної боротьби – тренерів і спортсменів, здійснений пошук і аналіз відповідної літератури.

На другому етапі вироблявся пошук адекватних методів дослідження, а також вивчався вплив різних способів зниження ваги на функціональний стан організму борців.

На третьому етапі визначалися найчастіше застосовувані методи зниження ваги і розроблялися практичні рекомендації зі зниження ваги перед змаганнями. Ціль нашого дослідження полягала у визначенні впливу дегідратації, що виникає в умовах короткочасного і тривалого обмеження водно-харчового раціону й однократного комбінованого термом'язового впливу на фізичну аеробну працездатність. Дослідження проводилися на студентах-борцях вищої кваліфікації (12 чоловік).

Були обрані три засоби передзмагальної регуляції ваги, що супроводжуються дегідратацією організму:

а) короткочасне обмеження водного і харчового раціону – В-П (до 500 мл/добу і до 600-1200 ккал/добу) до 48 годин;

б) тривале поступове скорочення В-П раціону до 10 днів;

в) комбінований термом'язовий вплив роботи на велоергометрі на рівні 50% МСК (частота оборотів 60-75 у хв. при ЧСС не понад 170 уд/хв, тривалістю 60-80 хв. в умовах сауни з температурою повітря +39°C і відносною вологістю 23%). Загальна тривалість термовпливу – 120-150 хв.

Таблиця 1

Показники працездатності в борців (PWC₁₇₀) до і після зниження ваги

Прізвище спортсмена	Спортивна кваліфікац.	Маса тіла, кг		PWC ₁₇₀ , кгм/хв	
		До зниження	Після зниження	До зниження	Після зниження
Ю-ов	Мс	58,5	52,5	1312	1178
Ч-ов	Мс	75,8	72,0	1448	1180
Ма-ов А.	Кмс	68,7	66,5	1530	1236
Ма-ов С.	Кмс	68,8	63,6	1410	1166
Иб-ов	1р	75,3	71,0	1520	1200
Таг-ов	1р	68,4	65,4	1310	1120
Сол-тк	1р	80,7	78,6	1418	1250
Ка-ов	1р	98,6	94,6	1380	1180
Ах-лв	Кмс	72,5	68,4	1320	1120
Кас-ов	1р	98,6	93,4	1385	1170

Висновки.

1. Величини втрати ваги в трьох способах зниження подібна, але тимчасові режими й умови дегідратації різні. Розрізняється і співвідношення жирів, що витрачаються, і води у величині загубленої ваги.

2. З усіх досліджених нами способів зниження ваги найменший негативний вплив на організм робить тривале (до 10 днів) поступове обмеження водно-харчового раціону. При цьому способі регуляції ваги досягається найбільша втрата ваги, створюється найбільш сприятливе співвідношення втрати окремих компонентів тіла: менше губиться води (при відповідних відсотках втрати ваги) і більше втрачається жиру. Відзначається більш слабкий вплив цього способу зниження на гематологічні показники і максимальну ЧСС.

3. Короткочасне обмеження (до 48 годин) водно-харчового раціону і комбінований термом'язовий вплив може довести відсоток втрати ваги лише до 3%, але це викликає більш сильний негативний вплив на організм. Тому такі способи не рекомендується застосовувати безпосередньо перед змаганнями.

Список використаних джерел:

1. Геселевич А.В. Методы снижения веса у борцов / Ежегодник «Спортивная борьба», 1977. С. 17-19.
2. Ионов С.Ф., Шубин В.И. Снижения веса тела пред соревнованиями. Спортивная борьба. 1981. С. 46-47.
3. Роман де Армас, Елизарова О.С. Влияние предсоревновательной регуляции веса на работоспособность борцов. Спортивная борьба. 1981. С. 43-46.

A fight is one of brave and enthralling types of sport. Her popularity grows in our country with every year. Ukrainian school of fight is legally considered an anchorwoman in the world.

Keywords: *sporting fight, decline of weight, adjusting of body weight.*

УДК 37.016:796.855.23-021.64

*У.В. Кляпка, студентка 4 курсу
факультету фізичної культури*

Науковий керівник – М.Б. Гуска, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ЗМІСТ І ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ БАЗОВІЙ ТЕХНІЦІ ДЗЮДО В ГРУПАХ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ

Сучасний розвиток спортивної боротьби характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної підготовленості, особливо у зв'язку із зміною умов діяльності змагання, обумовлених постійним вдосконаленням правил змагань.

Ключові слова: дзюдо, техніко-тактична майстерність, попередня базова підготовка.

Постановка проблеми. Методика базового навчання техніці дзюдо в групах ДЮСШ не в повній мірі враховує методику навчання, що використовується дорослими.

До сьогодні мало дослідженими залишаються питання: яким прийомам, захисту і контрприйомам необхідно навчати дітей протягом року, в якій послідовності, скільки разів слід повторювати прийом, що вивчається, в одному занятті, скільки разів виконувати його до засвоєння оптимальної структури і виконання не лише в навчально-тренувальних сутичках, але і в умовах змагань.

Мета дослідження – дослідження і виявлення базової техніки дзюдо.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз програм початкового навчання для ДЮСШ і літературних джерел, які освітлюють стан проблеми дослідження.
2. Визначити зміст техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високого класу.
3. Виявити зміст і об'єм базової техніки в групах попередньої базової підготовки дзюдоїстів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в групах попередньої базової підготовки дзюдоїстів в ДЮСШ.

Предмет дослідження – особливості формування техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки.

Дослідження і виявлення базової техніки як фундаменту для цілеспрямованого формування у борців широкого арсеналу техніко-тактичних дій, необхідного для успішного виступу на змаганнях, з'явилося нашою основною метою дослідження.

Ми виходили з того, що опанування базової техніки дозволить ефективно і правильно побудувати процес техніко-тактичної підготовки і сформуванню у них індивідуальний комплекс коронних техніко-тактичних дій.

Результати досліджень. Методика підготовки юних борців повинна відповідати закономірностям розвитку і формування зростаючого організму. Емпіричне вирішення питань тренування, відірване від медико-біологічних і педагогічних даних, наводить до сліпого експериментування на дітях, що в умовах сучасного спорту з його величезними навантаженнями недопустимо і небезпечно для здоров'я. Розглянутий нами вік (10-12 років) відноситься до передпубертатного і має свої характерні морфофункціональні і психічні особливості. Так, процеси збудження знов починають переважати над процесами гальмування. У цьому віці необхідно дуже тактовно підійти до питань заохочення і покарання, визначення переможців в єдиноборствах і іграх.

Вивчення вікових особливостей розвитку борців показує, що на етапі початкового навчання відбувається бурхливе зростання тіла в довжину, зв'язковий апарат еластичніший, ніж у дорослих. М'язова тканина також зростає інтенсивніше в довжину, ніж у поперечнику.

Враховуючи, що в даний період організм підлітків знаходиться в стані формування і розвитку це самий багатий період для розвитку сили м'язів, швидкісних якостей, гнучкості і, певною мірою, витривалості.

В процесі опанування техніки із-за цілого ряду причин в структурі рухів виникають і закріплюються помилки, що не дозволяють надалі повною мірою використовувати наявний руховий потенціал. Всі помилки мають своє глибоке коріння в самому початковому навчанні. Звертає на себе увагу факт, що основні з цих помилок просліджуються абсолютно на всіх рівнях спортивної майстерності, тобто, отримуються ще в початковому навчанні, а потім усе більш закріплюються в руховому навичку. Найдрібніші технічні помилки, закріплені в навички, впливають на структуру прийому в ускладнених умовах.

З метою визначення вмісту техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих дзюдоїстів був проведений аналіз відеоматеріалів з найбільших змагань (чемпіонатів України, Європи і Світу). Було проаналізовано близько 200 сутичок змагань (128 поєдинків в чоловічих змаганнях і 74 в жіночих).

Аналіз діяльності змагань дозволив нам виявити техніко-тактичний арсенал і ранг атакуючих дій дзюдоїстів високого класу (табл. 1). Визначення змісту і послідовності навчання базовій техніці дзюдо проходило шляхом зіставлення отриманих результатів дослідження.

Для вирішення поставлених завдань було організовано дослідження, яке проходило в чотири етапи.

На першому етапі вивчалися літературні джерела, які освітлюють стан проблеми дослідження, визначався загальний напрям роботи, формувалися і уточнювалися мета, завдання і гіпотеза дослідження.

На другому етапі визначався вміст техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високого класу за допомогою анкетування, інтерв'ювання фахівців і провідних тренерів, а також аналізу відеоматеріалів діяльності змагання висококваліфікованих спортсменів.

Третій етап був присвячений аналітичному узагальненню отриманих даних, уточненню теоретико-методологічних аспектів базової підготовки борців, визначення вмісту базової техніки і послідовності її формування на початковому етапі підготовки дзюдоїстів.

Таблиця 1

Техніко-тактичний арсенал атакуючих дій дзюдоїстів високого класу

АТАКУЮЧІ ДІЇ	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>
підхоплення	1	3
кидки через спину	2	4
утримання	3	1
зацепи зсередини	4	6
задні підніжки	5	2
задушення	6	11
кидки через груди	7	9
кидки захватом ніг	8	5
бічні підсічки	9	12
підсічки з середини	10	13
передні підсічки	11	15-16
зацепи зсередини одноіменні	12	18
зацепи зовні	13	8
больові	14	7
млини	15	22
передні підніжки	16	17
кидки через голову	17	14
бічні підніжки з падінням	18	15-16
виведення з рівноваги	19	20-21
підсаження	20	10
кидки захватом руки під плече		20-21

На четвертому етапі були оброблені отримані дані і оформлялись результати дослідження.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел показав, що в історії спортивної боротьби недостатньо уваги приділено питанням методики навчання техніці в групах попередньої базової підготовки.

2. Аналіз літератури і програм навчання, результатів діяльності змагання провідних тренерів і висококваліфікованих фахівців дозволив виявити значну розбіжність об'єму і форм техніко-тактичних дій, яким навчають борців. Аналіз техніки змагання в дзюдо, існуючих програм для ДЮСШ а також результатів опиту провідних тренерів і фахівців (80 чол.) дозволив нам виявити 12 базових прийомів початкового навчання в стійці і 8 основних прийомів боротьби в партері. Це мінімальна кількість прийомів, достатня для того, щоб на базовому етапі борці, опанувавши їх, змогли інші прийоми дзюдо використовувати в різних комбінаціях.

Список використаних джерел:

1. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах К.: НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. 410 с.
2. Гуска М. Б. Багаторічна підготовка у сучасному спорті. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, присвячений 60-й річниці від дня створення факультету фізичної культури. – Кам'янець-Подільський, 2009. Вип. 2. С. 10 – 14.
3. Письменский И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 328 с.

Modern development of sporting fight is characterized by the increase of competition in the international arena, by the increase of requirements to technical-tactical preparedness, especially in connection with the change of terms of activity of competition, rules of competitions conditioned to permanent perfections.

Keywords: judo, technique of tactician, mastery, previous base preparation.

Отримано: 18.04.2018

УДК 796.56+796.853.23-055.25

Я.А. Марчук, магістрант
факультету фізичної культури

Науковий керівник – **М.Б. Гуска**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ТА ВІДБІР ДІВЧАТОК ЗАНЯТТЯМИ ДЗЮДО

Проблема відбору дівчат для занять спортивною боротьбою в ДЮСШ у наш час набуває все більшої актуальності. Сучасний борець повинен на високому рівні володіти всім арсеналом технічних прийомів, бути всебічно фізично і психічно підготовленим для досягнення перемоги над конкретним суперником, досягнення поставленої мети.

Ключові слова: спортивна орієнтація, заняття дзюдо, спортивний відбір.

Постановка проблеми. Спортивний відбір і орієнтація – практично безперервний процес, який обіймає собою всю багаторічну підготовку спортсмена. Це обумовлено неможливістю чіткого вияву здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які проявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Справжні здібності можуть бути виявленими лише в процесі навчання і виховання.

Як у будь-якому процесі для управління системою відбору необхідне спостереження його динаміки і застосування відповідних засобів корекції. На сьогодні ця проблема вимагає більш гнучкої науково обґрунтованої системи відбору, орієнтації, управління та контролю в багаторічній підготовці спортсменів.

Мета дослідження – узагальнити накопичений досвід орієнтації і відбору дівчат для занять дзюдо в ДЮСШ.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та нормативно-правові документи, що визначають стан спортивного відбору й орієнтації дівчаток до занять дзюдо.
2. Визначити сучасні підходи до встановлення довгострокових критеріїв відбору та орієнтації дітей 7-9 років для придатності до занять дзюдо.
3. Визначити критерії оцінки рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного стану дівчаток віком 7-9 років.

Об'єкт дослідження – система відбору дівчаток 7-9 років для занять дзюдо.

Предмет дослідження – організаційно-педагогічні, соціальні та медико-біологічні фактори відбору дітей для занять дзюдо.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань використано методи: теоретичних і практичних досліджень у сфері фізичного виховання і спорту; аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичної літератури та нормативно-правових документів, що відображають сучасний стан спортивного відбору в Україні; соціологічні методи, спрямовані на визначення соціально-педагогічних передумов впровадження системи відбору дітей для занять дзюдо; експертного оцінювання виконання тестових завдань і вправ юними дзюдоїстками; педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент з визначенням рівня фізичної підготовленості дівчаток 7-9 років; медико-біологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Результати досліджень. Відбір і прогнозування спортивних досягнень покликані для вирішення першочергового завдання в управлінській діяльності тренера виявити потенційно перспективних спортсменів-початківців.

Передбачення тенденції розвитку дзюдо, спортивних результатів, які будуть суттєвими у майбутньому, та яким модельним характеристикам має відповідати спортсмен до того часу, щоб показати найкращий результат, – є домінуючим завданням тренера в процесі відбору та прогнозування досягнень у майбутньому.

При цьому першочергового значення набуває визначення комплексу характерних ознак, яким притаманна висока прогностична значущість.

Розрізняють кілька видів прогнозування: на тривалий термін (довгострокове); середньострокове і на короткий термін.

Довгострокове прогнозування базується на розробці графіків росту світових і національних рекордів, модельних характеристик різноманітних аспектів підготовленості спортсменів, необхідних для реалізації цих рекордів, головних напрямків організації навчально-тренувального процесу з урахуванням загальних тенденцій розвитку теорії і методики спортивного тренування.

Середньострокове прогнозування можна здійснювати на основі тривалого спостереження за спортсменами і співставлення щоденних тренувальних навантажень зі змінами, які характеризують щоденний стан рухової функції спортсменів.

Прогнозування на короткий термін передбачає розробку оптимальних тренувальних навантажень для конкретного спортсмена в окремих тренувальних заняттях мікроциклу. Враховуючи те, що стан тренуваності спортсменів постійно змінюється, особливого значення набуває врахування оптимального об'єму й інтенсивності основних засобів тренування.

Зміст нашої пошукової роботи передбачав перевірку тестових методів і пошуків шляхів оптимізації початкового спортивного відбору для занять боротьбою дзюдо. Нами був проведений педагогічний експеримент на базі Хмельницької ЗОШ № 2. Була сформована експериментальна група з 20 дівчат 9-літнього віку, які виявили бажання займатися дзюдо.

На початку педагогічного експерименту з метою дослідження рівня розвитку фізичних якостей нами були використані найбільш інформативні, на наш погляд, тести: біг 60 м швидкість; біг 1000 м (витривалість); човниковий біг 4x9 м (спритність); стрибок у довжину з місця (швидкісна сила); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (силова витривалість).

Дані кожного тесту були проаранжовані у відповідності з показаними результатами, через суму балів, набраних досліджуваними у кожному тесті, був визначений загальний ранг рівня їх фізичного розвитку (див. табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня розвитку рухових здібностей (фонові)

№ з/п	Біг 1000 м. (хв,с)	Ранг	Біг 60 м. (с.)	Ранг	Човник. біг 4х9 м. (с)	Ранг	Стрибок у довжину з місця (см)	Ранг	Згин.і розгин. рук в упорі леж. (раз)	Ранг	Ранг	Загальний ранг
1	8,14	6	10,0	1	11,4	2	158	1	16	1	8	1
2	7,45	2	10,2	2	11,6	4	154	4	14	2	14	2
3	9,42	13	10,5	4	11,7	5	156	2	13	3	26	3
4	10,00	15	11,0	6	11,2	1	144	9	12	4	35	9
5	8,17	7	11,3	8	12,0	7	147	7	13	3	32	7
6	10,15	17	12,1	12	12,3	12	129	16	11	5	62	19
7	8,25	9	11,4	9	11,6	4	150	5	12	4	31	6
8	7,55	3	13,0	15	12,3	12	148	6	11	5	41	12
9	11,00	18	10,4	3	11,4	2	155	3	14	2	28	4
10	9,15	12	12,6	14	12,3	12	131	14	10	6	58	17
11	8,12	5	13,1	16	12,7	11	127	17	9	7	56	15
12	8,26	10	12,0	11	12,4	9	129	16	11	5	51	15
13	9,45	14	10,0	1	11,5	3	135	12	9	7	37	10
14	11,05	19	10,6	5	11,6	4	132	13	10	6	47	14
15	7,15	1	11,3	8	11,5	3	140	10	8	8	30	5
16	8,18	8	11,6	10	11,8	6	139	11	12	4	39	11
17	10,05	16	12,4	13	12,6	10	131	14	10	6	59	18
18	8,00	4	12,0	11	12,2	8	130	15	8	3	46	13
19	9,05	11	10,2	2	11,6	4	145	3	7	9	34	8
20	7,55	8	11,1	7	11,7	5	150	5	6	10	30	5
σ	8,8±		11,3		11,94		141,5±		10,8			
$\pm M$	0,95		4±		±		6,75		±			
			0,83		0,43				2,68			

Для визначення однорідності досліджуваної групи був використаний коефіцієнт варіації (V). У результаті математико-статистичного аналізу було встановлено, що досліджувана група однорідна (V-9,6%).

На другому етапі, тривалістю 6 місяців, заняття в експериментальній групі проводились з використанням засобів цілеспрямованого впливу. Використовувались ігрові вправи і комплекси рухливих ігор типу; «Тягни в коло», «Не зійди з килиму», «Виштовхування в присяді», «Вудочка в коло». «Вудочка в присяді», «Мостик і кішка», «Перекоти-поле», «Біг пінгвінів», «Баскетбол стрибунів») на розвиток найбільш вагомих рухових здібностей, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності у спортивній боротьбі. Після закінчення педагогічного експерименту були отримані результати дослідження з використанням тих же тестів, що й при отриманні фонових даних. Результати дослідження подані в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники рівня розвитку рухових здібностей (після педагогічного експерименту)

№ з/п	Біг 1000 м. (хв,с)	Ранг	Біг 60 м. (с.)	Ранг	Човник. біг 4х9 м. (с)	Ранг	Стрибок у довжину з місця (см)	Ранг	Згин.і розгин. рук в упорі леж. (раз)	Ранг	Ранг	Загальний ранг
1	8,10	6	9,6	1	11,2	2	161	1	19	1	9	1
2	7,40	2	10,0	2	11,3	3	156	4	17	2	13	2
3	9,36	15	10,3	4	11,4	4	159	2	16	3	28	4
4	10,00	16	11,0	5	11,1	1	146	3	15	4	34	8
5	8,14	3	11,1	6	12,0	7	150	6	16	3	30	6
6	10,05	17	11,6	3	12,4	10	134	12	14	5	52	14

7	8,25	11	11,3	7	11,3	3	152	5	16	3	29	5
8	7,45	3	12,6	11	12,5	11	150	6	13	6	37	10
9	10,50	18	10,1	3	11,2	2	158	3	14	5	31	7
10	9,13	13	12,3	10	12,6	12	131	14	14	5	54	16
11	8,13	7	13,0	12	12,6	12	130	15	12	7	53	15
12	8,20	10	12,0	9	12,2	8	136	11	15	4	42	11
13	9,25	14	9,6	1	11,3	3	137	10	13	6	34	8
14	11,00	19	10,3	4	11,6	6	137	10	14	5	44	12
15	7,14	1	11,0	5	11,4	4	145	8	12	7	25	3
16	8,16	9	11,3	7	12,3	9	143	9	16	8	37	10
17	10,00	16	12,0	9	12,0	7	133	13	15	4	49	13
18	8,00	5	11,6	8	11,5	5	134	12	12	7	37	10
19	9,00	12	10,0	2	11,6	6	149	7	10	9	36	9
20	7,50	4	11,0	5	11,6	6	152	5	11	8	23	4
σ_{\pm}	8,73 \pm		11,08 \pm		11,75 \pm		144,6 \pm		14,2 \pm			
M	1,03		0,8		0,4		8,3		2,68			

В результаті аналізу даних, отриманих в процесі педагогічного експерименту, з'ясувалося, що б більшості випадків між фоновими показниками і показниками., отриманими в кінці експерименту, достовірної різниці немає ($P > 0,05$) але спостерігається прогресивна тенденція до статистично значимого їх покращення.

В результаті ранжування даних, отриманих після педексперименту (див. табл. 2), з'ясувалося, що у 40% досліджуваних (1,2,7,10,11,16,19,20) рівень рангових показників не змінився, в 45% рангові показники покращились (4,5,6,12,13,14,15,17,18) і в 15% (3,9,19) – вони знизились.

При дослідженні темпів приросту рухових здібностей з'ясувалося, що серед досліджуваних, у яких рангові показники не змінилися після проведення педагогічного експерименту, тільки у 12% спостерігається високий темп приросту рівня розвитку рухових здібностей, тоді як у досліджуваних, котрі покращили свої рангові показники, високий приріст спостерігається у 28%.

Де підтверджує необхідність використання тестових методів як для об'єктивної оцінки рівня розвитку рухових здібностей, так і для прогнозування їх росту під час подальших навчально-тренувальних занять, що і сприяє оптимізації початкового спортивного відбору для занять дзюдо.

Висновки:

1. Початковий відбір у дзюдо становить собою комплекс заходів щодо виявлення дітей, які володіють високим рівнем здібностей до змагальної діяльності в спортивній боротьбі.
2. Цілеспрямована агітація та пропаганда помітно впливають на ефективність усього процесу відбору, а тому повинна перебувати у сфері підвищеної уваги всіх зацікавлених: тренерів, вчителів фізичного виховання, батьків, педагогічних колективів тощо.
3. Аналіз результатів педагогічного експерименту дає змогу зробити висновок, при проведенні початкового відбору більш інформативними (в плані прогнозування спортивних досягнень) є показники темпів приросту рухових здібностей, ніж їх рівень розвитку на даний час що підтверджує необхідність використання тестових методів для оптимізації початкового спортивного відбору.

Список використаних джерел:

1. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
2. Волхов А. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. К: Вежа, 1997. 128 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивный відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с.

Problem of selection of girls for engaging in a sporting fight in ДЮСШ in our time acquires all greater actuality. A modern fighter must at high level own all arsenal of technical receptions, to be all-round physically and mentally prepared for the achievement of victory over a concrete rival, achievement of the put target.

Keywords: *sporting orientation, engaging in judo, sporting selection.*

УДК 373,3,091,33-027,22:796

*Б. Плужник, студент 3 курсу
факультету фізичної культури
Науковий керівник – О.І.Колісник, викладач кафедри легкої атлетики з методикою
викладання*

РУХЛИВІ ІГРИ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ

У статті досліджується проблема фізичного виховання дітей, доводиться важливість фізичних вправ та їх позитивний вплив на організм в цілому, а також запропонована методика виконання вправ у формі гри, яка є цікавою для дітей.

Ключові слова: фізична культура, фізичні вправи, гра, діти дошкільного віку.

Згідно з даними соціологічних опитувань серед дітей дошкільного віку було виявлено тотальне небажання займатись фізичними вправами. Проблема полягає в технічному прогресі, адже відеоігри, телевізор, витіснили футбол, баскетбол та навіть лазіння по деревах з щоденного дитячого розкладу.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – рухливі ігри у системі фізичного виховання дошкільнят.

Мета роботи – обґрунтувати важливість фізичного виховання у процесі формування дитячого організму.

Завдання дослідження:

1. Довести необхідність фізичних вправ для дитячого організму.
2. Довести, що гра є методикою зацікавлення дитини у фізичному вихованні.

Людський організм формується до 20–22 років. Проте саме з дитинства закладається основа здоров'я. Але процес становлення всіх систем організму відбувається набагато раніше. Фізкультура відіграє в ньому далеко не останню роль. Візьмемо, наприклад, скелет. У дитячому віці в кістковому змісті переважають органічні речовини, що забезпечують кістки пружністю та гнучкістю. Неправильно сформований скелет загрожує в майбутньому ускладненням роботи внутрішніх органів.

Те, що може вберегти малечу, це – фізкультура [2]. Адже фізичні вправи можуть замінити багато ліків, але жодні ліки не замінять фізичних вправ. Важко недооцінити принади фізичних вправ, бо вони:

- покращують обмін речовин;
- позитивно впливають на фізичний та психологічний розвиток дитини;
- є профілактикою багатьох захворювань, у тому числі й опорно-рухливого апарату(таких як сколіоз, плоскостопість тощо);
- підвищують імунітет;
- сприяють покращенню функцій мислення, пам'яті та уваги.

Батьки повинні привчити дітей з самого дитинства до активного способу життя. Сімейні вікенди на природі з бадмінтоном та фрісбі, або просто з грою в квача мають стати незамінними друзями батьків. Такі ігри не тільки зміцнюють дитину фізично, а й розвивають у ній лідерські якості.

Щоб зацікавити вправами малечу, варто застосовувати словесні прийоми. Віршики, приказки, казки та байки нехай стануть Вам незамінними помічниками. Це має не тільки розважальний характер, а й пробуджує в дітей здатність до мислення і розвиває фантазію [3]. Отже, вправи для малечі можна поділити на 3 групи:

Вправи, спрямовані на розвиток м'язів верхнього плечового поясу та тулуба. Перш за все, хотілось би запропонувати гру "Вітер дме, дерева хитаються". За цих слів дитина має витягнути руки вперед, зробити нахил тулуба праворуч, ліворуч, уперед, назад. При словах "Вітру нема, дерева спокійні" – опускають руки і встають прямо. Також дуже цікавою є гра "Заборонений рух", за умовами якої діти мають повторювати усі вправи за керівником, ходячи в колоні, але є один рух, який повторювати не можна. Наприклад, підняти руки

догори. Коли звучить команда “Руки догори”, діти не мають її повторювати, а ті, що повторили, стають у кінець колони. Таким чином виграють ті, що стоять на чолі колони. Ця гра дуже добре розвиває увагу. Гра називається “Замри”. Всі діти стоять в шерензі. Керівник стає обличчям до групи і показує вправи, діти повторюють, доки не зазвучить команда “Діти, замри”. Після цього вправи не виконуються, ті, що продовжували виконувати вправи, роблять крок уперед. Виграють ті, що не зробили ані кроку вперед. Під час виконання керівникам рекомендується виконувати такі вправи: нахилитись уперед і руками дістати до стопи; поставити ноги на ширину плечей і дотягуватись правою рукою до лівої ноги та навпаки та інші.

Вправа “Зайці” приносить малечі не менше задоволення, ніж всі попередні. При словах керівника:

“Малий зайка сидить і вушками шевелить”, – діти виконують оберти головою, а також повороти головою праворуч та ліворуч, але не різко.

“Зайцю холодно сидіти, треба лапоньки погріти” – пальці схрещуються на грудях, і руки тягнуться вперед.

“Зайцю холодно стояти – треба трошки поскакати” – діти стрибають.

Та й просто пробіжка принесе не менше користі. У процесі бігу працюють усі м’язи організму. Біг зміцнює імунну систему, а також позитивно впливає на нервову. Здійснюючи пробіжки на свіжому повітрі, ми ще й загартовуємо організм, а ще розвиваємо цілеспрямованість, силу волі і витримку [4].

Вище описані вправи ми вирішили застосувати на практиці у садочку. Обравши один міський садочок, ми вирушили туди, сповнені ентузіазмом. Малеча спочатку зустріла нас з недовірою, але вже за 5 хвилин вони раділи новим гостям так щиро, як це властиво тільки дітям. Під час експерименту малеча поводи́ла себе добре. Діти уважно слухали пояснення вправ з великим задоволенням. Також своє заняття ми супроводили легкою музикою, яка заспокоювала, а невелике фізичне навантаження давало простір для вивільнення енергії. Малеча була захоплена грою і навіть пропонувала власні назви для деяких вправ, наше заняття перетворилось вже не просто на фізкультуру, а на справжній творчий процес. Отож, завдяки цій методиці малеча розвивалась фізично, творчо та розвивала увагу, пам’ять та реакцію.

Але ми вирішили перевірити нашу методику спеціальними завданнями, поставили за мету довести результативність нашої методики цифрами. Поділивши вихованців на дві групи, з одними ми займались фізкультурою до занять інтелектуальною діяльністю, а з іншими – навпаки.

Було обрано 3 завдання на мислення, пам’ять, увагу [5].

Перш за все, ми перевіряли увагу. Завдання було наступним: відібравши 5 гравців, ми попросили одного малюка запам’ятати, як виглядали усі, потім ми вивели його, а інші мали змінити свій зовнішній вигляд (розстібнути гудзики, помінятись светриками), згодом дитина мала розповісти нам, що змінилось у гравців. Ми були приголомшені тому що дитина знайшла 5 відмінностей з 6.

У другу чергу ми перевіряли пам’ять. Виклавши 5 предметів на столі, ми закрили їх, завели дітлахів у приміщення і відкрили предмети рівно на 5 секунд. Згодом діти мали повторити, що вони бачили і малі називали 4–5 предметів.

Останнім ми перевіряли мислення. Для цього експерименту ми обрали наступний тест: перед дитиною ставляться 4 предмети, 3 з них тематично пов’язані, а 4-ий – ні. Тож діти успішно справились із завданням.

Підбиваючи підсумки, можемо сказати, що методика працює. Малеча охоче брала участь у таких іграх. Після заняття фізичним вправами була більш посидюча та сконцентрована. Що стосується 2 команди, яка спочатку виконувала інтелектуальні вправи, а потім займалась фізкультурою, то були отримані гірші результати. У завданні на увагу дитина знайшла 4 відмінності з 6. Завдання на пам’ять, діти запам’ятовували по 3–4 і рідко коли всі 5 предметів. І в завданні на мислення набрали менше балів, ніж їхні суперники. Діти були задоволені вправами, бо вони дуже відрізнялись від звичних їм занять фізкультурою.

Висновок. Залишається важливим усвідомлення необхідності фізичних вправ у формуванні дитячого організму. Гра, як шлях фізичних вправах. Для дитини особлива цінність гри полягає не тільки в тому, що вона дає їй можливість як загального, так і фізичного, духовного зростання, а й у плані підготовки до різних сфер життя. Гра для дитини, особливо в молодшому шкільному віці, наділена ще й дослідницьким змістом, який дає змогу моделювати все те, що існує поза грою. Саме через гру дитина швидше знайомиться з правилами та нормами спілкування з оточенням – зі світом природи, з людьми; швидше опановує навички і звички культурної поведінки.

Список використаних джерел:

1. Федюкович Н.І. Анатомія і фізіологія людини: [Навч. посібник]. Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. 416 с.
2. Шаталова Г.С. Здоров'я людини: філософія, фізіологія, профілактика : [Навч. Посібник]. МГФ: "Знание", 1997. 464 с.
3. Капринська Р.С. Філософія біології : [Навч. Посібник]. Москва : ИФРАН, 1996. 306 с.
4. Соколовський В.С. Лікувальна фізкультура : [Навч. Посібник]. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.
5. Блонський П.П. Пам'ять та мислення : [Навч.Посібник]. Санкт-Петербург: Пітер, 2001. 288 с.

The problem of children physical education is researched in this article. The importance of physical exercises is proved. Positive effect of physical exercises is proved also. The methodology of realization of physical exercises by way of plays is suggested, which is interested for children.

Key words: physical education, physical exercises, preschoolers.

Отримано: 13.04.2018

УДК 378.016:796.323.2

*С.О. Рева, магістранта
факультету фізичної ультури
Науковий керівник – В.В. Одайник, викладач*

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

Стаття присвячена проблемі розвитку координаційних здібностей студентів баскетболістів. Апробовано авторську методику. Дослідження в цьому напрямку можуть мати вагомий вплив на подальше удосконалення координаційних здібностей.

Ключові слова: координаційні здібності, рецепторна іннервація, моторна пам'ять.

Постановка проблеми. Удосконалення вітчизняної системи підготовки кваліфікованих спортсменів вимагає постійного пошуку нових методичних підходів до організації та змісту навчально-тренувального процесу, до відбору засобів спеціальної підготовки відповідно до тенденцій розвитку змагальної діяльності.

Відмінною особливістю сучасного баскетболу, на думку багатьох фахівців, є надання процесу гри активного, динамічного, атакуючого характеру, збільшення кількості складних і несподіваних ігрових ситуацій в досягненні єдиної мети - закинути м'яч в корзину суперника (С.В. Голомазов, 2003; І.М. Баталов, 2006). Суттєво підвищилось значення раціональної техніки та її варіативності при економізації рухової діяльності, ускладнилися тактичні дії і тим самим зменшилася їх інформативність для команди суперника. Участь у грі з високою інтенсивністю дій в нападі та захисті змушує кожного баскетболіста майстерно оволодіти техніко-тактичними діями, швидко орієнтуватися на майданчику, приймати вірні рішення і швидко їх реалізовувати в умовах постійної мінливої ситуації при дефіциті часу і простору (С.В. Литвинова, 1999; В.К. Пельменєв, 2000; В.Н. Притикін, 2003). Проблема розвитку координаційних здібностей (КЗ) студентів, а також підбір найбільш інформативних тестів

для визначення рівня розвитку цих здібностей є однією з найважливіших в теорії та практиці сучасного тренувального та навчального процесу засобами баскетболу.

Наші спостереження та практичний досвід роботи в вищих навчальних закладах показали, що у навчально-тренувальному процесі студентів що займаються баскетболом недостатньо уваги приділяють формуванню вмінь керувати власними руховими діями, їх основними характеристиками.

Мета дослідження - наукове обґрунтування методики координаційної підготовки студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання засобами баскетболу.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання засобами баскетболу.

Результати дослідження. Поряд з аналізом літератури та педагогічними спостереженнями нами був проведений констатуючий експеримент [3], який включав комплексне фізіологічне, педагогічне, психофізіологічне тестування студентів різних вузів і виявлення особливостей в рівні та структурі комплексної підготовленості студентів вищих навчальних закладів у порівнянні із студентами технічних та фізкультурних вузів. На основі отриманих даних був розроблений і проведений формуючий експеримент.

Педагогічний (формуючий) експеримент складався із застосування розробленої методики підготовки спортсменів-баскетболістів вищих навчальних закладів в експериментальній групі.

Методика складалася із наступних положень та принципів:

1. Застосування в навчально-тренувальному процесі баскетболістів вищих навчальних закладів принципів побудови навчально-тренувального процесу команд вищих розрядів, головний із яких — це націлені індивідуальні найвищі досягнення, серйозне особисте відношення до тренувань і навантажень [3].

2. Побудова навчально-тренувального процесу в баскетбольній команді вищого навчального закладу з опорою на свідомість гравців, що передбачало застосування відповідних методів:

✓ при дозуванні фізичних навантажень — застосування шкали суб'єктивно сприйнятої напруженості навантаження, що передбачало індивідуальний підхід до кожного гравця в плані його індивідуальних особливостей підготовленості і адаптаційних можливостей [3];

✓ при загальній побудові навчально-тренувального процесу - опора на провідні якості в загальній структурі підготовленості та індивідуальну структуру підготовленості гравців з індивідуальними завданнями [3];

✓ при навчанні технічним та тактичним прийомам - широке застосування наочних приладь [4] та навчально-методичних діаграм.

✓ широке застосування методів аутогенного та ідеомоторного тренування при навчанні техніці та оптимізації процесів відновлення працездатності;

✓ застосування вправ на розвиток координаційних здібностей, спрямованих на розвиток і вдосконалення почуття часу.

Як показали проведені дослідження, для студентів вищих навчальних закладів характерний розвиток уваги, психофізіологічних функцій, розвиток координаційних здібностей. На ці якості також потрібно спиратися при побудові навчально-тренувального процесу з баскетболу в вищих навчальних закладах. І тому застосування широкого спектру наглядних приладь та інших засобів наочності (діаграм, відео- фільми, презентації) в вільний від тренувань час має бути досить корисним.

Висновки:

1. Сучасний світ вимагає гармонійного фізичного та розумового розвитку людини.

2. Методика тренування студентів-баскетболістів вищого навчального закладу повинна враховувати їх фізіологічні та психофізіологічні особливості.

3. Методика, яка була розроблена на основі даних констатуючого експерименту, включає націлену на індивідуальний підхід до спортсменів та опору на свідомість при розвитку координаційних якостей, технічних та тактичних навичок.

В перспективі подальших досліджень планується перевірка ефективності застосування розробленої методики в навчально-тренувальному процесі спортсменів-баскетболістів вищих навчальних закладів.

Список використаних джерел:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 228 с.
2. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009 – 593с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие: Учебное пособие. Москва: Дивизион, 2006. - 290 с.
5. Sadovski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monography: International Association of sport kinetics. – Biala Podlaska, 2005. – 468 s.
6. Zimmermann K. Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. In: K. Meinelschnabel: Bewegungslehre. – Sportmotorik. – Berlin, 1998. – S. 206-236.

An article is devoted to the problem of development of coordinating capabilities of young basketball-players. An author method is approved. The researches in this direction can carry ponderable weight on the subsequent improvement of coordinating capabilities.

Keywords: *coordinating capabilities, retsiptorna innervation, motor memory.*

Отримано: 05.04.2018

УДК 373.3.015.3:005.32:796.011.3

*Є.С. Сас, магістрант
факультету фізичної культури
Науковий керівник – А.О. Боднар,
кандидат педагогічних наук, старший викладач*

МОТИВАЦІЯ ДО ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК РУШІЙНА СИЛА ФІЗКУЛЬТУРНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

У статті представлено структуру фізкультурної діяльності людини та охарактеризовано основні мотиви, що впливають на результат спортивного результату. Доведено необхідність прищеплення школярам стійкого інтересу до занять фізичною культурою, що є важливою умовою успішного здійснення їх фізичного виховання. Представлено визначення поняття «позитивна мотивація до занять фізичними вправами».

Ключові слова: *мотивація, фізична культура, інтерес, рухова активність.*

Постановка проблеми. Формування мотивації до фізичного вдосконалення здійснюється у процесі участі школярів у фізкультурній діяльності, яка є одним з видів соціальної діяльності і спрямована на досягнення фізичного вдосконалення.

Діяльність людини представлена потребою, мотивом, метою, результатом та ін. Якщо розкрити їх зміст, то отримаємо таку схему: потреби – об'єкт – предмет – мотив – ціль – план – засоби – дії – умови – продукт – контроль.

Згідно досліджень Р. Пилояна [1], структуру фізкультурної діяльності людини можна представити так: 1) зосередження уваги на соціальній значущості фізичної культури; 2) Отримання інформації про предмет діяльності (актуалізація потреби); 3) усвідомлення потреби (вибір мотиву); 4) вибір рішення (постановка мети); 5) прагнення до мети (здійснення тренувальних дій); 6) Отримання оперативної інформації (підкріплення впевненості в правильності дій); 7) Самооцінка результату діяльності (емоційне ставлення до результату).

Всі ці підходи мало відрізняються один від одного. Загальне в них те, що підкреслюється наявність в діяльності спонукальних мотивів, цілей і продукту діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі в останні роки широко обговорюється питання про рівень рухової активності, необхідний для нормальної життєдіяльності дітей. Під нормою рухової активності визнана така величина, яка повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає можливостям зростаючого організму, сприяє його розвитку та зміцненню здоров'я [2].

У дитячому віці переважає ігрова рухова активність – природна потреба, стимул до розвитку структури і функцій організму, що росте. У середніх і особливо в старших класах ігровий характер рухової активності зменшується. А. Сухарев [3], О. Чесноков [4], показали, що з віком неорганізована (спонтанна) рухова активність помітно зменшується, а організована (цілеспрямована) зростає. Якщо у хлопчиків 8-9 років, відмічає А. Сухарев, при вільному розкладі на добу рухова активність становить $21 \pm 0,6$ тис. кроків, в 10-11 років - $24 \pm 0,5$ тис., у віці 14-15 років - $28 \pm 0,3$ тис. кроків, то в 15-17 років 25-30 тисяч кроків [3]. Таким чином, потреба в рухах з віком під впливом несприятливих умов змінюється. Ця зміна відбувається під впливом соціальних та інших факторів: збільшенням обсягів домашніх завдань, розвитку «конкуруючих» видів проведення часу (перегляд телепередач, кінофільмів) тощо. Якщо прийняти за показник вікової потреби в рухах добову рухову активність, то виявиться, що у школярів у навчальний період вона на 40-45% нижче норми. Крім того, за період навчання в школі рухова активність, як правило, не тільки не збільшується з віком, але навіть зменшується, особливо в учнів випускних класів. Так, наприклад, А. Сухарев вважає, що якщо в учнів 12-13 років середньодобова рухова активність відповідала $15,1 \pm 0,6$ тис. кроків, то в 16-17 років вона становить $12,3 \pm 0,1$ тис. кроків, що на 19% менше. При цьому 82-85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні. Природна біологічна рухова активність у них складає всього 16-19%), а організовані форми фізичного виховання становлять лише 1-3%. Уроки фізичної культури лише частково компенсують дефіцит рухів – біля 40%) добової потреби або 11%>тижневої [3]. Все це призводить до того, що потреба в рухах, яскраво виражена в дошкільному віці, поступово під впливом малорухливого способу життя в школі пригнічується. Тому зростає значення усвідомленого ставлення школярів до своєї рухової активності, яке проявляється у необхідності самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Мета дослідження полягала у визначенні необхідності формування мотивації до фізкультурної активності школярі.

Виклад основного матеріалу. Мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності і на результат. У першому випадку людина ставить перед собою цілі, пов'язані з функціональним змістом занять фізичною культурою. До них належать: а) задоволення потреби в руховій активності; б) отримання вражень, пов'язаних з заняттями фізичною культурою.

Мотиви, пов'язані з результатом спортивної діяльності, можна поділити на такі групи : 1) прагнення до самовдосконалення: зміцнення здоров'я; поліпшення будови тіла; розвиток фізичних, психічних, зокрема вольових якостей; отримання знань; 2) прагнення до самовираження та самоствердження: бути не гіршим за інших, б) бути схожим на відомих спортсменів, прагнення до успіху, суспільного визнання, бажання захищати честь колективу, міста, країни, бути зовнішньо привабливим для протилежної статі; 3) соціальні настанови: бажання займатись спортом з-за моди, бажання зберегти сімейні спортивні традиції, усвідомлення необхідності бути готовим до праці, захисту Батьківщини; 4) задоволення матеріальних і духовних потреб: отримання вражень від подорожей по містах і державах у зв'язку з заняттями спортом, потреба в соціальному спілкуванні, прагнення відчувати себе членом колективу, бажання отримувати різні пільги зі сторони суспільства.

З представленої вище класифікації мотивів найбільш важливе значення для вирішення завдань дослідження мотивації школярів до занять фізичними вправами представляє фізкультурний інтерес. Прищеплення школярам стійкого інтересу до занять фізичною культурою є важливою умовою успішного здійснення їх фізичного виховання. Досягти

всебічного розвитку учнів можна тільки тоді, коли вони з інтересом ставляться до занять фізичною культурою, з власної ініціативи прагнуть самостійно займатись фізичними вправами в позаурочний час [5].

Велике значення в дослідженні процесу мотивації до занять фізичними вправами має питання про вплив потреб на фізкультурну діяльність особистості.

На основі аналізу праць О. Леонтьєва [6], С. Рубінштейна [7] і власних досліджень Ю. Шаров [8] сформулював основні закономірності процесів розвитку та задоволення потреб особистості: 1) потреби розвиваються в результаті зміни способів та засобів їх задоволення. Розширення та зміна кола предметів і способів задоволення потреб є основним шляхом їх розвитку; 2) потреби відтворюються і розвиваються в діяльності. Чим різноманітніші предмети задоволення потреб, тим складніші і різноманітніші способи задоволення, а відтак і їх вплив на розвиток потреб; 3) посилення потреби залежить від частоти відтворення і різноманітності діяльності; 4) якщо задоволення тих чи інших потреб неможливе в одній системі, то напругу, яка викликана однією потребою, можна зняти через діяльність, спрямовану на задоволення адекватної за силою і значенням потреби; 5) виникнення нездоланих перешкод до задоволення потреби веде до її затухання; 6) будь-яка потреба має здатність відтворюватись. Процес виникнення і задоволення потреб носить фазовий і пульсуючий характер. Сила потреби обернено-пропорційна часу, який віддаляє момент її задоволення від нового виникнення і переживання; 7) процес задоволення і розвитку потреб пов'язаний з усвідомленням людиною себе як члена суспільства, з процесом усвідомлення суспільного буття. Сила переживань духовних потреб визначається тим, наскільки вона усвідомлена суб'єктом; 8) розвиток духовних потреб здійснюється у взаємодії і протиріччі між різними класами та групами потреб.

Висновок. Отже перелічені закономірності лежать в основі розвитку всіх соціальних потреб. Потреба фізичного вдосконалення як одна з основних духовних потреб особистості також підпорядкована цим закономірностям. Віднесеність потреби фізичного вдосконалення до духовних потреб підтверджують численні дослідники: А. Дубенчук [9] та ін.

Отже, у зв'язку з тим, що в спеціальній педагогічній літературі дефініція "позитивна мотивація до занять фізичними вправами", трактується як сукупність внутрішніх та зовнішніх спонукань, що спрямовують і регулюють усвідомлені дії до досягнення оптимальної психофізичної організації особистості відповідно з її цілями та потребами суспільства.

Список використаних джерел:

1. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 1997. 583 с.
2. Брунер Дж. Процесе учения. М. : Педагогика, 1967. 98 с.
3. Тараненко А. Ф. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в зависимости от профессиональной ориентации: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. МГИФК. Малаховка, 1992. 24 с.
4. Шадрин А. Н. Степень гипокинезии основных локомоций у школьников старших классов и компенсация ее дозированным бегом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. МГПИ. М., 1980. 24 с.
5. Дробний П. Д. Паспортизація фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку на базі антропологічних критеріїв оцінки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. Харк. держ. пед. ун-т. Харків, 1994. 24 с.
6. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. М. : Изд-во АПН РСФСР. 1972. 548 с.
7. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. М. : Знание, 1976. 63 с.
8. Шаров Ю. В. Формирование духовных потребностей советских школьников, как социально-педагогическая проблема : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.01. ГЦОЛИФК. Л., 1971. 54 с.
9. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник для

студентів вищих і середніх навчальних закладів. Луцьк : Надстир'я, 1995. 220 с.

In the article the structure of athletic activity of man is presented and basic reasons that influence on the result of sport result are described. The necessity of inoculating to the schoolchildren of proof interest is well-proven to engaging in a physical culture is the important condition of successful realization them P.E and determination of concept "positive motivation to engaging in physical exercises" is presented.

Keywords: motivation, physical culture, interest, motive activity.

Отримано: 12.04.2018

УДК 796.011.3:37.015.31:7-053.85

О.В. Ткачук, студент I курсу
історичного факультету

Науковий керівник – **О.П.Скавронський**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ТА ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглянуті особливості фізичного та естетичного виховання дорослої особистості, експериментально досліджене практичне значення фізкультурних занять у фізичному вихованні людини – через доведення їх позитивного впливу на динаміку змін антропометричних показників дорослого населення та підвищення рівня функціонального стану організму осіб різної статі, а також в естетичному вихованні людини.

Ключові слова: фізичне виховання, естетичне виховання, фізична культура, антропометричні показники, функціональний стан.

Постановка проблеми. На сьогодні склалася загрозна ситуація зі станом здоров'я значної частини населення України. Зміни рухового режиму, зумовлені сучасним способом життя осіб, які не займаються фізичною працею, збільшення нервово-психічного напруження, пов'язане, крім іншого, з перманентною несприятливою суспільно-економічною ситуацією в державі, з відсутністю реальних перспектив на її покращення – все це нагальні проблеми українського сьогодення. Нервові напруження, хронічна розумова втома без адекватної фізичної розрядки викликають функціональні розлади в організмі, зниження працездатності, що актуалізує необхідність залучення до процесів фізичного виховання якомога більшої кількості дорослих людей. Водночас необхідною умовою гармонійного розвитку сучасної особистості є естетична вихованість. Без цього людина не здатна відчувати прекрасне, виявляти чутливість своєї душі й насолоджуватися красою світу. Особливої ваги естетичне виховання набуває за складних умов соціальних потрясінь, коли на перший план виходять культура народу, його духовні цінності та моральна досконалість особистості як їхнього носія.

Постановка проблеми має безпосередній зв'язок із практичним завданням вдосконалення та оптимізації процесу фізичного виховання дорослого населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У контексті проведення даного дослідження автора цікавили останні публікації з проблематики фізичного та естетичного виховання. Серед перших – видання і публікації з естетики та естетичного виховання різних груп населення Л. Глазнюка, С. Могильова та інших. М. Колеснікова та співавторів серед других – видання і статті з проблем фізичного виховання та його ролі у веденні здорового способу життя і збереженні здоров'я З. Архангородського, Л. Вострокнутова та співавторів, методики та організації оздоровчої фізкультури О. Жданова, А. Тучака та інших, дослідження оздоровчих напрямів фізичної культури та рекреації

Я. Герасимович, Т. Круцевич, білоруських вчених А. Фурманова,

М. Юспи та інших. У посібнику Ж. Холодова та В. Кузнецова значну увагу приділено питанню завдань, методів і засобів естетичного виховання у процесі фізичного виховання.

Мета статті – дослідити комплексне значення фізичної культури для фізичного та естетичного виховання дорослої особистості. Завдання: 1) розкрити зміст фізичного та

естетичного виховання людини; 2) охарактеризувати зв'язок між ними; 3) довести позитивний вплив фізичного виховання на антропометричні показники, функціональний стан та естетичну природу дорослої особистості різної статі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під фізичним вихованням розуміють систему соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових умінь і навичок. Метою фізичного виховання дорослого населення є насамперед збереження і зміцнення здоров'я, оптимізація фізичного розвитку, виховання моральних та естетичних якостей, забезпечення підготовленості до продуктивної професійної діяльності. Фізичне виховання дорослої особистості повинно враховувати специфіку різних верств населення, вік, стан здоров'я, фізичні дані, род діяльності, особисті інтереси у сфері фізичної культури, конкретні можливості організації процесу фізичного виховання. Його основними завданнями є покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, всебічний вплив на ланки опірно-рухового апарату, зміцнення м'язів і суглобів, виправлення постави, зміцнення нервової системи, максимально довге збереження необхідних фізичних навичок, естетичних і морально-вольових якостей, здатності до самоконтролю, активної життєвої позиції.

Виділимо декілька основних напрямів фізичного виховання дорослих осіб, зайнятих професійною діяльністю. Насамперед, це загальна фізична підготовка у вигляді регулярних самостійних або групових занять у відповідних фізкультурно-спортивних закладах. Особливу увагу вважаємо за потрібне приділити паралельно-комплексному застосуванню засобів загальної фізичної підготовки, що дає змогу ефективно впливати на фізичний розвиток, викликає позитивні емоції. Ефективний вплив на рівень фізичного стану може забезпечити збалансоване використання циклічних та ациклічних вправ при переважному значенні перших. Такий підхід застосовується в заняттях груп здоров'я, зокрема оздоровчим фітнесом при використанні тренажерів, під час самостійних занять тощо. Побутовий фізкультурно-гігієнічний напрям на перше місце ставить збереження працездатності і зміцнення здоров'я в умовах домашнього побуту, дотримання гігієнічно адекватного режиму життя, адже фізична культура і соціальна гігієна між собою тісно пов'язані. Використання фізичної культури в побуті може виражатися в регулярному виконанні вправ ранкової гімнастики, засобах загартування, оздоровчій ходьбі й бігу, плаванні тощо. Заняття можуть проводитися під час пауз у режимі дня, у спеціально відведений час. Важливе значення має поєднання ранкової гімнастики з гімнастикою перед сном і процедурами загартування, до обов'язкової частини щоденного рухового режиму пропонується включати оздоровчі прогулянки. Для осіб другого зрілого та літнього віку організуються заняття у групах здоров'я під наглядом досвідчених фахівців-методистів, які комплектуються у колективах фізичної культури, на спортивних базах, у центрах відпочинку з урахуванням стану здоров'я, віку, статі, рівня фізичної підготовленості. Масовий оздоровчо-рекреаційний напрям передбачає колективну організацію активного культурного дозвілля, яке організується у найрізноманітніших формах: туристичних поїздок і походів вихідного дня, пов'язаних із руховою активністю екскурсій, фізкультурно-масових заходів і розваг, змагань у місцях масового відпочинку тощо. У рамках спортивного напрямку організуються спеціалізовані заняття спортом, переважно у спортивних секціях, клубах. Професійно-прикладний напрям має у своїй основі використання фізкультурних засобів у режимі робочого дня (наприклад, виробничу гімнастику). Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрям використовує систему лікувальних заходів для відновлення здоров'я, певних функцій організму, знижених або втрачених через захворювання чи травми.

Основним принципом фізичного виховання дорослого населення є принцип оздоровчої спрямованості, що передбачає дотримання низки правил: застосовувати ті засоби фізичного виховання, які мають науково обґрунтовану оздоровчу цінність; розраховувати фізичні навантаження залежно від реальних можливостей людини; забезпечувати регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Під естетичним вихованням розуміють систематичне науково вмотивоване звернення до людських емоцій, що допомагає сприйняттю прекрасного у житті й мистецтві, дозволяє

бути активним творцем естетичних цінностей, систематичний цілеспрямований вплив на особистість, орієнтований на формування її естетичних ідеалів, смаків, потреб. У широкому значенні йдеться про забезпечення якісних змін у рівні естетичної культури особистості. Процес такого виховання триває все життя, на протязі якого поступово усуваються суперечності між рівнем естетичної культури людства та естетичним досвідом особистості. Серед основних функцій естетичного виховання – формування естетично-ціннісної орієнтації та розвиток естетично-творчих потенцій людини. В його процесі зазначені цінності інтеріоризуються, отримують внутрішній зміст, завдяки чому формується і розвивається здатність особистості до естетичного сприйняття і переживання, формуються естетичні смаки та уявлення про естетичний ідеал. Естетичне виховання – це виховання красою і через красу, гармонізація внутрішнього світу, складова морального виховання, оскільки людські взаєностосунки значною мірою регулюються через красу. Зміст естетичного виховання дуже широкий: він включає в себе естетичну діяльність і смаки, насолоду і переживання, естетичний ідеал і культуру, знання і судження, естетичні поняття і сприйняття.

Естетичне виховання дорослого населення має свою специфіку. В дитинстві воно проявляється як первинний продуктивний засіб пробудження й розвитку уяви, творчих потенцій, накопичення комплексу естетичних вражень. В юнацькому віці сформовані емоційно-сміслові орієнтації поглиблюються і збагачуються, формуючи вже зрілу систему особистісної естетичної культури. Доросле життя супроводжується подальшим предметно-практичним засвоєнням системи культурних та естетичних цінностей, від якої значною мірою залежить і професійна діяльність. На рівні суспільства естетичне виховання пов'язане із суспільним прогресом у багатьох сферах життєдіяльності – побутовій, суспільно-політичній, а також і рекреаційній та фізкультурній.

В контексті даного дослідження заслуговує на увагу взаємозв'язок між фізичним та естетичним вихованням, адже фізичне виховання тісно пов'язане з різними видами виховання – розумовим, моральним, естетичним, трудовим тощо. Засоби естетичного виховання покликані вчити не тільки любити красу, а й втілювати в конкретній діяльності, й саме фізична культура надає для цього широкі можливості, допомагаючи розвивати естетичну активність у реальному житті. Фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу на людину; з іншого боку, естетичне виховання підвищує ефективність фізичного, оскільки вносить у нього позитивні емоційні моменти. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами вирішує деякі специфічні завдання, наприклад, виховання естетичних смаків у галузі фізичної культури, оцінки тіла та людських рухів. Основними засобами естетичного виховання у процесі рухової діяльності виступають насамперед засоби самого фізичного виховання, в яких можна так чи інакше знайти моменти прекрасного. Це фізкультурні свята й виступи, природні умови та обстановка фізкультурних занять, спеціальні засоби художнього виховання, що застосовуються на заняттях (використання музики тощо). Серед методів естетичного виховання засобами фізичної культури можемо виділити образні, емоційно-виразні пояснення фізичних вправ, їх технічно досконалий виразний наочний показ, практичне навчання творчим проявам краси в руховій діяльності.

Отже, грамотно побудовані заняття фізичними вправами створюють сприятливі умови для естетичного виховання. У процесі занять фізичною культурою формується красива постава, забезпечується гармонійний розвиток форм будови тіла, виховується розуміння краси та витонченості рухів. Завдяки цьому виховуються естетичні почуття, смаки, уявлення, формуються позитивні емоції, життєрадісність та оптимізм. А людина з розвиненим естетичним смаком здійснює активну естетичну діяльність, яка в різних формах широко представлена у фізичній культурі. Зв'язок фізичного та естетичного виховання ґрунтується на єдності їхньої мети – формуванні гармонійно розвиненої особистості, а фізична досконалість становить невід'ємну частину естетичного ідеалу.

Висновки:

1. У статті розкрито зміст фізичного та естетичного виховання дорослої особистості. Під фізичним вихованням розуміють систему соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і

фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь. У фізичному вихованні використовуються фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники. Домінуючим принципом фізичного виховання дорослого населення є принцип оздоровчої спрямованості. Під естетичним вихованням у широкому сенсі розуміють цілеспрямоване формування в людині її естетичного ставлення до дійсності з метою вироблення системи орієнтації у світі естетичних цінностей у відповідності до уявлень про їхній характер і призначення, що склалися в даному конкретному суспільстві.

2. Сутність зв'язку між фізичним та естетичним вихованням полягає насамперед у тому, що в процесі занять фізичною культурою формується красива постава, забезпечується гармонійний розвиток форм будови тіла, виховується розуміння краси та витонченості рухів, завдяки чому виховуються естетичні почуття, смаки, уявлення, формуються позитивні емоції.

3. На підставі результатів експериментального дослідження зроблено висновок про те, що участь в організованих оздоровчо-фізкультурних заняттях на базі спортивного комплексу позитивно впливає на фізичний та функціональний стан дорослих осіб першого і другого зрілого віку незалежно від статі. Отже, регулярні заняття фізичною культурою здатні відігравати велике значення у фізичному вихованні дорослої людини. Також доведено, що в суб'єктивній уяві учасників оздоровчо-фізкультурного процесу він відіграє важливу роль в естетичному вихованні. Подальші розвідки в даному напрямі можуть бути присвячені значенню у фізичному та естетичному вихованні окремих видів фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел:

1. Архангородский З. С. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни / З. С. Архангородский, Л. Д. Вострокнутов, В. В. Еременко, Л. В. Канунова // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 173-175.
2. Газнюк Л. М. Естетика / Л. М. Газнюк, С. В. Могильова, Н. О. М'яснікова, Н. М. Салтан. – К.: "Кондор", 2011. – 124 с.
3. Герасимович Я. Я. Оздоровчі напрямки фізичного виховання на сучасному етапі / Я. Я. Герасимович // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Вип. 64. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – С. 474-476.
4. Естетика / М. П. Колесніков та ін. / За ред. В. О. Лозового. – К.: Юрінком Інтер, 2007. – 205 с.
5. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізкультури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
6. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – В 2-х т. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
7. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 245 с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /
9. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.

The article on the topic "The relationship of the adult's physical and aesthetic education by physical culture" examines the features of adult personality's physical and aesthetic education, experimentally investigates the physical training practical importance of the physical education by dint of proof of their positive impact on the dynamics of changes of the adult's anthropometric indices and increasing the level of the functional status of men and women's organism, and aesthetic education also.

Keywords: physical education, aesthetic education, physical culture, anthropometric indices, functional status.

Отримано: 11.04.2018

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА РУХОВУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

В статті розглядаються і теоретично досліджуються питання впливу занять з настільного тенісу на рухову підготовку юних спортсменів. Вивчено питання застосування вправ з настільного тенісу з метою підвищення ефективності процесу фізичного виховання молодших школярів.

Ключові слова: настільний теніс, рухова активність, фізичне виховання.

Гра в настільний теніс знайома всім, це дуже популярна гра в усьому світі [1]. У нашій країні настільним тенісом займаються мільйони людей. Грати в настільний теніс можна в будь-якому віці від п'яти років до похилого віку.

Г. С. Захаров (1990) виділяє три рівня занять настільним тенісом: аматорський (розважально-оздоровчий), загально-розвиваючий і «майстерний» (спорт вищих досягнень). Під «Загальнорозвиваючим», автор розуміє заняття настільним тенісом, застосовування як додатковий засіб фізичного виховання. Практика і наукові дослідження показали, що настільний теніс дозволяє розвивати і вдосконалювати такі фізичні якості людини як спритність, швидкісні і швидкісно-силові здібності, витривалість і координацію рухів [6].

Г. В. Барчукова зазначає, що ця гра удосконалює не тільки швидкість рухів, але і швидкість реакції – як простої так і безпосередньої реакції на удар партнера, також і складної реакції прогнозування.

М'яч, посланий суперником, знаходиться в польоті доли секунди, і гравець повинен миттєво визначити швидкість його польоту, точку відскоку, характер обертання і з урахуванням положення суперника швидко розрахувати свої дії у відповідь [4].

За даними Г. В. Барчуковой (1989) енергетична вартість вправ в настільному тенісі становить 6,6-10 ккал / хв. і знаходиться між тенісом (7,2-10 ккал / хв.) і плаванням брасом (5-11 ккал / хв.).

На думку Л. К. Серовой, в настільному тенісі визначальною фізичною якістю є спритність. Ця якість комплексна, що об'єднує всі інші якості.

За розвитком спритності і швидкості тенісиста перевершують людей того ж віку, які не займаються настільним тенісом [7]. Швидкість реакції на об'єкт, що рухається в людей які грають у настільний теніс більша, ніж у інших людей. Не випадково гру в настільний теніс використовують в якості спеціального тренувального засобу при підготовці космонавтів, операторів, воротарів хокейних команд і інших фахівців, які повинні вміти чітко реагувати на несподівані зміни ситуацій в екстра-мінімальних умовах.

На думку китайських авторів, настільний теніс ставить високі вимоги до координації рухів [2]. Необхідно одночасне поєднання напруги взаємодіючих м'язів і розслаблення протилежних м'язів. Крім того, необхідна узгодженість рухів усіх частин тіла гравця.

Гра в настільний теніс сприяє розвитку і підтримці високої рухливості в таких суглобах, як плечовий, ліктьовий, променевоzap'ястний, тазостегновий, а також в зчленуваннях хребетного стовпа. [8].

Заняття настільним тенісом сприяють розвитку спеціальної ігрової і особливо швидкісної витривалості, так як тенісисту доводиться багаторазово виконувати удари і пересування з високою швидкістю [5].

Більшість з перерахованих рухових якостей найбільш ефективно розвиваються і удосконалюються в молодшому шкільному віці, і тому не випадково в багатьох країнах (КНР, Чехія, Угорщина та ін.) Настільний теніс вводиться в навчальні програми різних навчальних закладів [2].

Шведськими фахівцями проведено ряд досліджень з участю гравців в настільний теніс високої кваліфікації по визначенню їх аеробних і анаеробних можливостей [3]. За результатами дослідження, середнє значення максимального споживання кисню (МСК) для чоловіків в

настільному тенісі -65 мл. / кгхмін. Для порівняння наводяться дані гравців високої кваліфікації в таких видах спорту, як футбол, хокей на льоду і баскетбол, де середнє значення МСК становить 60 мл. / кгхмін. Вимірювання енергозатрат під час гри в настільний теніс показує, що рівень споживання кисню відповідає вимогам до аеробних процесів.

Оздоровчий і психотерапевтичний ефект від занять настільним тенісом як раз і пояснюється перш за все його аеробною сутністю.

Комісія ЮНЕСКО назвала настільний теніс в числі найбільш перспективних видів спорту, широко доступних на благо здоров'я.

Незважаючи на величезну популярність настільного тенісу серед школярів, більшість наукових досліджень направлено на спорт вищих досягнень. При цьому в літературі дуже мало наукових даних про можливості розвитку рухових якостей молодших школярів за допомогою вправ з настільного тенісу в умовах процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Однією з основних завдань фізичного виховання молодших школярів є навчання різноманітним руховим діям, формування життєво важливих рухових умінь і навичок. При грі в настільний теніс застосовується безліч ударів і їх різновидів [3].

Тільки варіативність виконання подач обраховується сотнями прийомів, і на кожен з них теоретично існують сотні відповідей [7].

Г. С. Захаров (1990) зазначає, що точність і чіткість рухових дій, пластика і краса рухів, віртуозна робота ніг при грі в настільний теніс можна порівняти з таким видом мистецтва як балет.

Як зазначалося вище, настільний теніс несе високі вимоги до координації рухів. Одним з показників, характеризує координаційні здібності, є здібність до оволодіння новими рухами.

Особливе місце в розвитку координаційних здібностей дітей 6-8 років відводиться оволодінню рухам дрібної моторики пальців рук.

В роботі В. П. Дудьєва простежується взаємозв'язок і взаємообумовленість недостатності розвитку загальної моторики, тонких рухів кистей і пальців рук з мовною патологією дітей.

М. М. Кольцова зазначає, що серед інших рухових функцій рухи пальців рук мають особливе значення, так як стимулюють дозрівання центральної нервової системи, одним з проявів якої є прискорений розвиток мовлення дитини.

Дослідження Л. К. Федякіної (1998) доводять, що направлений розвиток координаційних здібностей, зокрема розвиток дрібної моторики пальців рук підвищують рівень інтелектуальних показників молодших школярів.

У настільному тенісі розвитку дрібної моторики кисті і пальців рук на етапі початкового оволодіння техніки рухів приділяється велике значення. Уміння управляти маленькою ракеткою і маленьким м'ячем висуває високі вимоги до тонкої координації пальців рук. Тому, навчання правильної хватці, вправи з м'ячем і ракеткою, різні жонглювання, перекочування м'яча, спеціальні пальчикові вправи займають значну частину часу при навчанні технічним елементам [6].

С. Д. Шпрах рекомендує при навчанні та вдосконаленні техніки гри в настільний теніс використання широкого спектру методичних прийомів і, в першу чергу застосування варіативних вправ, тобто постійної зміни темпу ударів, сили обертання, довжини польоту м'яча, висоти траєкторії польоту м'яча.

Особливістю настільного тенісу є необхідність чіткого узгодження швидкої роботи ніг і швидких ударних рухів рукою. Тому, навчання правильним і раціональним пересуванням біля столу приділяється велика увага.

Залежно від ігрової ситуації, застосовується безліч різноманітних способів пересувань: випадки, стрибки, приставні і схресні кроки, розвороти, а також їх поєднання [1].

Безсумнівно, що таке розмаїття рухових дій в настільному тенісі, доцільно використовувати для збагачення і розширення арсеналу рухових умінь і навичок молодших школярів.

Для успішної адаптації дітей 6-7 років до умов шкільного життя велику роль відіграє розвиток їх психічних якостей, а також формування важливих якостей особистості, необхідних дитині в процесі переходу на новий етап свого життя.

Заняття настільним тенісом не тільки дозволяють розвивати і вдосконалювати фізичні якості дитини, але і допомагають формувати такі психофізіологічні властивості, як стійкість уваги, оперативність мислення, обсяг і периферію зору, просту і складну реакцію на рухомий об'єкт.

В процесі гри в настільний теніс формуються морально-вольові якості, розширюються інтелект і ерудиція. Зміна ігрових ситуацій викликає необхідність постійно швидко орієнтуватися, що обумовлює прояв таких якостей, як спостережливість, вміння аналізувати і оцінювати цей стан справ, самостійно вирішувати різні рухові завдання, відповідно створеній ігровій ситуації [8].

Перераховані вище якості найбільш актуальні в молодшому шкільному віці. Весь комплекс психічних процесів виражається в увазі. У настільному тенісі до таких властивостей уваги, як обсяг, переключення, розподіл, інтенсивність, стійкість, концентрація висуваються підвищені вимоги. Спеціальне тренування уваги під час занять настільним тенісом допомагає підняти весь рівень психічної діяльності дітей. Крім того, розвиваються такі важливі психічні якості, як зорова і рухова пам'ять [4].

Проведені Л. К. Серовой і Н. Г. Скачковим (1989) дослідження показують, що, починаючи з 1 розряду у всіх тенісистів дуже хороша зорова пам'ять.

У роботах ряду авторів (С. І. Михайлова, 1990; Л. К. Федякіна, 1998 і ін.) виявлений зв'язок координації рухів у дітей 6-7 років з деякими психічними процесами: логічним мисленням, пам'яттю на рухи (обсяг і швидкість запам'ятовування руху), з розумовою працездатністю. Тому розвиток координації рухів сприятливо позначається на прояві цих психічних процесів. І навпаки, застосування спеціальних фізичних вправ для розвитку психічних процесів є додатковим резервом поліпшення координації рухів.

Абсолютна більшість авторів відзначають велике значення задоволення емоційних потреб молодших школярів на уроках фізичної культури [7]. Виникає у грі емоційне навантаження, коли виграв очко – позитивний імпульс, програв – негативний, тренує психічну сферу особистості дитини. Поряд з цим учню біля тенісного столу доводиться не тільки щомиті відбивати удари суперника в умовах дефіциту часу, але і вести спостереження за діями суперника, визначати напрямок і характер обертання м'яча. Правильно обраний варіант відповіді на удар суперника дозволяє виграти очко або навіть зустріч.

Відповідальність і самостійність в ухваленні рішень, вміння концентрувати увагу, зібраність і дисциплінованість полегшує процес освоєння знань, становлення умінь і навичок не тільки по предмету «Фізична культура», а й по загальноосвітнім дисциплінам.

Таким чином, постійне тренування і стимуляція розумової діяльності молодших школярів за допомогою гри в настільний теніс дозволяє розвивати не тільки їх фізичні здібності, але і дає можливість розвитку творчого потенціалу кожної дитини.

Перевага гри в настільний теніс обумовлений також і тим, що на відміну від інших спортивних ігор він доступніший дітям. Для цієї гри не потрібно особливо складного обладнання та великих приміщень, а маленький м'яч, невелика і легка ракетка найбільш відповідають особливостям дитячого організму.

Аналіз наукової, педагогічної та методичної літератури виявив таку проблему, що стоїть в даний час перед реформою освіти в нашій країні, як оздоровлення та адаптація школярів до сучасних умов життя. Одним із шляхів рішення даної проблеми є підвищення рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл.

Основними завданнями фізичного виховання школярів є:

- зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості, розвиток функціональних можливостей їхнього організму;
- виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для фізичного і духовного удосконалення, формування здорового способу життя;

- навчання належного обсягу знань в галузі фізичної культури, гігієни та медицини, оволодіння знаннями і вміннями з основ організації та проведення самостійних занять фізичними вправами;

- розвиток рухових якостей швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидко-силових і координаційних здібностей;

- інтегральне вдосконалення фізичних якостей і рухових навичок;

- сприяння зміцненню здоров'я, загартовування;

- виховання моральних і вольових якостей.

Встановлено, що ігрові засоби є найбільш ефективними в процесі фізичного виховання молодших школярів в силу відповідності їх анатоμο-фізіологічних і психологічних особливостей цього віку. На відміну від вправ строго регламентуючого характеру вони завжди пов'язані з ініціативним рішенням рухових завдань, спонукають до прояву позитивних емоцій, що в свою чергу викликає у дітей живий інтерес до занять, сприяє високій активності учнів, прояву ними необхідних морально-вольових та інтелектуальних якостей, а також мобілізує фізіологічні процеси дитячого організму.

Засоби настільного тенісу можуть успішно використовуватися як ефективний додатковий засіб фізичного виховання молодших школярів, так як з їхньою допомогою можна домогтися комплексного впливу на розвиток в учнів необхідних фізичних якостей, значно урізноманітнити руховий потенціал молодших школярів.

За допомогою настільного тенісу можна здійснювати диференційований підхід до учнів з різним рівнем фізичної підготовки, особливостями психіки і темпераменту завдяки можливості використовувати в грі техніко-тактичні дії в атакуючому, захисному і комбінованому стилі, тим самим підійти індивідуально до запитів із особливостям кожного учня.

Важливо, що для заняття настільним тенісом не потрібно коштовного інвентарю, великих спортивних залів, а низька травматичність і можливість річних занять дозволяє використовувати даний засіб фізичного виховання у процесі навчальних, позашкільних і самостійних занять.

Разом з тим, аналіз літературних джерел виявив, що при всій популярності настільного тенісу серед дітей шкільного віку, в даний час немає достатньої кількості наукових досліджень і розробок в цьому напрямку.

У меншій мірі вивчено питання застосування вправ з настільного тенісу з метою підвищення ефективності процесу фізичного виховання молодших школярів.

Дані літературного огляду дозволяють зробити висновок про необхідність наукового обґрунтування використання вправ з настільного тенісу в якості додаткового засобу фізичного виховання молодших школярів.

Список використаних джерел

1. Алексеев О. О. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня Рута", 2014. 104 с.

2. Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матицин О. В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 528 с.

3. Бичук І., Грициенко Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. Режим доступу: <http://visnyksnu.com.ua/wp-content/uploads/2015/06/Igor-Bychuk-Nazarij-Grytsyyenko-Harakterystyka-fizychnoyi-pidgotovlenosti-yunyh-tenisystiv.pdf>. – [Електронний ресурс] від 25.10.2017.

4. Команов В. В. Настільний теніс очима тренера: практика і методика. М.: Інформпечать, 2012. 192 с.

5. Марусин В.Ю. Настільний теніс для всіх. К., Здоров'я, 1991. 112 с.

6. Настільний теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Федерація настільного тенісу України. Укл.: Л.Г. Гришко. К., 2002. 86 с.

7. Ребрина А., Коломоець Г., Деревянко В. Настільний теніс. Перший рік навчання: методичний посібник. К. : Літера ЛТД, 2010. 144 с.

8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підручник для студентів вищих навч. закладів]. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2004. Ч. 1. 272с.

The article deals with and theoretically examines the issues of the impact of table tennis lessons on the motor training of young athletes. The issue of using table tennis exercises in order to increase the efficiency of the process of physical education of junior pupils was studied.

Key words: table tennis, motor activity, physical education.

Отримано: 25.04.2018

УДК 796.524(477)

В.М. Глазова, студентка 4 курсу факультету фізичної культури
Науковий керівник: М.Б. Гуска, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
кафедри спорту та спортивних ігор

ПЕРСПЕКТИВИ ТУРИСТИЧНИХ САМОДІЯЛЬНИХ ГІРСЬКИХ ПОХОДІВ В УКРАЇНІ

Туризм варто розглядати як особливу галузь прикладення суспільної праці, що включає такі види людської діяльності, які направлені на організацію активного відпочинку населення. В цій галузі сфери послуг є свої економічні відносини. Продуктом праці тут виступають нематеріальні блага, що створюються працівниками туристичних підприємств.

Ключові слова: туризм, плановий туризм, самодіяльний туризм.

При плановому (екскурсійному) туризмі учасники подорожують на автобусах, літаках, теплоходах, в потягах по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається нічліг, харчування, екскурсійне обслуговування.

У самодіяльному туризмі подорож будується цілком або частково на самообслуговуванні. Тут туристи самі намічають маршрут і спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг і місця відпочинку, намічають об'єкти для огляду. Їм самим доводиться розбивати табірні стоянки, заготовлювати паливо для вогнищ, готувати їжу, в дорозі долати різні перешкоди, влаштовувати переправи, розчищати завали та ін.

Одним з найскладніших видів самодіяльного туризму є гірський туризм, умови розвитку якого в Україні є досить специфічними.

Мета дослідження – теоретично дослідити стан та перспективи туристичних самодіяльних гірських походів в Україні та узагальнення їх результатів.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати можливі гірські маршрути.
2. Дослідити особливості організації гірських походів.
3. Охарактеризувати основні небезпеки в горах.

Об'єктом дослідження є організація самодіяльного туризму.

Предмет дослідження – туристичні самодіяльні гірські походи в Україні.

Методи дослідження – під час дослідження використовували таку групу методів: загальнонаукові – аналіз, синтез, узагальнення. Систематизацію, порівняння.

Результати досліджень. Підготовка до гірської подорожі проводиться в наступних напрямках:

1) туристська група вибирає маршрут подорожі залежно від своїх інтересів і свого досвіду;

2) до існуючого маршруту підбирається група, досвід учасників якої відповідає категорії складності даного маршруту. У обох випадках вимоги до учасників і керівників повинні відповідати "Правилам проведення подорожей на території України" [1, 2].

Крім загальної фізичної підготовки дуже важлива спеціальна фізична підготовка, яка забезпечує оволодіння специфічними навичками і прийомами, необхідними при пересуванні в горах.

Протягом року, передування походу в гори, турист повинен строго дотримувати режим праці і відпочинку, вживати заходи по гартуванню організму, тренувати витривалість, постійно здійснювати туристські походи.

Специфічна сторона гірського туризму – початок роботи в 3-5 год. ранку в умовах високогір'я і низьких температур. Турист повинен готувати себе до цього задовго до виїзду в гори.

Готуючись до подорожі, слід приділити час відробітку колективних дій групи. Гірський туризм – колективний вид спорту. Успіх справи багато в чому залежить від злагодженості дій окремих учасників групи. Добре, якщо група часто бере участь в змаганнях по техніці туризму, скелелазінню або спортивному орієнтуванню. Підготовка до змагань і участь в них дають можливість згуртувати колектив, відпрацювати елементи взаємодії і відточити індивідуальну техніку кожного учасника.

При здійсненні подорожі в горах туристам нерідко доводиться працювати по 10-12 год. в екстремальних умовах. Це пред'являє підвищені вимоги до моральної і вольової підготовки спортсменів.

У туристській практиці гірський район визначається як альпійський в тому випадку, якщо він характеризується наявністю категорійних перевалів. Нижче приводиться шкала для визначення категорійності перевалів, розроблена Ю. Гранільщиківим. Вона визначає категорію перевалу за трьома основними ознаками:

- 1) характером найбільш складних ділянок;
- 2) необхідній техніці і тактиці пересування і бівуаків;

3) деяким кількісним показникам (повний час проходження перевалу, час подолання ділянок, на яких потрібна взаємна страховка – одночасна і поперемінна, кількість точок закріплення вірвовки при навішуванні поручнів і поперемінній страховці – враховується кількість точок страховки того, хто йде першим при підйомі і хто спускається останнім при спуску).

Віднести перевал до тієї або іншої категорії можна тільки по сукупності всіх трьох ознак, оскільки поєднання умов для кожної ознаки у край різноманітне і неможливе виділити яку-небудь з них, що однозначно визначає складність перевалу.

Четвертий показник шкали витікає з трьох перших і пропонує спорядження, необхідне для проходження перевалу.

За своєю складністю гірські подорожі діляться на шість категорій. Порядковий номер кожної категорії залежить від:

- 1) кількості і трудності перевалів і інших природних перешкод;
- 2) тривалості подорожі в днях;
- 3) протяжності подорожі в кілометрах.

Подорожі в горах, маршрути яких проходять через некласифіковані перевали, відносяться до пішохідних. Плануючи подорожі в гірські райони, враховують особливості, обумовлені рельєфом (великі перепади висот), значними фізичними перевантаженнями, постійними гірничотворними процесами, кліматом і погодою. Гірський туризм тісно пов'язаний з пішохідним туризмом і альпінізмом. Він стоїть на їх стику. Елементи пішохідного туризму переважають в гірських подорожах до III категорії складності. У подорожах вищих категорій особливого значення набуває альпіністська підготовка.

При певній схожості основна відмінність туристських подорожей вищих категорій складності і альпіністських сходжень полягає, за образним виразом А.Е. Бермана, в тому, що в одних і тих же горах альпініст спрямований вгору, а турист – в долину.

Шлях до вершин довгий, важкий і небезпечний. Він не кожному по плечу і вимагає виняткової сили волі, твердості духу, завзятості в досягненні мети і, безумовно, глибокого знання гір, особливостей підготовки і проходження гірських маршрутів.

При багатьох спільних рисах гірські райони розрізняються за природними умовами і за умовами здійснення в них подорожей. Це потрібно завжди враховувати при плануванні і проведенні подорожей.

Висновки.

Туристичний рух можна поділити на 3 види: відпочинковий туризм; краєзнавчий туризм (екскурсійний); спеціалізований туризм (кваліфікований). Однією з форм спеціалізованого туризму є гірський туризм.

Подорожі в горах, маршрути яких проходять через некласифіковані перевали, відносяться до пішохідних. Плануючи подорожі в гірські райони, враховують особливості, обумовлені рельєфом (великі перепади висот), значними фізичними перевантаженнями, постійними гірничотвірними процесами, кліматом і погодою. Гірський туризм тісно пов'язаний з пішохідним туризмом і альпінізмом. Він стоїть на їх стику. Елементи пішохідного туризму переважають в гірських подорожах до III категорії складності. У подорожах вищих категорій особливого значення набуває альпіністська підготовка.

При певній схожості основна відмінність туристських подорожей вищих категорій складності і альпіністських сходжень полягає в тому, що в одних і тих же горах альпініст спрямований вгору, а турист – в долину.

Підготовка до гірської подорожі проводиться в наступних напрямках:

- 1) туристська група вибирає маршрут подорожі залежно від своїх інтересів і свого досвіду;
- 2) до існуючого маршруту підбирається група, досвід учасників якої відповідає категорії складності даного маршруту. У обох випадках вимоги до учасників і керівників повинні відповідати "Правилам проведення подорожей на території України".

Крім загальної фізичної підготовки дуже важлива спеціальна фізична підготовка, яка забезпечує оволодіння специфічними навичками і прийомами, необхідними при пересуванні в горах. Спорядження повинно відповідати складності і характеру маршруту, пори року і тривалості подорожі. Будь-який предмет туристського спорядження повинен володіти високими експлуатаційними якостями і мати можливо меншу масу. Застосування синтетичних матеріалів і високоміцних легених сплавів дозволяє вирішити це завдання.

Рух в походах здійснюється, як правило, по стежках. У горах він має свої особливості. На крутих підйомах довжина кроку скорочується приблизно удвічі. На висоті 2500 м можуть починатися напади гірської хвороби – з'являються поколення в скронях, головний біль або легке запаморочення, частішає пульс, порушується координація рухів. Тут потрібні короткі проміжки руху (20-25 хв) і тривалі (15-20 хв) паузи для відпочинку. На підйомі ногу ставлять на всю ступню, дещо розвернувши ступню для кращого зчеплення з ґрунтом.

До вибору продуктів слід віднестися особливо ретельно, оскільки в дорозі нерідко доводиться головним чином сподіватися на запаси продовольства. Шлях до вершин довгий, важкий і небезпечний. Він не кожному по плечу і вимагає виняткової сили волі, твердості духу, завзятості в досягненні мети і, безумовно, глибокого знання гір, особливостей підготовки і проходження гірських маршрутів.

Список використаних джерел

1. Євдокименко В. К. Регіональна політика розвитку туризму (Методологія формування, механізм реалізації). Чернівці: Прут, 1996. 288 с.
2. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці: Книги-XXI, 2003. 298 с.
3. Смаль І. В. Основи географії рекреації і туризму. Ніжин: Видавництво НДПУ ім. Миколи Гоголя, 2004. 264 с.
4. Фоменко Н. Рекреаційні ресурси та курортологія: Підруч. для студ. екол. спец. вищ. навч. закладів. Івано-Франківськ: Ін-т менеджменту та економіки, 2001. 240 с.

Tourism should be considered as a special field of application of social work, including such types of human activity, which are aimed at organizing active recreation of the population. In this area of services, there are economic relations. The product of labor here is the intangible benefits created by employees of tourist activities

Keywords: *tourism, planned tourism, samodiyal'niy tourism.*

Отримано: 26.04.2018

НАВЧАННЯ УЧНІВ ВАРІАТИВНОМУ ВИКОНАННЮ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ВІЛЬНІЙ БОРТЬБІ

Останніми роками відбуваються істотні зміни в змісті поєдинку змагань, регламенті змагань, змінилися уявлення про методику підготовки висококваліфікованих спортсменів. Так, в сучасній боротьбі скоротився час сутички, процес сутички почав проходити активніше і агресивніше. Це вимагає від школярів якнайшвидшого вирішення техніко-тактичних завдань і застосування ефективних атакуючих комбінаційних дій. Разом з тим, спостерігаються і негативні тенденції: звуження технічного арсеналу змагань і збіднення тактики поєдинків.

Ключові слова: учні, вільна боротьба, технічна підготовка, тактична підготовка, поєдинки, тренування.

Постановка проблеми

На основі педагогічних спостережень за навчально-тренувальною діяльністю учнів, бесід з тренерами, а також детального аналізу техніки виконання техніко-тактичних дій, виявлено, що основним для учнів є вміння створювати в умовах поєдинку вигідні ситуації і вибирати момент для точного виконання прийому, причому техніка виконання прийому повинна володіти достатнім ступенем варіативності.

Аналіз науково-методичної літератури та навчально-тренувальної діяльності свідчить про те, що після того, як школяр оволодіє навиком виконання техніко-тактичних дій (особливо улюблених або коронних), в певний момент часу, їх ефективність значно знижується. Це явище в боротьбі має широке розповсюдження [1,2,3].

Як відзначає Ю. А. Шахмурадов, школяру-борцеві не завжди вдається її компенсувати за рахунок інших атакуючих дій, і це приводить, як правило, до зниження результатів. За даними автора, у спортсменів коефіцієнт ефективності коронної атаки знаходиться в межах 80-100%. При цьому статистично достовірне зниження цього показника служить підставою для глибокого аналізу причин цього явища, усунення їх і, відновлення ефективності атак [4].

Мета дослідження: вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки учнів, які займаються у шкільній секції з вільної боротьби.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати підходи до визначення понять «технічна підготовка», «тактична підготовка».

2. Розробити методику навчання учнів 10-12 років техніки і тактики вільної боротьби на основі ігрового та варіативного методу.

3. Експериментально визначити ефективність розробленої методики навчання учнів середнього шкільного віку техніки вільної боротьби.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес учнів 10-12 років, які займаються боротьбою.

Предметом нашого дослідження є варіативне виконання техніко-тактичних дій у вільній боротьбі.

Результати дослідження. З метою обґрунтування методики навчання техніко-тактичним діям учнів на основі принципу «воронки» проведений аналіз змагальної діяльності борців різної кваліфікації, завданням якого з'явилось вивчення варіативності виконуваних техніко-тактичних дій. Всього було проаналізовано більше 500 сутичок.

При виконанні прийомів учнями-початківцями зустрічаються вельми значні відхилення в техніці їх виконання, навіть в полегшених умовах (1-й рік навчання). Така варіативність прийомів є не керованою.

В процесі подальшого навчання, відхилень в техніці виконання прийомів стає значно менше (2 і 3-й роки навчання) і вона стає стабільнішою. При цьому школярі починають оволодівати навиками варіативного виконання прийомів.

З часом школярі оволодівають навиками стабільного в технічному відношенні виконання прийомів. В той же час варіативність техніко-тактичних дій розширюється.

В учнів, які тренуються у темповому і силовому стилях варіативність техніко-тактичних дій значно нижча, ніж у школярів - представників технічного (ігрового стилю). Це, перш за все, наголошується відносно «входу» в прийом, зокрема при використанні способів тактичної підготовки і виборі захоплень.

Виділено 2 напрями техніко-тактичної підготовки: 1) напрям, що передбачає формування обмеженого круга прийомів (часто 1-2) з достатньо великою кількістю входів, - способів тактичної підготовки (до десяти і більш). Тобто різностороння тактична підготовка, що дозволяє привести суперника в зручну для себе позицію для точного, своєчасного і ефективного виконання прийому, є особливістю цього напрямку;

2) напрям, що характеризується формуванням цілого комплексу прийомів з одним загальним початком. При цьому, як показали спостереження і аналіз навчально-тренувальної, поширеніший перший напрям, перевага якого полягає в тому, що різноманіття входів дозволяє обмежити дію збиваючих чинників своєчасно і з великою точністю, а значить ефективно виконати прийом. Його недолік полягає в тому, що навіть при всій різноманітності дуже важко підвести суперника до прийому, заздалегідь йому відомому. У зв'язку з цим технічна майстерність учня знаходиться в жорстких рамках, звільнитися від яких дуже важко.

Другий напрям також має свої недоліки, які полягають в менш точному і ефективному виконанні прийомів. Проте в зв'язку з цим слід зазначити, що вигідна ситуація виникає несподівано і продовжити її можна не одним автоматизованим прийомом, а декількома, залежно від ситуації. У цьому є своя позитивна сторона - це відсутність відсталості навіть у вирішенні найважчих рухових завдань, найбільш творче ведення поєдинку, засноване на широкому технічному арсеналі учня, який займається у шкільній секції з боротьби.

Очевидно, що вдосконалення лише невеликого кола прийомів в стандартних умовах гальмує подальше підвищення майстерності школяра.

Отже, ми прийшли до висновку про те, що при підготовці школярів у секції з боротьби, необхідно раціонально поєднувати обидва описані напрями: а) обмеження і б) збільшення різноманітності технічного і тактичного арсеналу так, щоб прийоми не заважали, а доповнювали один одного і сприяли б подальшому розвитку технічної майстерності.

Таким чином, найважливішими завданнями техніко-тактичної підготовки школярів можна вважати: досягнення високої стабільності і раціональної варіативності навиків, складових основи технічних прийомів, підвищення їх ефективності в складних умовах.

Як правило, деавтоматизація атакуючих дій пов'язана з порушенням 1-ої і 2-ої фаз дій. Зниження ефективності операцій, спрямованих на підготовку зручної ситуації, обумовлює вихід тимчасових характеристик провідної фази - фази підведення власної опори під загальний центр мас системи двох учнів-борців - за рамки оптимальної варіативності і приводить до розпаду всієї дії. Тому розширення кола операцій, спрямованих на підготовку ситуацій, зручних для проведення конкретної атакуючої дії (разом з цільовими установками на проведення дії в поєдинках з різними партнерами в різноманітних психічних і фізичних станах), дозволить урізноманітнити операційний склад 1-ої фази, стабілізувати 2-у фазу і тим самим перешкоджати процесу деавтоматизації всієї дії.

Зазвичай реалізація поставлених завдань здійснюється за допомогою індивідуальної програми вдосконалення дій школяра.

При втраті ефективності улюбленої атакуючої дії вдосконалення школярів умовно розбивається на 2 етапи. Основною метою 1-го етапу є стабілізація фаз підготовки зручної ситуації і підведення власної опори під загальний центр мас. Ця мета визначає методичну спрямованість занять, які проводяться три рази на день. На тренуванні учень виконує комплекс імітаційних вправ, що підводять, для розвитку швидкісно-силових якостей м'язів, що беруть участь в проведенні конкретної дії, а також для підвищення чіткості і швидкості виконання окремих фаз дії. Це ж завдання вирішується в підготовчій частині занять на

килимі. У основній частині занять на килимі перед учнем ставляться 2 завдання: 1) оволодіти всіма способами підготовки ситуації, зручної для проведення конкретної дії; 2) оволодіти на базі розучених способів тактичної підготовки різними варіантами проведення атакуючої дії.

Завданням даної частини дослідження виявилось експериментальне обґрунтування методики навчання варіативному виконанню техніко-тактичних дій з урахуванням «принципу воронки», на прикладі кидка поворотом через плечі «млин».

Час, що витрачається на проведення оцінених і не оцінених техніко-тактичних дій, зазвичай не перевищує 1 хвилину. Час, що залишився, доводиться на підготовку техніко-тактичних дій: боротьбу за захоплення, маневрування і одноборство, створення необхідної ситуації для початку атаки, помилкові дії, що дозволяють ввести суперника в оману про дійсні наміри по проведенню того або іншого прийому, захисних і контратакуючих дій і так далі (табл.1).

Таблиця 1

Тимчасові характеристики змагальних поєдинків кваліфікованих борців вільного стилю (320 секунд):

Тимчасові характеристики поєдинків змагань	Абсолютні значення (с)	Відносні значення (%)
Виконання оцінених і не оцінених ТТД	15-42	4,2-11,7
Виконання оцінених ТТД	6-27	1,7-7,5
Підготовка ТТД, захисту і контратаки	315-345	88,3 - 95,8

В зв'язку з цим великого значення набувають способи тактичної підготовки. Як показали педагогічні спостереження, на початку занять у секції їм не приділяється належної уваги. В той же час, як вже наголошувалося, ефективність, і надійність проведення прийому знаходяться в прямій залежності від тактичних умінь школярів.

Методика навчання кидку поворотом через плечі «млин» включає:

1. Навчання техніці класичного млина («стрижень воронки»).
2. Навчання варіантам млина: а) кидок при захопленні суперником за зап'ястя рук або руки того, що атакує; б) скручування "млином" захопленням шиї з плечем зверху або шиї зверху і плеча знизу; у) кидок млином захопленням за різнойменне плече і стегно зовні; г) кидок млином захопленням руки обома руками знизу-збоку.
3. Навчання захопленням в а) однойменною; б) різнойменною стійках.
4. Навчання учнів способам тактичної підготовки: а) вживаним після попереднього захоплення (у щільному контакті); б) вживаним з дистанції при зближенні.
5. Навчання діям, що забезпечують підготовку кидка через плечі.

Нами проведений педагогічний експеримент за участю школярів, які займаються у шкільній секції з боротьби. Так, в експериментальній групі навчання проводилося двома варіантами кидка млином в однойменній і різнойменній стійках з різними варіантами способів тактичної підготовки. У другій групі (першою контрольною) навчання проводилося одному, класичному варіанту кидка в захопленні в однойменній стійці із застосуванням 3 варіантів способу тактичної підготовки. У третій групі (другою контрольною) навчання проводилося одному, класичному варіанту кидка в захопленні в однойменній стійці.

По експертних оцінках, вищу ефективність показали учні експериментальної групи. У третій групі ефективність була найнижчою. Друга група зайняла проміжне положення.

Висновки. Таким чином, результати даного експерименту свідчать про те, що в процесі початкового навчання доцільно освоювати декілька (2 і більш) варіанти прийому з декількома способами тактичної підготовки. Отже, в процесі початкової підготовки школярів необхідно навчати виконувати різні варіанти конкретних прийомів з різних захоплень і у поєднанні з різними способами тактичної підготовки.

Нами виявлені причини неефективного виконання техніко-тактичних дій школярами (окрім недостатньо освоєного рухового навичку проведення основної частини прийому або порушення техніки його виконання): 1) раннє або таке, що запізнюється реагування на використання вигідної ситуації; 2) суперник знає, що саме який прийом виконуватиметься, в

якому захопленні і із застосуванням якого способу тактичної підготовки; 3) дуже тривалий час «входу» в прийом.

Список використаних джерел

1. [Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: АСБУ, 2012. 96 с.](#)
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта]. К.: Олимпийская литература, 2005. 296 с.
3. Калмиків С. В., Сагалєєв А. С. Дагбаєв Б. В. Діяльність змагання в спортивній боротьбі.- Улан-Уде: Вид-во Буряць, гос. ун-та, 2007. 204 с.
4. Шахмурадов Ю. А. Вільна боротьба: Науково-методичні основи багаторічної підготовки борців. М.: Вища школа, 1997. 189 с.

In recent years there have been significant changes in the content of the competition, the rules of the competition, changes in the methodology of training highly skilled athletes. Thus, in the modern struggle, the time of the contraction was reduced, the process of the struggle began to pass more actively and more aggressively. This requires students to solve the technical and tactical tasks as quickly as possible and apply effective attacking combinations. However, there are also negative trends: narrowing the technical arsenal of competitions and depleting tactics of matches.

Key words: students, free struggle, technical training, tactical preparation, fights, training.

Отримано: 20.04.2018

УДК 796.015.2/4

Є. А. Марченко, магістрант 1 курсу факультету фізичної культури.

Науковий керівник: **М.В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

АСПЕКТИ ПЛАНУВАННЯ ТА УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ

Для тренерів, що працюють з групами спортивного вдосконалення, іноді буває важко перевчати тренуваних правильній техніці виконання комбінацій прийомів з одного початкового захоплення, щоб уникнути такої проблеми слід перебудувати методіку початкового навчання так, щоб направити її на освоєння результативних комбінацій техніко-тактичних дій

Ключові слова: моделювання, планування, управління, борці, тренування, вільний стиль.

Постановка проблеми

Одним з ефективних шляхів раціоналізації структури підготовки є багаторазове моделювання фаз розвитку спортивної форми на коротких часових відрізках. Подібне планування процесу підготовки, мабуть, дозволяє уникнути помилок при підготовці спортсменів високого класу до головних змагань. Говорячи про передзмагальну підготовку, слід зазначити, що в боротьбі застосовується добре апробована багатоциклова структура підготовки. Річний цикл будується на основі трьох періодів (макроциклів) тривалістю від трьох до п'яти місяців. У середині кожного періоду виділяють 4 етапи: загальнопідготовчий, спеціальнопідготовчий, етап безпосередньої підготовки і післяпідготовчий. У кожному періоді здійснюється підготовка хоча б до одного основного змагання. Методичною особливістю триступеневої системи є введення, так званих, змагальних серій. Так, у боротьбі в першому змагальному періоді проводиться 3-4 відповідальних турніри з двох-трьох - тижневим інтервалом [3, 4, 5].

За даними Є.І. Кочурко, етап безпосередньої підготовки триває 2-4 тижні, його завданням є поступове підвищення спеціальної працездатності, що забезпечує успіх у змаганні. Рішення поставленої задачі здійснюється за рахунок подальшого вдосконалення фізичних якостей, що виявляються безпосередньо в умовах сутичок, індивідуальної тактико-

технічної майстерності, морально-вольової підготовки. Основними засобами цього етапу є імітаційні вправи, техніко-тактична підготовка з урахуванням особливостей ймовірних противників, тренувальні сутички з різними завданнями і з різними партнерами, ведення сутичок у високому темпі, атакуючі дії [4].

Обсяг і інтенсивність навантаження в порівнянні з етапом попередньої підготовки зростають, а потім знижуються. Обсяг підвищується за рахунок збільшення кількості спеціальних вправ. На тренувальні сутички на початку періоду виділяють більше часу, ніж необхідно на самих змаганнях, а потім поступово наближаються до вимог змагань.

Інтенсивність збільшується за рахунок збільшення темпу в спеціальних вправах і в сутичках, а також в результаті підвищення щільності занять за рахунок зменшення перерв між вправами.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес підготовки кваліфікованих борців.

Предмет дослідження: техніко-тактична підготовка кваліфікованих борців вільного стилю.

Мета дослідження: удосконалення комбінацій техніко-тактичних дій борців вільного стилю на основі різних манер ведення поєдинків.

Завдання дослідження:

1. Вивчити і систематизувати існуючі техніко-тактичні комплекси, що використовувались кваліфікованими борцями в змагальній діяльності.

2. Визначити найбільш ефективні засоби і методи підготовки кваліфікованих борців, також встановити найбільш результативні стилі ведення поєдинків і оптимальні режими планування навчально-тренувального процесу.

3. Розробити та експериментально апробувати ефективність комбінаційного стилю боротьби кваліфікованими спортсменами на основі моделювання змагальних ситуацій

Результати дослідження. Для того, щоб спортсмени підійшли до змагань в оптимальній спортивній формі, необхідно дотримуватися таких умов:

1. Давати навантаження, максимально наближені до змагальних, не менше ніж за 10-12 днів до змагань, тому що відновлення після максимального навантаження настає лише за цей період.
2. Знизити обсяг тренувального навантаження до кінця етапу. Можна застосовувати здвоєні або строєні тижневі мікроцикли, в яких на перший тиждень планується велике тренувальне навантаження, на другий - середнє, на третій - мале.
3. Навантаження за обсягом та інтенсивністю не повинне перевищувати навантаження етапу попередньої підготовки.
4. Не слід активно виправляти недоліки, а навпаки, потрібно будувати підготовку до змагань, враховуючи сильні сторони і гідності суперників.

Існує безліч планів безпосередньої підготовки кваліфікованих борців, заснованих на особливостях побудови попередніх етапів і періодів тренування. Одним з таких є план, описаний Є.І. Кочурко [4]. Даний план передбачає зниження обсягів навантаження та збільшення інтенсивності в міру наближення до змагань. За 6-7 днів до початку змагань проводиться останнє активне тренувальне заняття, потім інтенсивність їх зменшується. При цьому у тижневих мікроциклах навантаження мають хвилеподібний характер. Як правило, для завершення підготовки до змагань організується навчально-тренувальний збір, на який припадає заключна частина етапу безпосередньої підготовки до змагань. На ньому, як правило, проводяться дворазові тренування. При цьому обсяг роботи не збільшується, а лише підвищується інтенсивність занять.

Як вказує Г.С. Туманян, проведення навчально-тренувальних зборів зазвичай здійснюється щотижня, включаючи від 1 до 3-4, іноді 5 - тижневих мікроциклів тренування. Величина і спрямованість тренувальних навантажень від першого до останнього мікроциклу поступово змінюються за рахунок зростання кількості спеціалізованих тренувальних завдань та помітного зниження загальнопідготовчих навантажень і часткового скорочення витрат часу на спеціально-підготовчі навантаження. Безпосередньо перед змаганнями планується

банний день. Автор рекомендує дотримання наступних рекомендацій при проведенні навчально-тренувальних зборів [6].

1. Величина навантаження на початку передостаннього тижня збору до змагань досягає максимуму, а потім протягом десяти-дванадцяти днів знижується і залишається незмінною на рівні, необхідному для демонстрації найвищих досягнень. Це досягається за рахунок зниження тривалості сутичок до змагального регламенту.
2. Слід дотримуватися правила, при якому загально підготовчі тренування протягом дня повинні проводитися після спеціалізованих тренувань на килимі.
3. В останні роки тривалість навчально-тренувальних зборів в середньому складає 15-20 днів.

Досить ефективним є побудова передзмагання за принципом «маятника», що означає:

а) активізацію відбудовних процесів з допомогою контрастних видів навантажень; б) чергування основних і регулювальних мікроциклів, що призводить до схожого на маятник розгойдування організму, забезпечуючи, з одного боку, більш ефективне відновлення борців, а з іншого - створюючи ритмічне підвищення і зниження їх загальної спеціальної працездатності [6].

Фахівці вказують, що без використання навантажень, які за характером рівні змагальним або перевершують їх, підняти рівень готовності борців неможна. Тому навантаження, що перевищують за характером, обсягом та інтенсивністю майбутні змагальні, необхідні, тому що без них неможливо вивести спортсменів на якісно новий рівень готовності. Вони можуть застосовуватися за 8-10 днів до першого дня змагань [1, 2, 7].

У Києві на першому тижні зборів (з 11 по 16 вересня) планувалося в понеділок і вівторок по два тренування на килимі; в середу - спортивні ігри; в четвер - одне тренування на килимі; в п'ятницю - два. При цьому на 3-5% скорочувався обсяг роботи на вдосконалення та максимально підвищувалася інтенсивність. У суботу проводилася індивідуальна зарядка, потім спортивні ігри, лазня і масаж. У неділю - активний відпочинок.

На другому тижні (з 18 по 23 вересня) в понеділок 2 тренування на килимі; у вівторок - одне; в середу - спортивні ігри, прогулянки; в четвер – одне тренування на килимі; в п'ятницю - один килим (у четвер - вранці, в п'ятницю - ввечері); в суботу - прогулянки, спортивні ігри; у неділю - відпочинок. У понеділок 25 вересня - килим.

У останній тиждень (з 18 по 23 вересня) обсяг роботи був скорочений, спортсмени перейшли на індивідуальне вдосконалення техніки і тактики при високій інтенсивності. Максимальний пік навантаження був 21-22 вересня.

Виліт першої групи спортсменів і тренерів у Сідней відбувся 24 вересня (вагові категорії 54, 63, 76, 97 кг), друга група вилетіла 26 вересня (вагові категорії 58, 69, 85, 120 кг).

Автори, ґрунтуючись на багатий досвід підготовки, як збірних команд, так і окремих спортсменів, запропонували деякі рекомендації з планування навчально-тренувального процесу [5]. Навчально-тренувальні збори слід планувати з постійним варіюванням обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Ідеальний варіант до головного старту – чотирьох етапне планування: високогірна підготовка; відновлювальний збір на морі; високогірна підготовка, заключний збір у кліматичних умовах, близьких до умов проведення головного старту. Співвідношення видів підготовки на перших і других (базових) зборах може мати наступний вигляд: 60% - ОФП і відновлювальні заходи; 40% - робота на килимі. У свою чергу, робота на килимі підрозділяється на вивчення і вдосконалення техніко-тактичних дій - 20%, на навчально-тренувальні прийоми - 15%, вивчення тактики - 5%. Співвідношення навантажень на третьому (спеціально-підготовчому) навчально-тренувальному зборі виглядає наступним чином: 40% - ОФП і відновлювальні заходи, 60% - робота на килимі. При цьому на першому тижні - обсяг великий, інтенсивність середня; на другому тижні - обсяг і інтенсивність великі; на третьому тижні-обсяг великий, інтенсивність максимальна. Співвідношення навантажень на заключному навчально-тренувальному зборі може мати наступний вигляд: на першому тижні - обсяг і інтенсивність великі; на другому тижні - обсяг середній, інтенсивність велика; на третьому тижні - обсяг нижче середнього,

інтенсивність середня. За 3-4 дні до старту - обсяг нижче середнього, а інтенсивність мала. Борці роблять коротку, але інтенсивну сутичку - «пуш-пуш» і індивідуально настроюються на майбутні поєдинки.

Висновки. Предзмагальна підготовка може мати 2 різновиди: централізована підготовка (навчально-тренувальний збір) та децентралізована підготовка (у своєму колективі, самостійно або під керівництвом тренера). Слід зазначити, що в даний час з огляду на нестачу фінансових коштів в основному використовують у тренуванні, другий різновид.

Список використаних джерел

1. [Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: АСБУ, 2012. 96 с.](#)
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта]. К.: Олимпийская литература, 2005. 296 с.
3. Калмиків С. В., Сагалєєв А. С. Дагбаєв Б. В. Діяльність, змагання в спортивній боротьбі. Улан-Уде: Вид-во Бурятдерж. ун-т, 2007. 204 с.
4. Кочурко Е. И., Семкин А. А. Подготовка квалифицированных борцов: метод. пособие. Минск: Выш. школа, 1984. 96 с.
5. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Д. Г. Планирование подготовки квалифицированных борцов: метод. рекомендации. М., 2000. 32 с
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.: Физкультура и спорт, 1984. 144 с.
7. Шахмурадов Ю. А. Вільна боротьба: Науково-методичні основи багаторічної підготовки борців. М.: Вища школа, 1997. 189 с.

For trainers working with sports improvement groups, it is sometimes difficult to retrain trained with the proper technique of combining techniques from one initial capture, in order to avoid this problem it is necessary to rebuild the methodology of initial training so as to direct it to the development of effective combinations of technical and tactical actions

Keywords: modeling, planning, management, wrestling, training, free style.

Отримано: 20.04.2018

УДК 373.5.09:379.8:796

І.М. Фазлєєв, студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: М.Б. Гуска, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спорту та спортивних ігор

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ У СФЕРІ ДОЗВІЛЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У даній роботі фізична рекреація розглядалася в контексті ставлення до неї різних соціальних груп. Представлена спроба теоретичного узагальнення та експериментального обґрунтування окремих положень з питання про ставлення до фізичної рекреації як фактору самореалізації особистості. Враховуючи недостатність емпіричних даних з даного питання, його вивчення має високу актуальність.

Ключові слова: туризм, фізична рекреація, рекреаційні ігри.

Особливістю вивчення даної проблеми в роботах вітчизняних авторів є те, що фізична рекреація розглядається як чинник успішності людини взагалі, або в конкретних сферах діяльності – частіше у навчальній, або оцінюється роль фізичної рекреаційної діяльності у формуванні певних якостей особистості – підвищення самооцінки, розвитку комунікативних якостей, зміні емоційного стану – поліпшенні настрою, які сприяють успішності в житті та самореалізації.

Мета дослідження: встановлення характеру впливу потреби, активності і задоволеності фізичної рекреації на показники самореалізації особистості в навчальній і

особистій сфері з урахуванням демографічних, соціальних і психологічних факторів для розробки технології формування позитивного ставлення до занять рекреаційними іграми.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературу по даній темі.
2. Розглянути можливість використання стрітболу в якості рекреаційної гри.
3. Визначити вираженість показників самореалізації у старших школярів.
4. Виявити демографічні, соціальні та психологічні чинники ставлення до фізичної рекреації і самореалізації піддослідних.
5. Встановити особливості взаємозв'язку ставлення до фізичної рекреації і самореалізації особистості.

Об'єкт дослідження: показники, що відображають ставлення до фізичної рекреації; психологічні властивості, демографічні та соціальні характеристики досліджуваних; ступінь їх самореалізації у сфері навчальної діяльності та особистому житті, а також ступінь реалізації ними різних життєвих цінностей.

Предмет дослідження: можливість формування у випробовуваних позитивного ставлення до занять фізичною рекреацією (на прикладі використання рекреаційного стрітболу) і характер впливу на показники їх самореалізації.

Методи дослідження. Під час дослідження використовували таку групу методів: загальнонаукові – аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Результати досліджень. Вплив ставлення до фізичної рекреації на самореалізацію особистості представлені результати вивчення особливостей ставлення різних категорій населення в порівняльному аспекті до фізичної рекреації як чинників самореалізації в сферах професійної діяльності та особистому житті.

Визначено особливості ставлення старших школярів до занять фізичною рекреацією.

Найбільш популярними видами фізичної рекреації учнів 9 класів (гр. А) та учнів 10 (гр. Б) є спортивні ігри (у гр. А індекс (I) = 97,5; у гр. Б (I) = 76) і ранкова зарядка (у гр. А (I) = 95; у гр. Б (I) = 71), учнів 11 класів (гр. В) – пішохідні прогулянки ((I) = 86,5).

Учні 11 класів більш активні, учні 9 класів, щодо занять атлетичною гімнастикою ($t = 3,005$; $P = 0,004$), нетрадиційними видами спорту – боулінгом, більярдом ($t = 3,59$; $P = 0,0006$) і катанням на ковзанах ($t = 2,8$; $P = 0,007$). Учні 10 класів, в порівнянні з учнями 9 класів, виявляють велику активність у заняттях ранковою зарядкою ($t = 2,74$; $P = 0,008$), спортивними іграми ($t = 2,88$; $P = 0,005$), атлетичною гімнастикою ($t = 3, 3$; $P = 0,002$), нетрадиційними видами спорту ($t = 3,44$; $P = 0,001$) і катанням на ковзанах ($t = 4,56$; $P = 3,000003$). Виявлено, що учні 9 та 10 класів є більш активною групою піддослідних щодо занять фізичною рекреацією, учні 11 класів – менше.

Найвищі потреби в заняттях фізичною рекреацією – в учнів 9 класів, найнижчі – учні 11 класів. Потреби в заняттях фізичною рекреацією старшокласників перевищують реальний рівень їх активності.

Найбільшою мірою потреби старшокласників перевищують реальну активність у таких видах фізичної рекреації, як ранкова зарядка (індекс потреби у гр. А (I) = 125; у гр. Б (I) = 85), піші прогулянки (у гр. А I = 95,5; у гр. Б (I) = 95,5), спортивні ігри (у гр. А (I) = 110; у гр. Б (I) = 56), плавання (у гр. А (I) = 83; у гр.Б (I) = 74), туризм (у гр. А (I) = 75,5 у гр. Б (I) = 69), атлетична гімнастика (у гр. А (I) = 77 , 5; у гр. Б (I) = 74), шейпінг (у гр. А (I) = 63; у гр. Б (I) = 66) і нетрадиційні види спорту - боулінг, більярд (у гр. А (I) = 95; у гр. Б (I) = 85,5).

Для учнів 9 класів більшою мірою, ніж для 10-класників, значима спрямованість на результат діяльності та винагороду. Крім цього, для 9-класників, на відміну від 11-класників, більше значення мають мотиви вдосконалення, спілкування, спрямовані на результат занять фізичною рекреацією і на отримання задоволення від процесу занять.

Найбільш тісні зв'язки виявлені між показниками відношення до фізичної рекреації (активністю, потребою у заняттях і задоволеністю ступенем фізичної активності) і мотивами, спрямованими на самовдосконалення, отримання задоволення від процесу занять і спілкування.

У меншій мірі показники ставлення до фізичної рекреаційної діяльності пов'язані з мотивами, спрямованими на досягнення результату діяльності, а також мотивами повинності

і винагороди.

Виявлено зв'язок між самооцінкою і заняттями різними видами фізичної рекреації. Респонденти з високими показниками самооцінки зовнішньої привабливості воліють заняття спортивними іграми ($r = 0,39$; $p \leq 0,001$), шейпінгом ($r = 0,38$; $p \leq 0,001$), єдиноборствами – боксом, боротьбою ($r = 0,46$; $p \leq 0,001$), катанням на ковзанах ($r = 0,32$; $p \leq 0,01$). Висока самооцінка життєвої активності пов'язана з фізичним рекреаційної активністю в сфері спортивних ігор ($r = 0,59$; $p \leq 0,001$), єдиноборства – боксу, боротьби ($r = 0,45$; $p \leq 0,001$) і шейпінгу ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$). Високі значення самооцінки вольових якостей пов'язані з активністю в області шейпінгу ($r = 0,41$; $p \leq 0,001$) й атлетичної гімнастики ($r = 0,40$; $p \leq 0,001$).

Встановлено, що особи з високою самооцінкою в більшій мірі задоволені своєю фізичною активністю: це відноситься до оцінки зовнішньої привабливості ($r = 0,33$; $p \leq 0,01$), успішності у справах ($r = 0,32$; $p \leq 0,01$), життєвої активності ($r = 0,33$; $p \leq 0,01$), вольових якостей ($r = 0,46$; $p \leq 0,001$).

Щодо особливостей темпераменту виявлено, що екстраверсія пов'язана з пішими прогулянками ($r = 0,32$; $p \leq 0,01$), емоційна збудливість – із заняттями ранковою зарядкою ($r = 0,32$; $p \leq 0,01$), спортивними іграми ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$), боксом, боротьбою ($r = 0,37$; $p \leq 0,001$), туризмом ($r = 0,33$; $p \leq 0,01$), заняттями шейпінгом ($r = 0,43$; $p \leq 0,001$) і катанням на ковзанах ($r = 0,36$; $p \leq 0,001$).

Респонденти з високим темпом реакції більш активні в заняттях спортивними іграми ($r = 0,46$; $p \leq 0,001$), боксом, боротьбою ($r = 0,38$; $p \leq 0,001$), туризмом ($r = 0,42$; $p \leq 0,001$) і більярдом, боулінгом ($r = 0,36$; $p \leq 0,001$).

Взаємозв'язок ставлення до фізичної рекреації і самореалізації піддослідних.

Для виявлення взаємозв'язку ставлення до фізичної рекреації і самореалізації респондентів була використана репрезентативна вибірка, до складу якої увійшли 60 осіб: 30 хлопчиків і 30 дівчаток.

Фізична рекреаційна активність пов'язана з самореалізацією в навчальній сфері. Зокрема, показники рекреаційної активності засобами зарядки, спортивних ігор та плавання корелюють з показниками *успішності* навчальної діяльності (таблиця 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язок ставлення до фізичної рекреації і самореалізації випробуваних у навчальній та особистій сферах (n = 60)

	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
1	0,28								0,21				
2				0,23			-0,27						
3		0,31	0,32	0,25						0,25		0,29	
4	0,32			0,33	0,21				0,24		0,24	0,36	
5		0,29	0,32	0,37	0,29	0,24	0,21	0,31	0,23	0,48		0,21	0,37
6	0,22	0,23	0,29	0,31				0,34	0,30	0,28		0,24	
7			0,24	0,24	0,23	0,24		0,31	0,20	0,34			0,24
8				0,25								0,26	
9				0,31		-0,29			0,25				0,24
10											0,47	0,37	0,21
11		0,34	0,28	0,34				0,42	0,39	0,33	0,34	-0,23	
12	0,39	0,31	0,37	0,36				0,21	0,44	0,28			
13			0,39								0,32		
14									0,31				
15							0,28	0,25	0,32				
16							0,27					0,31	
17				0,28			0,21						0,38
18											0,44	0,33	
19			0,29	0,32					-0,21	0,22	0,38	0,28	
20	0,29		0,22	0,24	0,29			0,22	0,31	0,27	0,23	0,40	0,30

	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
21		0,34	0,33	0,28	0,41			0,24	0,39	0,36	0,29	0,28	0,47
22	0,20	0,28	0,27	0,28	0,33			0,29	0,39	0,33	0,28	0,21	0,47
23		0,25	0,23		0,32	0,24	0,26	0,39	0,44	0,36	0,23	0,24	0,24
24								0,32	0,32				
25			0,32	0,21	0,32			0,39	0,47	0,28		0,20	0,33

Позитивне ставлення до фізичної рекреації пов'язано з *задоволеністю* аспектами навчальної діяльності. Виявлено зв'язок показників фізичної рекреаційної активності і задоволеності навчальною діяльністю – це стосується занять єдиноборствами, плаванням та пішохідними прогулянками. Потреба у заняттях шейпінгом пов'язана з задоволеністю стосунками з однокласниками; потреба в заняттях туризмом – з задоволеністю відносинами не тільки з колегами, але і з підлеглими та керівництвом.

Висновки.

Фізична рекреація – вид фізичної культури: використання фізичних вправ, а також видів спорту в спрощених формах, для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваги, перемикання з одного виду діяльності на інший, відволікання від звичайних видів трудової, побутової, спортивної, військової діяльності. У наукових дослідженнях прийнято виділяти наступні аспекти фізичної рекреації:

1. Біологічний: який вплив фізична рекреація надає на оптимізацію стану організму людини.
2. Соціальний: якою мірою вона сприяє інтеграції людей в певну соціальну спільність і як у процесі неї відбувається обмін соціальним досвідом.
3. Психологічний: які мотиви лежать в основі рекреаційної діяльності і які психічні новоутворення виникають у людини в результаті цієї діяльності.
4. Освітньо-виховний: який вплив фізична рекреація надає на формування особистості в її фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому розвитку.
5. Культурно-аксіологічний: які культурні цінності засвоює людина в процесі фізичної рекреаційної роботи і якою мірою вона сприяє створенню нових особистісно-суспільних цінностей.
6. Економічний: як організовується фізична рекреація, які кошти використовуються і хто її організовує (кадри).

Таким чином, предметні області фізичної рекреації досить широкі, об'ємні, вони вторгаються в міждисциплінарну область або традиційно, або з допомогою нещодавно освоєних інших приватних теорій. Це поки ускладнює створення власної теорії фізичної рекреації і тим більше пропозиція якого-небудь узагальнюючого її визначення.

Список використаних джерел

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навчальний посібник. Київ.: Науковий світ, 2003. 218 с.
2. Дмитрук О.Ю. Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. Київ.: Альтерпрес, 2008. 280 с.
3. Рижкин Ю.Є. До питання про поняття феномену "фізична рекреація" Теор. і практ. фіз. культ. 2001, № 4, с. 55-57.
4. Холостова Є.І. Соціальна реабілітація. К., 2002..

In this work a physical recreation was examined in the context of attitude toward her of different task forces. Presented attempt of theoretical generalization and experimental ground of separate positions on a question about attitude toward a physical recreation as factor of self-realization of personality. Taking into account insufficiency of empiric data on this question, his study has high actuality.

Keywords: *tourism, physical recreation, recreational games.*

Отримано: 19.04.2019

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Розглянуто результати теоретичного аналізу науково-методичних джерел та документів щодо виокремлених концептуальних аспектів фізичного виховання в сучасних навчальних закладах. Визначено, що з метою подолання тенденції до зниження рівня здоров'я в дітей та молоді, існує необхідність у пошуку ефективних шляхів, форм та засобів, які б забезпечували процес формування культури здоров'я та здорового способу життя.

Ключові слова. *Здоровий спосіб життя, учнівська та студентська молоді, фізичне виховання.*

Постановка проблеми. Одним з найважливіших напрямів сучасних наукових досліджень, що проводяться у сфері фізичної культури, є вивчення всього спектру проблем пов'язаних з процесом формування в суспільстві потреби в здоровому фізично активному способі життя. Це пов'язано з тим, що останніми роками спостерігається значне погіршення здоров'я населення України. З цієї причини одним з пріоритетних завдань соціального розвитку України є турбота про здоров'я нації, про що свідчать основні положення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки, в якій популяризація в суспільстві здорового способу життя, а також створення умов для практичної реалізації його компонентів, визначено метою галузі фізичної культури та спорту. Це зумовлює необхідність пошуку шляхів впровадження оздоровчих технологій у систему фізичного виховання молодого покоління, що є актуальним на цьому етапі розвитку суспільства.

Мета дослідження – шляхом аналізу науково-методичної літератури та нормативно-правової бази України визначити концептуальні основи формування культури здоров'я та здорового способу життя в процесі фізичного виховання дітей та молоді в навчальних закладах.

Результати дослідження. Наприкінці 2008 року Міністерством освіти та науки України було прийнято ряд нормативних актів, у яких визначається нагальна необхідність застосування технологій формування та збереження здоров'я дітей та молоді (накази № 956 від 22.10.2008 р. «Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів в навчальних закладах України»; № 1008 від 06.11.2008 р. «Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів»; № 1078 від 27.11.2008 р. «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді в навчальних закладах України»).

Одночасно Кабінетом Міністрів України було скасовано нормативи Державного тестування фізичної підготовленості населення України. У засобах масової інформації поширилися інформація щодо критичного стану фізичного здоров'я дітей та молоді.

Перелічені події співпадають з термінами реалізації ряду Державних цільових програм, спрямованих на зміцнення здоров'я населення, зокрема дітей та молоді – Міжгалузєва Комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки; Державна програма розвитку фізичної культури та спорту на 2007-2011 рр., а також Наказу Міністерства освіти і науки України № 458 від 02.08.2005 р. «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».

Однією з причин описаної ситуації, на думку Т. Бондаря, Ю. Васькова, В. Сутули [9], є недооцінка у соціальних інститутах сім'ї, школи та вищої школи ролі виховного процесу

пов'язаного з формуванням у підростаючого покоління особистісної культури здоров'я (або особистісної фізичної культури), здорового способу життя та його складових (рухової активності, відмови від шкідливих звичок, раціонального харчування, особистої гігієни тощо).

Іншою причиною є нестача конкретики щодо умов формування в школярів здоров'язбережувальної компетентності, а також у цілевизначенні здоров'язберігаючого освітнього процесу і організаційно-педагогічних умов його ефективної реалізації. На це вказують результати вивчення документів, що регламентують педагогічний процес (накази, навчальні програми тощо), а також положень Державного стандарту базової та повної середньої освіти (2011).

З огляду на те, що майбутній фізичний і духовний соціальний потенціал зароджується сьогодні, відповідно, формування і зміцнення здоров'я молоді є одним найголовніших завдань, що стоять перед суспільством [8]. Це підтверджується даними фахової літератури, які свідчать, що до 75 % хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячому і юнацькому віці. Вказане, гостро ставить питання розробки інноваційних соціально-педагогічних технологій направлених на формування здорового способу життя та культури здоров'я, зокрема молоді [1, 2, 10].

Аналіз спеціальної літератури показав, що існує декілька поглядів на поняття «здоровий спосіб життя (ЗСЖ)». Одні дослідники вважають, що це спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я. Інші (П. Виноградов, Б. Єрасов, О. Мільштейн, В. Пономарчук, В. Столяров та ін.) розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому. У психолого-педагогічному напрямі (Р. Аксьонов, В. Бальсевич, М. Віленській, Р. Дітлс, І. Мартинюк, Л. Кобелянська і ін.) ЗСЖ розглядається з погляду свідомості, психології людини, мотивації. Більшість учених вважають, що в основі ЗСЖ лежить виховання з раннього дитинства здорових звичок і навичок (наприклад, чергування видів діяльності), а також те, що вказаний спосіб життя передбачає активну участь індивіда в трудовій, суспільній, сімейно-побутовій формах життєдіяльності [4].

Висновки. Процес формування здоров'я та здорового способу життя ґрунтується перш за все на діяльнісному підході. Враховуючи те, що діти та молодь проводять переважну більшість часу в навчальних закладах, стає очевидним, що в педагогічному процесі мають активно використовуватися різноманітні оздоровчі технології, які, на думку О. Вілігорського, О. Кібальник ґрунтуються на оздоровчій фізичній культурі [4, 6], на відміну від ідеології спортизації фізичного виховання (культивація окремих видів спорту, домінування результатів тестування при виставленні оцінки тощо).

У такому розумінні, зміст фізичного виховання в освітніх установах повинен розкриватися через такі функції:

- освітню – формування життєво важливих рухових умінь і навичок, надбання спеціальних знань в галузі теорії і методики фізичної культури, необхідних для ведення здорового способу життя;

- оздоровчу – використання засобів оздоровчої фізичної культури в системі заходів, направлених на збереження і зміцнення здоров'я з урахуванням віку, професійної діяльності, наявності захворювань або розладів здоров'я тощо;

- виховну – формування якостей особистості й рис успіху (на відміну від суто морально-вольових якостей), що дозволяють сформувати оптимальний психологічний клімат в суспільстві, колективі, сім'ї, а також формування потреби в дотриманні норм здорового способу життя;

- рекреативну – використання засобів оздоровчої фізичної культури в забезпеченні повноцінного відпочинку, відновлення фізичних і психічних сил з урахуванням характеру, причин і специфіки втомлюваності.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17-21.

2. Ермаков С. С. Физическая культура – основной инструмент культуры здоров'я / С. С. Ермаков, Г. Л. Апанасенко, Т. В. Бондаренко, С. Д. Прасол // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні основи фізичного виховання. – 2010. – № 11. – С. 31-33.

3. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : дис. на здоб. наук. ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту: спеціальність 24.00.02 «Фізична культура. Фізичне виховання всіх верств населення» / Тарас Сергійович Бондар. – Харків, 2010. – 232 с.

4. Вілігорський О. О. Сучасні стратегії навчання у сфері формування здорового способу життя в умовах школи / О. О. Вілігорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – №4. – С. 199-201.

5. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула, Ю. В. Васьков, Т. С. Бондар // Слобожанський науковоспортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 15-21.

6. Хохлова Л. А. и др. Некоторые факторы, влияющие на состояние здоровья школьников / Л. А. Хохлова, Т. С. Бондарь, А. В. Сутула / Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 70-73.

Some concepts are providing child and youth culture of health and healthy lifestyles in the process of physical education. The results of theoretical analysis of the scientific and methodological sources and documents in relation to some of the conceptual aspects of physical education in today's schools. It was determined that in order to overcome the

Key words: *healthy life style, pupils and students, physical education.*

Отримано: 22.04.2019

УДК: 614.3:611.1

Е.М. Горват, студент 2 курсу історичного факультету

Науковий керівник: О.П. Скавронський, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

У статті визначено ефективність і програму лікувальної фізичної культури для людей із захворюванням серцево-судинної системи.

Ключові слова: *захворювання серцево-судинної системи, лікувальна фізична культура, фізична підготовленість, фізична реабілітація*

Актуальність проблеми. Захворювання серцево-судинної системи є в наш час основною причиною смертності та інвалідності населення економічно розвинених країн. З кожним роком частота і тяжкість цих хвороб неухильно зростають, все частіше захворювання серця і судин зустрічаються і в молодому, творчо-активному віці.

У цьому зв'язку проблема обмеження рухової активності людини все більше привертає увагу спеціалістів різних галузей медицини. Науково-технічний прогрес, що супроводжується бурхливим розвитком техніки, механізацією трудомістких процесів, введенням автоматики, призводить до значного зменшення тяжкої фізичної праці на виробництві. У сучасних умовах професіональна праця зводиться не до виконання м'язової роботи, а до контролю за складними системами управління, що супроводжується зростанням нервової та емоційної напруги.

Таке становище стає типовою особливістю способу життя сучасної людини в економічно розвинутих країнах. Обмеження м'язових навантажень відноситься не лише до виробничої сфери, а й до побуту. Наслідки урбанізації з різноманітністю транспортних засобів, розвитком побутової техніки, телебачення призводять до гіподинамії, яка сприяє виникненню детренованості організму, наслідки якої проявляються далеко не відразу.

Питанням взаємозв'язку недостатньої фізичної активності із захворюваністю та смертністю від хвороб системи кровообігу присвячено багато досліджень клінічного, епідеміологічного, патологоанатомічного та експериментального характеру. Таке становище стає типовою особливістю способу життя сучасної людини в економічно розвинутих країнах. Обмеження м'язових навантажень відноситься не лише до виробничої сфери, а й до побуту.

Наслідки урбанізації з різноманітністю транспортних засобів, розвитком побутової техніки, телебачення призводять до гіподинамії, яка сприяє виникненню детренованості організму, наслідки якої проявляються далеко не відразу. Питанням взаємозв'язку недостатньої фізичної активності із захворюваністю та смертністю від хвороб системи кровообігу присвячено багато досліджень клінічного, епідеміологічного, та експериментального характеру.

Результати їх неоднозначні, інколи — суперечливі: одні з них зазначають про вищий ризик розвитку серцево-судинних захворювань в осіб «сидячих» професій, інші ж не підтверджують подібних даних. До хвороб серцево-судинної системи відносяться: дистрофія міокарда, міокардит, ендокардит, вада серця, перикардит, атеросклероз, ішемічна хвороба серця (стенокардія, інфаркт міокарда), гіпертонічна та гіпотонічні хвороби, ендартеріїт, тромбофлебіт, варикозне розширення вен та ін. Особливої уваги заслуговує ішемічна хвороба серця — хвороба, пов'язана з гострою або хронічною дисфункцією серцевого м'яза внаслідок зменшення постачання міокарда артеріальною кров'ю. Різновидами ішемічної хвороби є стенокардія та інфаркт міокарда. Ішемічна хвороба протікає підступно, часто у 35-40% випадків) без клінічних симптомів, дає мільйони випадків втрати працездатності.

Поширенню хвороби сприяє ряд факторів зовнішнього та внутрішнього середовища («фактори ризику»). З групи соціально-культурних факторів найбільше значення мають: споживання висококалорійної їжі, багатой на насичених жирами та холестерином (надмірна вага); куріння; «сидячий» (малоактивний) образ життя; стресові умови сучасного життя.

Мета дослідження — ознайомлення з програмами ЛФК при захворюванні серцево — судинної системи.

Завдання дослідження:

1. Поліпшити коронарний та периферичний кровообіг, обмінні процеси в міокарді, перекачування крові й скоротливу здатність серцевого м'яза
2. Економізувати діяльність міокарда з метою знизити потреби кисню.
3. Стимулювати екстракардіальні фактори кровообігу.
4. Запобігти прогресуванню атеросклерозу та розвитку таких ускладнень, як інфаркт міокарда, порушення ритму і провідності, недостатність кровообігу та інші.
5. Підвищити толерантність до фізичних навантажень, зменшити приймання препаратів судинорозширювальної дії.

Обговорення результатів дослідження

У методиці занять лікувальною гімнастикою з хворими на серцево-судинні захворювання особливо важливого значення набувають правильний добір вправ у комплексах та їх дозування. При цьому протягом усього курсу лікувальної гімнастики важливу роль приділяють дихальним вправам. Більшість кардіологічних хворих, як правило, не має навичок раціонального дихання або воно втрачається внаслідок тривалого обмеження рухової активності. Такі вправи не тільки удосконалюють функцію самого дихального апарату, але і в кінцевому підсумку впливають на весь організм. Вони мають велике значення для встановлення у процедурах лікувальної гімнастики необхідного рівня навантаження, тобто є засобом активного відпочинку.

На початку курсу лікувальної гімнастики застосовують неглибоке довільне дихання, без затримки. Вчаться правильному видиху, носовому диханню. Важливе значення при профілактиці гіпостазів у нижніх відділах легень має діафрагмальне дихання. Слід врахувати, що поглиблення дихання впливає на кровопостачання серця та загальний кровотік, тому дозування має бути індивідуальним. Доцільно дихальні вправи застосовувати в оптимальних комбінаціях із загальнозміцнювальними.

Спочатку застосовується співвідношення 1:1, 1:2, у більш пізній термін — 1:3. Загальні вправи застосовують у такій послідовності: спочатку — дрібні м'язові групи, потім

— середні й обмежено — великі. Для поступового наростання навантаження у процедурах застосовують принцип розсіювання. Як уже зазначалося, у методиці лікувальної гімнастики особливу роль відіграють темп і ритм виконання процедур. У першій половині курсу вправи, як правило, виконують у повільному темпі, у другій — цілком адекватним є середній і швидкий темп. Проте швидкий темп навіть у більш віддалений термін — наприклад, після рубцювання інфаркту — порівняно часто викликає несприятливі зрушення кровообігу, низку неприємних суб'єктивних відчуттів.

Що ж до застосування процедур лікувальної гімнастики для літніх хворих, то їх взагалі рекомендується здійснювати у повільному, спокійному темпі з обмеженням рухів голови та тулуба. Тривалий постільний режим у хворих із коронарними порушеннями призводить до загальної м'язової слабкості й ослаблення зв'язкового апарату. Тому в процедурах усіх рухових режимів потрібно застосовувати спеціальні вправи для зміцнення склепіння стопи, м'язів нижніх кінцівок і спини.

Вільні ритмічні рухи у великих суглобах із залученням значних м'язових груп дозуються індивідуально, тому що необхідно враховувати посилення припливу крові до серця, прискорення кровообігу та можливе значне підвищення ударного і хвилинного обсягів кровообігу. Насамперед, це стосується вправ для м'язів тулуба. Відомо, що при задишці можуть збільшуватися внутрішньочеревний тиск і приплив крові до серця. Для зменшення застійних явищ в органах черевної порожнини рекомендують використовувати вправи, що ритмічно підвищують і знижують внутрішньочеревний тиск (типу діафрагмального дихання, динамічних вправ для нижніх кінцівок та ін.).

З метою поліпшення кровообігу застосовують також вправи відволікального характеру та вільні рухи у дистальних відділах кінцівок. Заняття ЛФК створюють позитивний емоційний фон у хворого, надають впевненості в успішному результаті захворювання, сприяють нормалізації коркової динаміки, вирівнюють співвідношення процесів збудження і гальмування, зменшують прояви неврозу. Робота дистальних відділів кінцівок є ефективним засобом профілактики тромбозу дрібних гілок легеневої артерії, тому що в таких умовах поліпшується мікроциркуляція і зростає об'єм крові що циркулює.

Під впливом фізичних вправ збільшується потік імпульсів від пропріорецепторів. Це проявляється поліпшенням діяльності травного тракту, його моторної та секреторної функції (зменшення або зникнення відчуття дискомфорту в надчеревній зоні, схильності до запору чи нестійкого випорожнення). Фізичні вправи також сприяють нормалізації рівня артеріального тиску, зменшенню частоти серцевих скорочень, зникненню екстрасистоли вегетативного походження. Збільшується киснева місткість крові внаслідок зміни морфофункціональних властивостей еритроцитів і помірного підвищення їх кількості.

Розвиток помірного метаболічного ацидозу під впливом фізичних навантажень призводить до збільшення об'єму еритроцитів, що підвищує їх кисневотранспортні можливості. При цьому зростає спорідненість до гемоглобіну і зменшується тканинна гіпоксія. У хворого на інфаркт міокарда змінені показники білкового й азотистого обміну. Внаслідок порушення цих видів обміну уповільнюються процеси регенерації міокарда. ЛФК є надійним засобом усунення зазначених зрушень, профілактики м'язової гіпотрофії. Поліпшення центральної гемодинаміки, помірна стимуляція кровообігу впливають на коронарний кровотік, що у свою чергу сприяє обмеженню зони некрозу і швидкому рубцюванню.

Оптимізацію терапевтичного ефекту тих чи інших лікувальних впливів внаслідок добору часу їх надання називають хронотерапією і широко застосовують у практиці лікування та реабілітації хворих із серцево-судинними захворюваннями.

Хронотерапію здійснюють шляхом дослідження біоритмів фізіологічних функцій хворих і визначення, у які години кожна з них найбільше відхиляється від норми. Якщо у клініці хронотерапія дозволяє вибрати час, коли треба здійснити вплив, у курортних умовах цей підхід дозволяє уникнути призначення процедур у невідповідний час і тим самим запобігти ускладненням

Висновки

1. Адекватні фізичні вправи покращують кровопостачання серцевого м'яза внаслідок розкриття резервних капілярів в міокарді, позитивно впливають на обмін речовин чи шляхом підвищення окислювально-відновлювальних процесів і, таким чином, прискорюють процеси відновлення в міокарді.

2. М'язова діяльність сприяє тренуванню екстракардіальних факторів кровообігу. Так, фізичні вправи для дрібних м'язових груп, сприяють просуванню крові по венах, діючи як м'язова помпа. Така дія фізичних вправ компенсує недостатність кровообігу.

3. Мобілізація резервної функції судинної системи покращує циркуляцію крові та лімфи, що сприяє зменшенню застійних явищ в організмі.

4. При виконанні спеціальних дихальних вправ, знижується внутрішньо грудний тиск і збільшується здатність грудної клітки внаслідок чого покращується надходження крові по венах до серця (правого передсердя). Одночасно підвищується тиск в черевній порожнині, знижує застійні явища у внутрішніх органах.

5. При м'язовій діяльності знижується тонус дрібних артерій, внаслідок чого розкриваються резервні капіляри, що покращують обмін між кров'ю і тканинами та знижує периферійний опір току крові, полегшуючи роботу серця. При скороченні м'язів посилюється кровотік по венах, а при розслаблених полегшується перехід крові в капілярне русло.

Список використаних джерел

1. 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.

2. Мінкін Р.Б. Хвороби серцево-судинної системи. СПб.: Акація, 1994.-273 с.

3. Бадалян Л.О. Спадкові хвороби у дітей. М.: Медицина, 1971.-367 с.

4. Дубровський В.І. Лікувальна фізична культура. М., Владос, 1999.-607 с.

The article defines the effectiveness and program of medical physical culture for people with cardiovascular disease.

Key words: *diseases of the cardiovascular system, therapeutic physical culture, physical fitness, physical rehabilitation.*

Отримано: 19.04.2019

УДК 796.012.6:613-053.2.

В. В. Грачова, студентка II курсу, факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології.

Науковий керівник: О. А. Ключ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ

Стаття присвячена вивченню питання впливу фізичних вправ на організм дітей. Особлива увага акцентується на тому, що систематичне, раціональне, цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на ослаблений організм дитини і покращення стану їх здоров'я.

Ключові слова: *діти, фізична культура, фізичні вправи, здоров'я, спорт, ігри, вправи.*

Постановка проблеми. Погіршення стану здоров'я серед дітей та молоді в Україні має низку причин. Однією з них є обмежена рухова активність. Проблема фізичного розвитку дітей із відхиленнями в стані здоров'я має велике значення.

Фізичні вправи є не тільки засобом виховання й покращення фізичної підготовки дітей, а основним фактором відновлення здоров'я в період становлення організму.

У нашій країні, яка дбає про своє майбутнє, велика увага приділяється здоров'ю та здоровому способу життя і в першу чергу підростаючому поколінню. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя.

Фізична культура – одна з важливих складових частин загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей із метою гармонійного формування особистості та розвитку активної життєдіяльності.

Мета дослідження – на теоретичному рівні обґрунтувати значення та вплив фізичних вправ на організм дітей.

Методи дослідження: загальнонаукові, узагальнення наукової літератури, аналіз.

Виклад основного матеріалу. Недостатній розвиток рухових функцій негативно позначаються на фізичному стані дітей. Низька рухова активність погіршує функціональні можливості систем організму дитини, внаслідок чого виникає неадекватна реакція на навантаження та сповільнюється фізичний розвиток загалом[6].

Багато лікарів вважають, що фізичні вправи є найкращим природним засобом боротьби з депресією, зняттям збудження та пом'якшення м'язів, вони допомагають зміцнювати здоров'я та продовжувати життя.

Дослідженнями ряду авторів доведено, що під впливом фізичних вправ та рухливих ігор діти швидше і краще ростуть. Завдяки посиленню обміну речовин, кров'ю доставляється більше «будівельного матеріалу» і кістки швидше збільшуються як в довжину, так і в ширину. В результаті занять фізичними вправами та іграми значно збільшується об'єм м'язів, також пропорційно збільшуються і розвиваються усі внутрішні органи [4; 5].

Серце дитини потребує постійного навантаження, інакше її м'язова система проростає жиром, стає в'ялою, дряблою, нездібною до сильних скорочень, погано забезпечує тканини, особливо периферичних органів, киснем, а регулярні заняття фізичними вправами чи іграми зміцнюють м'язи, у тому числі і сердечний м'яз. Серцевий м'яз тренованої людини з кожним ударом посиляє в кровеносні судини значно більше крові, чим у осіб, що не займаються фізичними вправами чи спортом.

Кров омиває тканини усього тіла і добре забезпечує їх киснем. У проміжку між двома сильними скороченнями треноване серце довше відпочиває. Таким чином, воно працює економніше, менше втомлюється, стає витривалим. Чим краще треновано серце, тим відносно рідший пульс. Треноване серце добре справляється з тривалою важкою роботою, і, навпаки, серце людини, що веде малорухомий спосіб життя, погано забезпечує периферичні органи, особливо тканини кінцівок, кров'ю. М'язи не отримують необхідної кількості кисню і швидко стомлюються. Якщо людина, з дитячих років, веде малорухливий спосіб життя, послабляє свою серцево-судинну систему, то вона в майбутньому буде важко переносити різні фізичні навантаження.

Заняття фізичними вправами також позитивно впливає і на дихальну систему, особливо на легені. Адже коли людина знаходиться без руху, вона не дихає на повні груди, повітря встигає наповнити тільки середню частину легень і відразу ж видихається. Верхівки легень працює недостатньо, ось чому корисні фізичні вправи та рухливі ігри. Посилюючи дихання, вони добре вентилують легені і оберігають дитину від легеневих хвороб.

Крім того, у дитини під впливом фізичних вправ та рухливих ігор змінюється об'єм грудної клітки. Груді стають ширше, ребра мають більшу, зміцнюються дихальні м'язи, це веде до збільшення життєвої ємкості легень, покращується також склад крові. Завдяки щедрому надходженню кисню і поживних речовин, збільшується кількість червоних кров'яних тілець, що попереджає розвиток анемії [3,4 с.58].

Фізичні вправи та рухливі ігри дуже сильно впливають і на травну систему організму. З шлунку і кишківника всмоктується тільки та кількість поживних речовин, яка потрібна організму. Завдяки фізичним вправам розвиваються м'язи живота, які мають велике значення для здоров'я. Вони беруть участь в диханні, сприяючи глибокому вдишу і видиху крім того, напруга м'язів живота сприяє випорожненню кишківника.

Фізичні вправи та рухливі ігри добре впливають і на нервову систему, так як нервові клітини отримують більше поживних речовин, кисню, краще розвиваються і енергійніше працюють.

Коли придивитися до рухів дитини, яка тільки но починає ходити, то можна побачити, що вони безпорадні і незграбні, і скільки вона робить зайвих змахів руками, її кроки не

однакові за величиною. Коли поглянемо на підлітка, який вперше став на лижі: знову та ж незграбність, падіння, судорожні повороти і нахили тулуба в спробах зберегти рівновагу. Нервові рухові центри ще не навчилися справлятися зі своїм завданням і посилають команди не тим м'язам, які доцільно в даний момент включити в роботу, примушують їх скорочуватися з надмірною силою, тоді як потрібні м'язи до роботи не залучаються. В результаті руху виходять неточними і незграбними, усе тіло напружується, дитина марно витрачає багато сил і енергії. Але поступово, шляхом вправ, нервова система набуває навичок точного керування рухами, і команди поступають саме тим м'язам, які найвправніше роблять цей рух, а усі інші м'язи залишаються розслабленими. Завдяки цьому рухи дитини стають вільними, граціозними і економічними.

Шляхом фізичних вправ розвивається також швидкість реакції. Це здатність нервової системи в найкоротший термін передати імпульси м'язам і тим самим змусити їх блискавично скоротитися, і ця якість має в сучасній праці важливе значення. Якщо швидкість реакції достатня, то робота йде без напруги, а якщо реакція недостатньо швидка, то нервова система, квапливо посылаючи накази м'язам, перенапружується, в результаті чого настає нервове стомлення.

Заняття фізичними вправами та рухливими іграми виробляють почуття ритму, тобто уміння робити ряд рухів в однакові проміжки часу, а систематичні заняття рухливими іграми, ходьба на лижах, регулярні прогулянки розвивають витривалість, таку необхідну в процесі трудової діяльності.

Підвищення рівня фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і ріст фізичної працездатності дітей і підлітків сприяють поліпшенню працездатності. Правильно поставлене фізичне виховання дітей – основа здорового життя, успіхів у будь-якій області громадської діяльності.

Заняття фізичною культурою, спортом повинні проходити крізь усе життя як засіб зміцнення здоров'я, адже короткотривалі тренування мало ефективні.

Однією з необхідних умов покращення фізичного розвитку дітей є раціональне фізичне виховання, що являє собою комплекс умов, в яких живе дитина. Багаточисельні спостереження свідчать про те, що у дітей, які займаються спортом, розвиток опорно-рухового апарату вищий, ніж у їхніх ровесників, що не займаються фізичною культурою.

Висновки:

Під впливом систематичних занять фізичними вправами виникають помітні зміни в будові тілі дитини, збільшується грудна клітка, розвивається опорно руховий апарат, покращується робота всіх органів та систем організму дитини. Покращується координація рухів, швидкісна реакція.

Як бачимо, систематичні заняття фізичною культурою благотворно впливають на організм як здорової, так і хворої людини.

Список використаних джерел

1. Андрощук Н. В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів // Н.В. Андрощук – Тернопіль: ТДУ, 2000 – 168 с.

2. Віленська Т. Є. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку: Навчальний посібник / Т.Є. Віленська. – Ростов н / Д: Фенікс, 2006 р. – 160 с. 3. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н.П. – К.: Здоровье, 2012. – 152с. 4. Кругляк О. Я. рухливі ігри та естафети в школі. Методичний посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 80с.

5. Круцевич О. Я. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для студ. вищ. навч. закладів. Виховання і спорту] // за Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. Т.2. – 366с.

6. Теорія та методика фізичного виховання // Науково-методичний журнал. – 2004. – №3(15). – С.40-44

The article is devoted to the study of the effect of physical exercises on the body of children. Special attention is paid to the fact that the systematic, rational, purposeful use of various

complexes of physical exercises positively affects the weakened organism of the child and improvement of their health.

Key words: *children, physical culture, physical exercises, health, sport, games, exercises.*

Отримано: 18.04.2019

УДК 615.83:616.8

О. Л. Дубішак, студентка I курсу, факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології

Науковий керівник: О. А. Ключ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

У статті розглянуто особливості реабілітації дітей із церебральним паралічем. Метою лікування й реабілітації дітей із ДЦП є зменшення ступеня інвалідності, підвищення можливості самообслуговування, тобто максимальне пристосування до щоденного життя. Відповідно, фізична реабілітація посідає важливе місце, тому що покращує фізичний стан, сприяє ефективній корекції функціональної недостатності опорно-рухового апарату, забезпечує тренування серцево-судинної та дихальної систем, що приводить до кращої активності дитини в навчальній діяльності й адаптації в суспільстві.

Ключові слова *фізична реабілітація, ДЦП (дитячий церебральний параліч), фізична вправа, фізичний стан.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Сьогодні проблема профілактики, лікування й соціальної допомоги хворим із ураженням нервової системи є однією з домінуючих у невропатології дитячого віку. Характерною ознакою ДЦП є рухові порушення, дефект яких, передусім, визначається патологією м'язового тону, здатністю виконувати довільні рухи, необхідні для самообслуговування та активної самодіяльності.

Мета роботи – охарактеризувати особливості реабілітації дітей хворих на церебральний параліч.

Виклад основного матеріалу С. А. Бортфельд (1971) у перебігу всіх форм ДЦП розрізняє чотири періоди відновлення рухової сфери й соціальної орієнтації хворої дитини. **I** – гострий період тривалістю 7–14 днів. Визначається прогресуючим перебігом захворювання, вираженими руховими розладами, у низці випадків – наявністю періодичних судомних приступів. **II–III** – відновний період (ранній – до двох місяців, пізній – до 1–2 років) характеризується вираженим раннім тонічним рефлексом, що зберігається довше нормальних термінів, стимулюючи своєчасну появу настановних рефлексів і розвиток рухів. Страждають або зовсім відсутні вроджені рефлекси. **IV** – період залишкових явищ починається із дворічного віку і продовжується в дитинстві та юнацтві, а за важких форм – довічно [3].

Якість відновних заходів у цьому періоді багато в чому залежить від попереднього систематичного лікування. Відсутність раннього лікування викликає формування порочних поз і рухів, утруднюючи нормалізацію рухової сфери дитини.

Лікування дітей із ДЦП комплексне та включає медикаментозне, фізіотерапевтичне, ортопедичне, логопедичне лікування, гідрокінезитерапію, електростимуляцію м'язів у спокої й під час ходьби. Особливе значення у фізичній реабілітації таких дітей мають лікувальна фізична культура та масаж.

Сьогодні розроблено багато методів моторного перенавчання дітей із даними захворюванням (методи Бобат, Кебот, Феліс, Темпи-Фей, Семенової й ін [2]).

Масаж є незамінним засобом відновного лікування дітей із ДЦП. Релаксуючий масаж знижує м'язовий тонус, протидіє розвитку контрактур. Нормалізація м'язового тону є обов'язковим завданням для занять ЛФК. Для стимуляції розвитку рухів застосовується як загальний, так і точковий масаж за гальмовим методом.

Працетерапія необхідна дитині для розвитку основних прийомів самообслуговування, набуття певних трудових навичок, потрібних для соціалізації особистості. Для одержання позитивного реабілітаційного ефекту в дітей із ДЦП необхідна тривала й наполеглива робота.

Завданнями ЛФК у період залишкових явищ є: – зниження гіпертонусу привідних м'язів і м'язів-згиначів, зміцнення ослаблених м'язів; – покращення рухливості в суглобах, корекція порочних установок ОРА – покращення координації рухів і рівноваги; стабілізація правильного положення тіла, закріплення навички самостійного стояння, ходьби; – розширення загальної рухової активності дитини, тренування вікових рухових навичок; – навчання разом із вихователями й батьками самообслуговування, засвоєння основних видів побутової діяльності з урахуванням розумового розвитку дитини.

Для розв'язання поставлених завдань використовуються такі групи вправ: – вправи на розслаблення, ритмічне пасивне порушення кінцівок, махові рухи, динамічні вправи; – пасивно-активні й активні вправи з полегшених вихідних положень (сидячи, лежачи), вправи на м'ячі великого діаметра; – вправи з предметами під музику, переключення на нові умови діяльності, розвиток виразності рухів; вправи в різних видах ходьби: високо, низько, “слизько”, “жорстко”, із підштовхуванням; – вправи для голови у вихідному положенні сидячи, стоячи; прийняття правильної постави біля опори з зоровим контролем; вправи в різних вихідних положеннях перед дзеркалом; – вправи для розвитку й тренування основних вікових і рухових навичок: повзання, лазіння (по лаві), біг, стрибки (спочатку на міні-батуті), метання; вправи в русі із частою зміною вихідного положення; – ігрові вправи “як я вдягаюся”, “як я зачісуюся” й т. д.

Формування рухів має вироблятися в суворо визначеній послідовності, а саме, починаючи з голови, потім ідуть рука–тулуб, руки–тулуб–ноги та спільні рухові дії. При цьому рухи руками й ногами мають виконуватися спочатку у великих суглобах (плечовому та кульшовому), потім – поступово захоплювати середні суглоби (ліктьовий, колінний і далі зміщатися до променево- зап'ястного й гомілковостопного). За наявності супутніх деформацій ОРА (контрактури, укорочення кінцівок, остеохондропатія, сколіози, остеохондрози, соматичні захворювання) спектр завдань розширюється з урахуванням наявної патології.

У період залишкових явищ розширюється комплекс засобів лікувальної фізкультури. У програму фізичної реабілітації включені масаж, прикладні види фізичних вправ, працетерапія, гідрокінезотерапія, фізіотерапія (теплікування, електрофорез, УВЧ), іппотерапія, ортопедія (ходьба в лонгетах, ортопедичних черевичках).

Обсяг добової рухової активності дітей у міру росту й розвитку поступово зростає. Дворічна дитина повинна використовувати різні форми рухової активності обсягом 2 год 30 хв у день, а у віці 3–7 років – 6 год, при цьому обсяг тижневого навантаження складає, відповідно, 19 і 43 год.

Фізична реабілітація дітей із ДЦП в період залишкових явищ. Діти 4–7 років зі збереженим інтелектом відвідують Центр із логопедичними групами, тому що рухові дефекти сполучаються з порушенням мови (дизартрія, аламія й т. д.). Відвідуючи Центр, дитина із ДЦП одержує необхідне спілкування з однолітками, розширюється його природна потреба в русі, зростають мовні контакти з дорослими та дітьми, прищеплюючи маленькій людині досвід соціальної взаємодії, підвищуючи рівень самооцінки [1].

Фізична реабілітація дітей із ДЦП включає заняття лікувальною гімнастикою, масаж, вправи у воді, заняття фізичною культурою, ігри. Лікувальна гімнастика проводиться протягом усього року, виняток складають змушені перерви, викликані сезонним захворюванням ГРВІ. Заняття із медсестрою ЛФК проводяться через день, а інші дні тижня дитина займається з батьками. Заняття лікувальною гімнастикою проводять у будь-яку годину дня. Досить ефективні заняття після денного сну, на тлі відносного зниження м'язового тону, гарного настрою. Переважні вихідні положення: у колінно-кистьовому положенні, лежачи на спині, животі, боці, у ходьбі. Кожна вправа повторюється не менше 8–12 разів. Темп – повільний і середній, загальна тривалість заняття – 30–45 хв [4].

На заняттях лікувальною гімнастикою використовується весь арсенал предметів, особливо розповсюдженого останнім часом великого устаткування: м'ячі, сліди, доріжки різної твердості й т. д. Масаж проводить медсестра щодня чи через день курсами по 15–20 процедур із перервами в 1 місяць.

Заняття фізичною культурою та плавання використовуються по два рази в тиждень, цілорічно. У воді дитина виконує спеціальні вправи.

Вихователь здійснює контроль за правильною поставою в режимі дня, тренує дрібну моторику дитини. Найбільш придатними є рухливі ігри, у яких дитина розкриває свої рухові, інтелектуальні й художні можливості разом зі здоровими однолітками. У більш старшому, шкільному віці дітям рекомендують заняття доступними видами спорту та із врахуванням ступеня дефекту[4].

Висновки. Провідне місце в реабілітації, соціальній адаптації й інтеграції осіб із церебральним паралічем у суспільне життя як його активних учасників посідають фізичні вправи.

Цілеспрямовані заняття фізичними вправами забезпечують корекцію рухових порушень і підвищують працездатність організму дитини.

Відповідно, фізична реабілітація займає важливе місце, сприяє ефективній корекції функціональної недостатності опорно-рухового апарату, забезпечує тренування серцево-судинної та легеневої систем, що приводить до кращої активності дитини в навчальній діяльності й адаптації в суспільстві.

Перспективним у цьому напрямі є оцінювання впливу описаних засобів фізичної реабілітації в разі ДЦП.

Список використаних джерел

1. Азарський І. М. Дитячий церебральний параліч, надбана розумова слабкорозумовість та педагогічна занедбаність / І. М. Азарський, О. О. Азарська. – Хмельницький : [б. в.], 2001. – 178 с.

2. Бортфельд С. А. Двигательные нарушения и лечебная физическая культура при детском церебральном параличе / Бортфельд С. А. – Ленинград : Медицина, 1971. – 247 с.

3. Козьякин В. И. Детские церебральные параличи. Основы клинической реабилитационной диагностики / Козьякин В. И. – Львов : Медицина свиту, 1999. – 312 с.

4. Мерзлікіна О. А. Методичні рекомендації з корекції рухових функцій дітей-інвалідів з наслідками церебрального паралічу / Мерзлікіна О. А. – Львів : ЛКА, 2002.

In the article features of rehabilitation of children with cerebral palsy are considered. The purpose of treatment and rehabilitation of children with cerebral palsy is to reduce the degree of disability, increase the possibility of self-service, that is, the maximum adaptation to daily life. Accordingly, physical rehabilitation occupies an important place, because it improves the physical condition, promotes effective correction of functional insufficiency of the musculoskeletal system, provides training of the cardiovascular and respiratory systems, which leads to a better activity of the child in educational activity and adaptation in society.

Key words: *physical rehabilitation, cerebral palsy (cerebral palsy), physical exercise, physical condition.*

Отримано: 10.04.2019

УДК 796.015.6:612.12

Д. М. Жидецька, студентка II курсу, факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології

Науковий керівник: **О. А. Клюс**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ СЕРЦЯ

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 знижуються творчі здібності та працездатність людини. Люди які мають проблеми із серцево судинною системою потребують фізичної реабілітації і повинні, завжди враховувати фізичні навантаження при захворюванні серця і судин. З'ясуванню цього питання і присвячується дана стаття.

Ключові слова: Захворювання серця, фізичні навантаження, лікувальна фізкультура, фізичні вправи.

Актуальність проблеми. Серцеві хвороби – це цілий ряд різних захворювань які вражають серце та серцево-судинну систему. Вивченням хвороб серця, їх профілактикою та лікуванням займається кардіологія. В 2007 році, це — провідна причина смерті в Сполучених Штатах, Англії, Канаді і Уельсі. Лише тільки у Сполучених Штатах це захворювання вбиває одну особу кожні 34 секунди.[3]

Захворювання серця належать до найбільш складних і життєво загрозованих в Україні. У 2004 році зареєстровано понад 10 млн. хворих на гіпертонічну хворобу, 7,6 млн. хворих — на ішемічну хворобу серця і майже 3 млн. осіб — з цереброваскулярними захворюваннями [2].

Для успішного функціонування роботи серця потрібні фізичні навантаження, які допомагають серцю робити в звичайних умовах економніше і ефективно.

Як і будь-який з хороших насосів, серце було створено так, що воно при необхідності може варіювати навантаження. Так, наприклад, в спокійному стані серце скорочується (б'ється) 60-80 разів на хвилину. За цей час серце перекачує приблизно близько 4 л. крові. Даний показник називається хвилинним об'ємом або серцевим викидом. І у випадку тренувань (фізичних навантажень), серце може перекачувати в 5-10 разів більше. Таке треноване серце буде менше зношуватися, воно буде набагато потужніше нетренованого і збережеться в кращому стані[5].

Мета дослідження: на теоретичному рівні узагальнити наукові дані щодо впливів фізичних навантажень при захворюванні серця людини.

Методи дослідження: загальнонауковий аналіз, синтез, систематизація, узагальнення.

Виклад основного матеріалу. *Ішемічна хвороба серця* — захворювання, яке характеризується порушенням кровопостачання міокарду внаслідок пошкодження коронарних артерій. Ішемічна хвороба серця, переважно зумовлюється атеросклерозом. Внаслідок появи атеросклеротичної бляшки просвіт судини звужується. Порушення кровоплину в коронарних судинах, призводить до недостатнього кровопостачання серцевого м'яза. Внаслідок припинення кровопостачання серцевого м'яза в зоні ураженої артерії гинуть (некротизуються) його окремі ділянки [3].

Кардіоміопатія буквально означає «хвороба серцевого м'яза». Це погіршення моторної функції міокарду (тобто, серцевого м'яза) з будь-якої причини. Люди з кардіоміопатіями, звичайно піддаються небезпеці аритмії та раптовій серцевій смерті [3].

Серцева недостатність – це синдром, який характеризується нездатністю серця перекачувати необхідну кількість крові, погіршенням якості та суттєвим вкороченням очікуваної тривалості життя. Серцева недостатність ніколи не є основним діагнозом, а є ускладненням дисфункції міокарда, аритмій, патології клапанів або хвороб перикарда. Анемія, ниркова недостатність, порушення функції щитовидної залози, кардіодепресивні ліки можуть загострити або, рідше, викликати СН. Частіше зустрічається хронічна Серцева недостатність.

Основними засобами фізичного виховання є: фізичні вправи, які застосовуються в різних випадках спорту, ігор, туризму; природні фактори (повітря, сонце, вода); гігієнічні умови праці і побуту [2].

Фізичні вправи – це усвідомлені рухові дії, спеціально розроблені для розв'язання завдань фізичного виховання [3].

Фізичне навантаження - це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування [3].

Встановленням фізичних навантажень для хворих займається *лікувальна фізкультура* [1; 5].

Заняття лікувальною гімнастикою для хворих із захворюваннями серцево-судинної системи ґрунтується на принципі максимально можливого використання позасердечних механізмів кровообігу, що в значній мірі сприяє відновленню її порушеної функції. Дозування фізичного навантаження визначається призначеним режимом рухів [1;5].

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 [4].

Метод лікувальної фізкультури розглядається як неспецифічний метод загальної терапії. Його цінності полягає в тому, що він по своїй сутності має не локальну дію, а викликає реактивні зміни всього організму. Адекватні фізичні вправи покращують кровопостачання серцевого м'яза за рахунок розкриття резервних капілярів в міокарді позитивно впливають на обмін речовин чи шляхом підвищення окислювально-відновлювальних процесів і, таким чином, прискорюють процеси відновлення в міокарді. Лікувальна фізична культура показана при всіх захворюваннях серцево-судинної системи. Протипоказання мають лише тимчасовий характер, а саме: в гострій стадії захворювання[5].

Висновок. Захворювання серця – це непередбачувана хвороба. Завдання вчителя або викладача слідкувати за змінами стану хворих учнів або студентів.

Лікувальна фізкультура показана на початкових стадіях захворювання і компенсованому стані системи кровообігу, який характеризується відсутністю суб'єктивних ознаках недостатності при звичайних повсякденних і звичних навантаженнях а також при хронічних захворюваннях серцево-судинної системи. В цьому випадку фізична культура застосовується з метою покращення кровообігу як метод профілактики порушень кровообігу, а також для розвитку резервних можливостей серцево-судинної системи в цілому за допомогою поступово зростаючих навантажень.

Для визначення фізичного навантаження при серцево-судинній патології необхідно врахувати:

- прояви основного захворювання та ступінь коронарної недостатності;
- особливості хвороб, що супроводжують основну попередню фізичну підготовленість та адаптованість до фізичних навантажень [4].

Список використаних джерел

1. А. Дембо, Н. Тесленко «Спортивна медицина» Москва, 1975
2. Б. В.Петровський, Большая медицинская энциклопедия, том 22/Москва:1985р.
3. [http:// uk.wikipedia.org](http://uk.wikipedia.org)
4. [http// iem.kiev.ua/kardiolog](http://iem.kiev.ua/kardiolog)
5. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. – М., 1988.

The cardiovascular system provides blood circulation to the body, which means the nutrition and respiration of all organs. That is why the disease of the cardiovascular system is reflected in a decrease in the functional activity of the entire body. At the same time, the creative abilities and ability of a person are reduced. Therefore, it is important to know what physical loads are required for heart disease and vascular disease. This article is devoted to the clarification of this issue.

Key words: Heart disease, physical activity, physical therapy, physical exercises.

Отримано: 22.04.2019

УДК 612.015.6:613

Д. В. Ірікова, студентка II курсу, факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології.

Науковий керівник: **О. А. Ключ**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач

ВІТАМІНИ: ЇХ ДЖЕРЕЛА, ВЛАСТИВОСТІ ТА ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

У статті розглянуто результати сучасних досліджень щодо впливу вітамінів на організм людини; узагальнено інформацію про хвороби, спричинені дисбалансом вітамінів, тому розглянуто основні чинники, які провокують його, а також основні способи профілактики таких порушень.

Ключові слова: вітаміни, авітаміноз, гіпервітаміноз, гіповітаміноз, раціональне харчування.

Актуальність дослідження полягає в тому, що за останні кілька десятиріч років харчування людей зазнало значних змін, змінилися природні умови, що теж впливає на вміст вітамінів в людському організмі, водночас стали поширеними і хронічні захворювання, які провокує дисбаланс вітамінів. Крім того, незважаючи на науковий прогрес, досі багато людей залишаються неосвіченими щодо значення харчування та вітамінів у їх житті. В Україні ця проблема є досить актуальною, а більшість громадян часто не усвідомлюють, до яких наслідків може призвести нехтування вітамінами та основами здорового харчування.

Мета дослідження: проаналізувати результати досліджень щодо причин та наслідків дисбалансу вітамінів, впливу вітамінів на організм людини

Завдання дослідження: 1. Зібрати основні дані про вітаміни та їх властивості. 2. Визначити, до чого призводить дисбаланс вітамінів в організмі людини. 3. Дати загальні рекомендації для профілактики дисбалансу вітамінів.

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

Виклад основного матеріалу. “Вітаміни (лат. Vitae — життя і амін — речовина, що містить аміногрупу (-NH₂)) — низькомолекулярні органічні сполуки різної хімічної природи, що необхідні для життєдіяльності живого організму в малих дозах, і не утворюються в самому організмі в достатній кількості, через що повинні надходити із їжею.” [6].

Вже у другій половині XIX століття науковцям було відомо, що харчова цінність продуктів залежить від вмісту в них наступних речовин: білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей та води. Але про існування вітамінів почали здогадуватись лише у 1881 році (М. Лунін), у 1897 році вміст невідомих речовин викликав значну увагу у Христіана Ейкмана, а у 1911 році польський вчений Казимір Функ відкрив вітамін B1 — тіамін, виділивши його із нешліфованих зерен рису [6].

До першої половини XX століття було описано більшість вітамінів, а у 1926 році Христіан Ейкман разом із Фредеріком Гопкінсом, який виділив вітаміни A та D, отримали Нобелівську премію із фізіології та медицини.

Науці відомо близько тридцяти вітамінів та подібних до них сполук, їх структура, біологічні властивості та здійснено синтез цих сполук. Класифікація вітамінів побудована на основі їх фізико-хімічних властивостей, в результаті чого їх поділяють на жиророзчинні та водорозчинні.

Враховуючи те, що в медицині гостро постає проблема збереження здоров'я людей, з кожним роком зростає інтерес людей до вітамінів, так як багато із них життєво необхідні, а також можуть запобігти виникненню хвороб.

Загальною рисою для сучасних людей є низька культура харчування. Відсутність загальної освіченості щодо вітамінів у раціоні викликає порушення в обміні речовин і призводить до дисбалансу вітамінів та мікроелементів, внаслідок чого виникають хронічні хвороби, зумовлені цими чинниками.

Існує три види дисбалансу вітамінів: гіповітаміноз, авітаміноз та гіпервітаміноз. Гіповітаміноз – нестача в організмі вітамінів, авітаміноз означає повну відсутність вітамінів в організмі, а гіпервітаміноз — це надмірний вміст вітамінів. Кожне із порушень призводить до проблем зі здоров'ям, а дефіцит окремих вітамінів може призвести до смерті. Недостатнє

забезпечення організму вітамінами зумовлюється їх відсутністю в їжі або порушенням вітамінного обміну і засвоєння при деяких захворюваннях [2].

Аналіз останніх досліджень свідчить про те, що більшість дітей у світі мають дефіцит вітамінів, наприклад, за окремими вітамінами спостерігається дефіцит у 50-80%. Дефіцит призводить до порушення обміну речовин, надмірної стомлюваності, зниження розумової та фізичної працездатності, негативно впливає на ріст та розвиток, провокує алергічні стани та хронічні порушення у функціонуванні організму, а імунна система організму згасає і не може успішно протидіяти негативним чинникам зовнішнього середовища [4].

Вітамінозабезпечення дітей — актуальна проблема для України. Серед дітей в країні поширена субнормальна забезпеченість вітамінами (прихований гіповітаміноз) — доклінічна стадія дефіциту вітамінів, що характеризується тільки біохімічними порушеннями. Дослідження рівня вітамінів у дітей у зимово-весняний період показало, що рівень аскорбінової кислоти був нижче норми на 54%, тіаміну — на 27 % і рибофлавіну — на 65 %. Дефіцит аскорбінової кислоти і тіаміну спостерігався в організмі всіх обстежених дітей, тоді як рибофлавіну — у 77 % обстежених [3].

Існує два типи гіпервітамінозів: гострі — виникають унаслідок надходження завеликих доз вітаміну (зазвичай у формі вітамінного препарату); хронічні — розвиваються в разі тривалого надходження вітамінів у дозах, що перевищують фізіологічні потреби організму.

Вітаміни, що містяться в їжі, навіть за надмірного раціону, не можуть спричинити гіпервітаміноз. Однак існує можливість надлишку вітамінних препаратів, якщо людина їх приймає. Особливо актуальною ця проблема стає влітку, якщо люди приймають вітамінні препарати протягом усього року. У разі багатого на свіжі овочі та фрукти раціону додаткове приймання полівітамінних комплексів для профілактики зайве. Розвиток гіпервітамінозів пов'язаний зі здатністю деяких вітамінів, особливо жиророзчинних, накопичуватися в організмі. З огляду на це, найбільше клінічне значення мають гіпервітамінози А і D. Водорозчинні вітаміни практично не накопичуються і легко виводяться нирками, тому їх передозування менш значуще [4].

Гострий гіпервітаміноз А розвивається після приймання великих доз препаратів цього вітаміну. Людина стає неспокійною, дратівливою, рідше - млявою, сонливою, малорухомою, порушується сон; температура тіла підвищується до $+39^{\circ}\text{C}$; можуть з'явитися нудота, блювання; на шкірі з'являються червоні плями, дрібні крововиливи. Хронічний гіпервітаміноз А розвивається поступово: припиняється збільшення ваги, погіршується апетит, шкірні покриви стають сухими, лущаться, турбує свербіж. Волосся стає тонким, ламким та сухим, починає випадати. Слизова оболонка ясен і губ запалюється, покривається тріщинами, кровоточить. Спостерігають болі в ногах, їх набряклість, розлад ходи, іноді — розм'якшення кісток черепа [6].

Гіпервітаміноз D розвивається за тривалого вживання великих доз цього вітаміну. Першими симптомами захворювання є втрата апетиту, нудота, блювання, спрага, слабкість, дратівливість, іноді — свербіж шкіри. Водночас може розвинутися гіперкальціємія з відкладенням фосфату кальцію в різних внутрішніх органах: нирках, серцевому м'язі, легенях, підшлунковій залозі, а також в суглобах, лімфатичних вузлах, кон'юнктиві та роговій оболонці ока. Також спостерігають демінералізацію кісток. Найбільше значення має ураження нирок, іноді розвивається ниркова недостатність. За гострого гіпервітамінозу D у людини різко змінюється поведінка: спочатку вона неспокійна, примхлива, а потім малорухома і млява. Шкіра стає блідою, апетит різко знижується, печінка збільшується, з'являються стійкі розлади в роботі ШКТ. За прогресування захворювання з'являються блювання, відставання у розвитку і втрата ваги. Може підвищуватися артеріальний тиск, у тяжких випадках дихання стає ускладненим, пульс слабким, з'являються судоми, реакція на навколишнє середовище сповільнюється або різко знижується [5].

Під час досліджень вчених із Копенгагена, у яких взяли участь понад 230 тисяч учасників із різним станом здоров'я, фахівці звернули увагу на вплив вітамінів-антиоксидантів груп А, Е, бета-каротину, селену. Виявилось, що на фоні регулярного прийому вітаміну А підвищується рівень смертності на 16 %. Прийом бета-каротинів та вітаміну Е — на 7 та 4 відсотків відповідно. Експерти передбачають, що вітаміни

промислового виробництва порушують роботу природних механізмів захисту організму. Зважаючи на це, фахівці радять забезпечувати себе вітамінами шляхом раціонального харчування.

Основними причинами гіповітамінозу є дефіцит вітамінів внаслідок незбалансованого харчування, хвороб шлунково-кишкового тракту, наявності кишкових паразитів, несумісності з лікарськими засобами, патогенної мікрофлори кишківника тощо [4].

Гіповітаміноз призводить до огрубіння, сухості, розтріскування і лущення шкіри; ламкості нігтів і появи лупи; жирного блиску і лущення шкіри в ділянці крил носа, носогубних складок, на шиї; розтріскування і ущільнення шкіри в області суглобів; кровоточивості і втрати природного кольору слизових оболонок ротової порожнини та ясен; виникнення стомлюваності й загальної слабкості, апатії, розладів розумової діяльності; порушення настрою та сну; появи тріщин в куточках рота, сухості губ; погіршення зору, кольоросприйняття, нічного бачення з розвитком "курячої сліпоти"; виникнення ямок і поперечних смужок на нігтях із зміною кольору пластини; підвищення чутливості зубної емалі і шкіри; порушення роботи ШКТ[5].

Щоб запобігти вітамінній недостатності, яка зазвичай найбільше проявляється навесні, слід протягом зимово-весняного періоду систематично споживати страви, приготовлені з сирих овочів (капусти, моркви, цибулі), і страви з продуктів, багатих на вітаміни (печінки, яєчних жовтків), приготовлені з дотриманням відповідних правил (готування безпосередньо перед їжею, швидка кулінарна обробка). Корисно споживати фрукти та ягоди, консервовані з цукром чи заморожені, приймати вітамінні препарати, зокрема вітамінів С і В1 [2; 4].

Висновки. Вітаміни та мінерали прямо впливають на життєдіяльність живих організмів та їх функціонування, контролюючи всі життєві процеси.

Люди споживають багато продуктів, що піддаються технологічній обробці, з великою кількістю доданого цукру та солі, це руйнує вітаміни і призводить до гіповітамінозу.

Користь дієти, багаті фруктами і овочами, вже давно доведена. Її переваги - насамперед у тому, що в ній міститься здоровий баланс як вітамінів, так й інших сполук.

Досвід розвинених країн доводить: до вирішення таких суспільних проблем, як гіповітаміноз, може долучитися бізнес, збагачуючи продукти харчування на виробництві. У ЄС та США практикується збагачення маргарину вітаміном А, молока – вітаміном D, також до продуктів додають вітамін Е, фолієву й омега-3 кислоти. Збагачене залізом харчування для немовлят у низці країн допомогло знизити виникнення анемії у цій віковій категорії.

Необхідно сприяти підвищенню рівня знань людей про важливість здорового харчування задля попередження хвороб, спричинених дисбалансом вітамінів.

Список використаних джерел

1. Косенко И.М. Витаминно-минеральная коррекция у детей: доводы «за» и «против» / И.М. Косенко // Современная педиатрия. — 2010. — 5(33). — С. 39-43.
2. Скальный А.В. Референтные значения концентраций химических элементов в волосах, полученных методом ИСП-АЭС (АНО центр биотической медицины) // Микроэлементы в медицине. — 2003. — 4(1). — С. 55-56.
3. Шкуро В.В. Гігієнічні підходи до вирішення проблеми підвищення вітамінної забезпеченості організму дітей в організованих колективах / В.В. Шкуро, Є.В. Гончарук // Проблеми харчування. — 2008. — № 1–2. — С. 40-44.
4. Di Filippo P. Vitamin D Supplementation Modulates the Immune System and Improves Atopic Dermatitis in Children / Di Filippo P., Scaparrotta A., Rapino D. et al. // Int. Arch. Allergy Immunol. — 2015. — 166(2). — 91-96.
5. Imdad A. Impact of vitamin A supplementation on infant and childhood mortality / Aamer Imdad, Mohammad Yawar Yakoob // BMC. Public Health. — 2011. — 11(3). — 20-25.
6. Вітаміни [Електронний ресурс] // Вікіпедія. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Вітаміни>.

The article deals with the results of modern studies on the influence of vitamins on the human body; there is generalized information about illnesses caused by imbalance of vitamins, therefore the main factors that provoke it are considered, as well as the main ways of preventing such disorders.

Key words: vitamins, avitaminosis, hypervitaminosis, hypovitaminosis, rational nutrition.

Отримано: 22.04.2019

УДК 615. 825 : 616. 233 – 002

Кардинал Т.В., студентка II курсу факультету іноземної філології
Науковий керівник: Гуска М.В., викладач.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ БРОНХІАЛЬНІЙ АСТМІ

У статті поданий загальний опис захворювання, засоби і методи фізичної реабілітації при бронхіальній астмі. Загальна кількість хворих на астму в Україні не перевищує трьох відсотків, але реальне їх число у кілька разів більше. Значне поширення астми припадає на 70-ті рр. ХХ ст. Станом на 2017 рік у світі нараховувалось 235-300 мільйонів людей, хворих на астму, включаючи близько 250 000 смертельних випадків. Астму можна назвати розплатою за цивілізаційні блага людства. Цю хворобу викликають і шкідливі викиди промислових підприємств, й неконтрольоване використання хімікатів у сільському господарстві, та загазованість великих міст.

В Україні є проблема своєчасної діагностики астми. В основному діагностикою і лікуванням цих хворих займаються лікарі загальної практики, а не пульмонологи чи алергологи. Якщо навіть у людини вчасно виявляють астму, то лікування є неефективним. Незважаючи на те, що на ринку є всі сучасні протиастматичні препарати, лікарі призначають, як правило, ті медикаменти, які лише знімають напади задухи. Вони не лікують головне – хронічне запалення.

Ключові слова: бронхіальна астма, реабілітація, фізичне навантаження, лікувальна фізична культура.

Актуальність. За даними офіційної статистики, загальна кількість хворих на астму в Україні не перевищує трьох відсотків, але реальне їх число у кілька разів більше. Значне поширення астми припадає на 70-ті рр. ХХ ст. Станом на 2017 рік у світі нараховувалось 235-300 мільйонів людей, хворих на астму, включаючи близько 250 000 смертельних випадків. Астму можна назвати розплатою за цивілізаційні блага людства. Цю хворобу викликають і шкідливі викиди промислових підприємств, й неконтрольоване використання хімікатів у сільському господарстві, та загазованість великих міст.

В Україні є проблема своєчасної діагностики астми. В основному діагностикою і лікуванням цих хворих займаються лікарі загальної практики, а не пульмонологи чи алергологи. Якщо навіть у людини вчасно виявляють астму, то лікування є неефективним. Незважаючи на те, що на ринку є всі сучасні протиастматичні препарати, лікарі призначають, як правило, ті медикаменти, які лише знімають напади задухи. Вони не лікують головне – хронічне запалення.

Мета дослідження. Узагальнення досвіду провідних фахівців – спортивних лікарів і лікарів комплексному лікуванні хворих на бронхіальну астму.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити особливості і тривалість збереження змін функції зовнішнього дихання при бронхіальній астмі;
- 2) дослідити і довести доцільність індивідуального вибору найбільш ефективних фізичних вправ і їх дозування безпосередньо під час проведення процедури лікувальної гімнастики.

Об'єкт дослідження: засоби і методи фізичної реабілітації при бронхіальній астмі.

Предмет дослідження: засоби і методи фізичної реабілітації при бронхіальній астмі.

Методи дослідження:

- Аналіз та узагальнення літературних джерел з проблем фізичної реабілітації при бронхіальній астмі;
- Соціологічні методи (анкетування);
- Медико-біологічні методи (антропометрія, терапевтично реабілітаційні обстеження, функціональна діагностика).

Результати дослідження. *Бронхіальна астма* – це захворювання, яке супроводжується звуженням і набряком дихальних шляхів з виділенням густого слизу. Вона викликає напади задухи, задишку, кашель, свистячі хрипи в грудях. Інколи бронхіальна астма викликає невеликий дискомфорт. Але у деяких людей захворювання значно погіршує якість життя і може призвести до небезпечного для життя астматичного нападу.

Бронхіальна астма – це хронічне захворювання. Але можна тримати її симптоми під контролем. Перебіг астми з часом змінюється, тому необхідно регулярно відвідувати лікаря, корегуючи лікування. Нейтрофільну (інфекційно-залежну) форму астми діти часто можуть «перерости».

Прояви бронхіальної астми у дитячому віці досить різноманітні і визначаються перебігом і періодом хвороби, а також певним чином – віком і статтю дитини. Загострення бронхіальної астми характеризується виникненням епізодів зростаючої задишки, ядухи, кашлю, свистячих хрипів або відчуттям стиснення у грудях. Воно може перебігати у вигляді гострого приступу бронхіальної астми, легкого, середнього і тяжкого ступеня або у вигляді тривалого порушення бронхіальної прохідності, викликаного обструкцією бронхів. В останньому випадку клінічна картина тяжкого загострення має ознаки, характерні для гострого дуже тяжкого приступу астми.

Приступ бронхіальної астми – стан гостро розвиненої та зростаючої експіраторної ядухи з утрудненим свистячим диханням і спастичним кашлем.

Кашльовий варіант бронхіальної астми проявляється повторними епізодами спастичного нападоподібного сухого кашлю, іноді з блювотою. В такому випадку кашель є головним, якщо не єдиним симптомом хвороби. Кашель є частою ознакою бронхіальної астми у дітей і часто виникає вночі, тоді як вдень стан дитини може бути нормальним.

Нерідко приступу бронхіальної астми передують «передвісники» у вигляді дратівливості, плаксивості, зниження апетиту, порушення сну, іноді – головного болю, блювоти. Тривалість передвісників – від декількох годин до декількох діб.

Період ремісії передбачає повну відсутність симптомів хвороби на фоні відміни базової протизапальної терапії. На відміну від ремісії контроль над бронхіальною астмою означає ліквідацію проявів хвороби на фоні контролюючої базової терапії (контрольована астма).

Астма може розвиватись під впливом трудових умов людини, якщо вона змушена контактувати з хімічними речовинами і пилом за родом своєї діяльності. Окремо виділяють бронхіальну астму, яка розвивається виключно під час або після фізичної активності, особливо – при вдиханні холодного і сухого повітря. Більша поширеність бронхіальної астми відзначається у регіонах з вологим і теплим кліматом, менша частота захворювання – у гірській місцевості, що пов'язано з різним рівнем насичення повітря аероалергенами.

Бронхіальна астма може виникнути після перенесеного гострого респіраторного захворювання (звичайної застуди). Захворюванню сприяє забруднення повітря, в тому числі, тютюновим димом. Причиною бронхіальної астми інколи бувають розповсюджені ліки.

Фізична реабілітація – це складова частина медичної, соціально-трудова й психолого-педагогічної реабілітації, що використовує засоби й методи фізичної культури, масаж і фізичні фактори, а також методи психологічної корекції.

У фізичній реабілітації дітей з бронхіальною астмою велика увага приділяється дихальним вправам. Існує багато методик дихальної гімнастики, зокрема, методика довільного керування диханням, методика дихальної гімнастики. Основою цих методик є: усунення патологічних змін з боку бронхо-легеневого апарату. Позитивний ефект при фізичній реабілітації осіб з бронхіальною астмою дають водні процедури. Тут використовують як різні методики загартування, так і методики занять у воді.

Загальними завданнями фізичної реабілітації дітей із бронхіальною астмою є: підтримка ремісії хвороби, попередження приступів, зниження дозування лікарських засобів,

відновлення й поліпшення функції поверхневого дихання, і серцево-судинної системи, їхнього психологічного статусу, фізичної й розумової працездатності. При реалізації програми фізичної реабілітації для дітей з бронхіальною астмою необхідно враховувати індивідуальні особливості хворої дитини, період захворювання, характер його перебігу тощо.

Головна помилка лікування хворих дітей це не виправдане прагнення обмежити хворого у фізичній активності, оскільки фізичні навантаження вважаються одним з факторів, що провокують приступи бронхіальної астми.

Однак тренування в оптимальних умовах (температура й вологість повітря)

навпаки зменшують частоту й важкість приступів. Фізичне навантаження повинне бути присутнім в реабілітації хворих на бронхіальну астму. Однією із задач лікування є знаття обмежень на повсякденну активність, включаючи фізичне навантаження.

У лікарняний період реабілітації хворих дітей застосовують лікувальну фізичну культуру (ЛФК), лікувальний масаж, дозовані прогулянки, ранкова гігієнічна гімнастика та ін. ЛФК призначають у період між приступами, при задовільному загальному стані хворого. ЛФК протипоказана при астматичному статусі, дихальній та серцевій недостатності із декомпенсацією функцій цих систем, гарячка. Завдання ЛФК: ліквідація або зменшення бронхоспазму і покращення дихання, розслаблення дихальної мускулатури, підвищення загальної опірності організму до впливу зовнішнього середовища.

Крім процедури лікувальної гімнастики, призначають лікувальну ходьбу. Тренування у ходьбі починають із вироблення у хворого навички регулювати своє дихання під час руху. Хворий має прагнути спочатку на 1-2 кроки зробити вдих, на 3-4 кроки – видих. Після засвоєння такого режиму дихання при ходьбі, надалі поступово збільшується кількість кроків на видиху. Це тренування слід проводити щодня. З адаптацією організму хворого до руху дистанцію ходьби збільшують із поступовим підвищенням темпу і зменшенням кількості зупинок для відпочинку. Залежно від тяжкості захворювання можна застосовувати біг у повільному темпі.

У період між нападами (період ремісії) рекомендують загальнорозвиваючі фізичні вправи, виконувані як без гімнастичних предметів, так і з різними гімнастичними предметами, на приладах; вправи, спрямовані на зміцнення м'язового корсета, формування правильної постави; спеціальні комплекси фізичних вправ, що сприяють збільшенню рухливості діафрагми, грудної клітки, поліпшують вентиляцію легень, збільшують силу дихальної мускулатури і бронхіальну прохідність, подовжують видих. Якщо бронхіальна астма перебігає з рідкими нападами, тривалою стійкою ремісією і незначними структурними змінами в легенях, то разом із лікувальною гімнастикою можна використовувати плавання, біг, веслування, катання на ковзанах, ходьбу на лижах та інші спортивно-прикладні вправи, елементи спортивних ігор.

Висновки

1. Є можливість, що дитина у ранньому віці може «перерости» бронхіальну астму, але велика ймовірність ремісії, яка може тривати практично все життя, що сприймають за одужання. У цьому випадку просто невідомо коли відбудеться наступний приступ, через місяць, кілька місяців чи кілька років. Важливо пам'ятати, що навіть якщо у дитини важка форма астми, вона може жити повноцінним життям.

2. На сьогоднішній день у багатьох містах є спеціальні астма-школи, де фахівці навчають дітей не боятися захворювання та нападів задухи, а контролювати їх. При такому захворюванні можна жити, займатися спортом і спокійно лягати спати. На таких заняттях пацієнтам розповідають про методи лікування, наприклад, фітотерапію, методи управління диханням, загартовування. Крім того людині дуже важливо навчитися розпізнавати наближення задухи і не допускати цього.

Список використаних джерел

1. Беш Л.В. Бронхіальна астма у підлітків. – Львів: Атлас, 1998. 175 с.
2. Вовканич А.С. Застосування різних методик фізичної реабілітації при бронхіальній астмі у дітей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2003. – №19. – С. 13-17.

3. Івасик Н. О. Індивідуалізація фізичної реабілітації у дітей, хворих на бронхіальну астму : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. – Львів, 2004 . – 176 с.

4. Перцева Т. О., Ботвіннікова Л. А. Досвід організації роботи з хворими на бронхіальну астму в Україні. Пульмонологічний журнал. – дод. До №2, – С. 50-51.

From data of official statistics, the common amount of patients with asthma in Ukraine does not exceed three percents, but their number is real in several times anymore. Considerable distribution of asthma is on 70th XX of century By the state on 2017 in the world 235-300 million people, patients with, were counted asthma, including about 250 000 mortal cases. Asthma can be named atonement for the civilization blessing of humanity. This illness is caused by the harmful extrass of industrial enterprises, and out-of-control use of chemicals in agriculture, and gas contamination of large.

There is a problem of timely diagnostics of asthma in Ukraine. Mainly diagnostics and treatment of these patients general practitioners, but not pulmonologists or allergists, engage in. If even for a man in time find out asthma, then treatment is uneffective. Without regard to that there are all modern antasthmatic preparations at the market, doctors appoint, as a rule, those medications that take off the attacks of difficulty in breathing only. They do not treat main - chronic inflammation.

Keywords: bronchial asthma, rehabilitation, physical activity, is curative physical

Отримано: 19.04.2019

УДК 378.091:613-057.875

А. О. Кириєвська, студентка I курсу, факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології

Науковий керівник: О. А. Ключ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ, ЯК ФАКТОР ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглядаються аспекти покращення здорового способу життя студентів. Фізична активність і позитивне ставлення до спортивної діяльності важливий елемент організації фізичного виховання студентської молоді.

Ключові слова: педагогічна умова, здоровий спосіб життя, здоров'я, фізична активність.

Постановка та актуальність проблеми. Протягом останніх років спостерігається тенденція погіршення здоров'я молоді, фізичної підготовленості студентів. Це пов'язано не тільки зі змінами, які сталися в екології, але і з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної ролі фізичної культури, що відбилося недостатністю гармонійного розвитку особистості.

На сьогоднішній день здоров'я студентів викликає страх у зв'язку зі збільшенням кількості молоді, яка вживає наркотики, алкоголь, палить, а також через нестачу рухової активності.

Формування потреби студентів у здоровому способі життя (ЗСЖ) необхідно для того, щоб студент у роки навчання у вузі прийшов до усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя, став згодом не тільки фахівцем у своїй галузі знань, але й людиною, яка володіла б різного роду вміннями й навичками відновлення організму після напруженої роботи [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У працях, присвячених різним аспектам названої проблеми, намітилася тенденція до переосмислення способів її вирішення, що відбиває зміщення акценту зі сфери медицини в педагогіку. Педагогами обговорюються шляхи й умови формування здорового способу життя студентської молоді, ведеться пошук

стратегічних орієнтирів його досягнення (Р. І. Айзман, Е. Н. Вайнер, Г. К. Зайцев, Е. М. Казін, Л. Д. Козлова, Т. Кружиліна, Г. І. Семікін, А. Т. Смирнов, Л. Г. Татарникова, З. І. Чуканова та ін.). Сучасні дослідники відзначають, що спроби реанімувати фізкультурно-оздоровчу й спортивно-масову діяльність у ВНЗ старими організаційними формами, як правило, не дають бажаних результатів. Широке використання в освітньому процесі таких форм, як консультації, спецкурси, лекції, підвищення кваліфікації, додаткова освіта, що орієнтують студента на здоровий спосіб життя, практично не здійснюється (Н.П. Абаскалова, Г.С. Нікіфоров, Т.І.Прокопенко). У дослідженнях О. М. Деркача, О. М. Столяренко та ін. аналізуються питання формування здорового способу життя учнівської молоді в процесі професійного становлення, де виявлено медичні й психологічні аспекти проблеми (Федорова А.І., 2011).

Мета дослідження – розкрити значення педагогічних умов формування здорового способу життя у студентської молоді.

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

Виклад основного матеріалу. Протягом останніх десятиліть спостерігається тривожна тенденція погіршення здоров'я молоді, фізичної підготовленості студентів. Це пов'язано не тільки зі змінами, які сталися в економіці, екології, умов праці й побуту населення України, але і з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної ролі фізичної культури, що відбилося дефіцитом гармонійного розвитку особистості.

На сьогоднішній день здоров'я нації викликає побоювання у зв'язку зі збільшенням кількості студентів, які вживають наркотики, алкоголь, палять, а також із низькою руховою активністю молоді тощо. Формування потреби студентів у здоровому способі життя (ЗСЖ) необхідно для того, щоб студент у роки навчання у вузі прийшов до усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя, став згодом не тільки фахівцем у своїй галузі знань, але й людиною, яка володіла б різного роду вміннями й навичками відновлення організму після напруженої роботи. Більше 50% студентів не випробовує інтересу до занять або не бажає займатися взагалі. Серед них переважає низький рівень грамотності щодо здоров'я, профілактики захворювань.

Головна мета занять фізичною культурою, що проводяться в учбових закладах, це формування фізичної культури особистості, підготовка до соціально - професійної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я.

Для цього потрібне прагнення до оволодіння системою певних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психологічне благополуччя, розвиток здібностей, фізичних якостей і властивостей особистості.

Саме регулярне зайняття фізичною культурою й спортом повинне забезпечити досягнення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, тобто опанування певного рівня тренуваності. Цього можна добитися тільки тоді, коли педагог (в першу чергу педагог з фізичної культури) направляє свою діяльність на формування у студентів компонентів, що зберігають здоров'я.

Педагогічними факторами системи формування ціннісного ставлення до здоров'я, як складової цілісного виховного процесу в умовах навчального закладу, залишається загальновідома тріада «виховне середовище – виховна діяльність – мотивація» [1].

Специфіка основних факторів виховного процесу в педагогічній системі формування ціннісного ставлення до здоров'я має виявлятися в їх формуючому здоров'я впливі. Для дієвості в заданому напрямку педагогічних факторів (середовище, діяльність, мотивація) необхідно створити відповідні педагогічні умови, які формують та зберігають здоров'я [3].

Висновок. У вищому навчальному закладі для формування ЗСЖ у студентській молоді мають бути виконані такі умови, а саме : забезпечення якісної підготовки фахівців щодо вміння спонукати студентів до ведення здорового способу життя.

Організація вищого закладу з урахуванням раціонального режиму навчання а саме: забезпечення необхідної кількості рухової активності під час обов'язкових та за довільним вибором практичних занять у першій і другій половині дня .

Забезпечення гігієнічних умов під час навчання: освітлювання, харчування а також умови проживання у гуртожитку.

Список використаних джерел

- 1.Алексюк А. М. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання: навч. посіб. /А. М. Алексюк, А. А. Аюрзанайн, П. І. Підкасистий, В. А. Козаков та ін. – К.: ІСДО, 2009. – 336с.
- 2.Сичов С. О. Педагогічні умови прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури на обов'язкових заняттях / С. О. Сичов // Педагогіка, психологія та медико -біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – С. 43.
- 3.Федоров А. И. Отношение учащейся молодежи к своему здоровью: учебное пособие / А. И. Федоров, О. Ю. Комаров, Б. А. Куставлетов // Кустанай: Издательский центр КГПИ; Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО. – 2011. – с.72.

The article deals with aspects of improving the healthy lifestyle of students. Physical activity and positive attitude to sports activity is an important element of the organization of physical education of student youth.

Key words: pedagogical condition, healthy lifestyle, health, physical activity.

Отримано: 20.04.2019

УДК 613.25

Я. Ю. Козярьська, студентка II курсу, факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології.

Науковий керівник: О. А. Ключ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ОЖИРІННЯ І ВИНИКНЕННЯ ХВОРОБ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

У статті наведені проблеми виникнення ожиріння та методів і засобів позбавлення людини від цієї хвороби. Надано сучасну оцінку ожирінню і поняттю «індексу маси тіла» (ІМТ), його міжнародну класифікацію. Розглянуто модифікацію зміни образу життя і активну життєву позицію людини, здорове збалансоване харчування та регулярні заняття фізичними вправами і спортом – головними принципами позбавлення людини сучасних «хвороб цивілізації».

Ключові слова: здоров'я, ожиріння, ІМТ, класифікація, модифікація, фізична реабілітація.

Постановка проблеми та актуальність. Сучасна наука реабілітологія ставить перед нами задачу навчити людину зберігати, а в деяких випадках, відновити втрачене здоров'я [1; 2; 3]. Значення фізичної реабілітації в медицині, як науки і практики збереження і повернення здоров'я у сучасному житті людини, різко зросло і продовжує підвищуватися. Україна стикається з такими демографічними процесами, які призводять не лише до демографічного зменшення населення, але й до змін якісного його життя. Як відомо, питання розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаються як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики різних захворювань серцево-судинної системи (ССЗ), цукрового діабету (ЦД), ожиріння, зміцнення загального і психічного здоров'я та розв'язання інших соціальних, сучасних економічних проблем.

Провідними спеціалістами рекомендовано використовувати всяку можливість для збільшення фізичної активності протягом дня. Раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ і занять спортом та використанням методів фізичної реабілітації, сучасних засобів дихання [3], які забезпечують економну роботу серця, легень, мозку та інших органів та систем. Проте ефект від даної реалізації фізичних вправ набуває ефективності якщо дотримуватися основних принципів в процесі тренування.

Мета дослідження. На теоретичному рівні науково обґрунтувати головні принципи попередження ожиріння та хвороб сучасної людини.

Методи дослідження: загальнонауковий аналіз, синтез, узагальнення науково-літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні людина значно обмежує свою рухому активність. Тому ми отримуємо взамін гіподинамію, ожиріння, гіпертонію, погіршення роботи серця, дихальної системи, серцево-судинної системи, цукровий діабет, стрес, психічні розлади, синдром хронічної психічної втоми [2; 3; 5; 6; 9]. При цьому ми розуміємо, що це закономірно знижує нашу працездатність, життєстійкість організму до інфекцій, сучасним хворобам, перевтомі, хронічній втомі. Нам треба рішуче відмовитися від шкідливих звичок (алкоголь, паління, наркотики), нашої пасивної позиції, коли ми бажаємо бути здоровими і щасливими.

Академік М. М. Амосов завжди підкреслював, «щоб бути здоровим необхідно проявити у житті власні зусилля, постійно займатися фізичною культурою і спортом: замінити цей принцип нічим не можливо» [1]. Фізичні навантаження на організм потрібні всім: здоровим, щоб укріпити серце, судини, нерви, легені, м'язи; хворим - щоб як можна швидше повернути втрачене здоров'я і працездатність [6; 7; 9].

Надмірна маса тіла є передумовою для розвитку хвороб, таких як ЦД II типу, гіпер- і дісліпемія, артеріальна гіпертензія (АГ). Вирішуючи сьогодні таку проблему як ожиріння, особливо III-IV класу, можна попередити чи принаймні загальмувати розвиток багатьох інших ССЗ [1; 2; 6; 10] та діабету. Особливо ризикують захворіти на ССЗ люди з вісцеральним ожирінням, коли жир відкладається переважно на животі і в області талії. Останні дослідження довели, що характер розподілу жирової тканини має більш важливе значення, ніж сама маса тіла. Надлишок центрального (вісцерального) жиру особливо тісно корелює з ризиком розвитку метаболічних порушень.

Важливим принципом вважається відмова від шкідливих звичок. Лише відмова від тютюнопаління зменшує загальну летальність серед осіб, що перенесли інфаркт міокарду на 46%. Регулярні адекватні фізичні навантаження та вправи знижують загальну смертність на 20 - 25%, у тому числі й частоту летальних випадків від серцево-судинних захворювань.

Головним принципом є режим фізичних навантажень - мінімум 30 хвилин на день протягом більшої частини тижня. Існують дані, що навіть сумарні 2-4 години зваженої фізичної активності на тиждень зменшують ризик смерті від ішемічної хвороби серця на 32%, рівень загальної смертності при цьому зменшується на 21%. Інтенсивність фізичних навантажень можна визначати за допомогою ЧСС, які під час занять мають становити 60 - 75% від розрахованого максимально допустимого свого значення. Однак інтенсивне навантаження не дає значних додаткових переваг для нормалізації серцево-судинної системи [1; 6; 9].

Невід'ємною частиною корекції є дієта. Калорійність продуктів має бути збалансована, перевагу слід надавати фруктам, овочам, продуктам, які багаті на харчові волокна, виробам з пшениці твердих сортів, морській рибі, білому нежирному м'ясу. Жири повинні бути лише рослинного походження, а молочні продукти (джерело кальцію) - знежирені.

Результати наукових досліджень вказують, старіння і малорухомий образ життя супроводжується специфічним порушенням окислення жирних кислот у м'язах, збільшує інсулінову резистентність і сприяє його тяжкому ускладненню - діабету II, метаболічного синдрому та розвитку дуже тяжкої хвороби - «діабетичної стопи» [6; 7; 8; 10; 11; 12].

Ожиріння - хронічна патологія, яка характеризується збільшенням індексу маси тіла (ІМТ). Тому на сьогодні дуже важливо знати та вміти вираховувати ІМТ. У дорослих в залежності від ступеню збільшення ІМТ виділяють ожиріння I класу (ІМТ 30-34,9), II класу (35 - 39,9), III класу (> 40, значне ожиріння) і IV класу (> 50, «суперожиріння»), при ІМТ більше 60 говорять як «суперсуперожирінні».

У сучасному посібнику по догляду за пацієнтами з цукровим діабетом похилої вікової групи, крім відомої медикаментозної терапії в обов'язковому порядку, особам 70 років і вище пропонується спеціальний комплекс фізичної реабілітації. У цей комплекс включені: щоденні фізичні вправи; рекомендовані похилим пацієнтам: прогулянки, плавання або аквааеробіка, їзда на велосипеді, вправи у кріслі, йога, садівництво, різноманітна домашня праця. Підкреслюється, що регулярна фізична активність дозволяє підвищити якість життя,

зменшити прояви депресії та синдрому хронічної втоми (СХВ) і поліпшити загальний стан пацієнта [10; 11;12].

Окрім медикаментозної тактики та фізичної реабілітації при лікуванні хворих з ожирінням використовують зараз поведінкову психотерапію.

Поведінкова психотерапія - необхідна складова у змінненні образу життя людей, які страждають на надлишкову вагу. Психотерапія допомагає перебороти можливі перешкоди і сформувати довготривалу прихильність до змінення образу життя. До головних принципів поведінкової психотерапії відносять дотримання принципів здорового харчування, підвищення фізичної активності, виявлення неблагоприємних факторів, самоконтроль (підтримування у визначених рамках), зменшення стресу, виявлення і контроль стимулюючих факторів до занять фізичними вправами і спортом, що сприяє визначенню чіткої мети перед собою і формуванню системи нагородження.

Психотерапія приводить до зниження ваги на 5 - 10% протягом першого року (але не наступних 5 років), вона більш ефективна, ніж низькокалорійні дієти. У випадках використання медикаментозної терапії вона підвищує її ефективність. Використання поведінкової психотерапії найбільш ефективно дозволяє контролювати вагу, особливо після відказу від паління.

Науковими дослідженнями і практикою доказано, що схильність до виникнення ожиріння і метаболічного синдрому залежить від багатьох факторів, у їх числі важливе значення віддається спадковій схильності, віковим змінам, які мають особе важливе значення [8]. Метаболічний синдром відносно рідко виникає при відсутності ожиріння. Відповідно цієї причині важлива «модифікація образу життя», що направлена на зниження ІМТ, підвищення фізичної активності, здорове збалансоване харчування, - являються головними принципами у боротьбі за здоровий образ життя [1;6;7]

Висновки

1. Модифікація образу життя є головний і глибоко усвідомлюваний критерій невідкладної реабілітаційної допомоги людині, яка страждає на ожиріння.

2. В боротьбі з ожирінням і зниженням ІМТ пацієнтам слід підтримуватися здорового, збалансованого харчування та усвідомлюваного необхідністю підвищення фізичної активності. Тільки при цьому можна реально розраховувати на зниження ІМТ на 7 - 10% за період постійних і активних занять фізичними вправами від 6 до 12 місяців.

3. Недостатня фізична активність - самий короткий шлях до старіння, бідності, одряхління людини. Щоденні заняття фізичними вправами помірної активності, добра фізична підготовка позитивно впливають на зникнення багатьох сучасних хвороб людини. Малорухомий образ життя і низьку фізичну активність сучасної людини слід розглядати як усвідомлений фактор, який вносить значний вклад у появу і розвиток сучасних хвороб цивілізації.

Список використаних джерел

1. Амосова Е. М. Профілактика серцево-судинних захворювань: кожен лікар може більше, ніж він думає / Е.М. Амосова // Therapia Український медичний вісник. – № 1 (33). – 2009. – Київ. – С. 5-7.
2. Апапнасенко Г. Л. Валеологія против депопуляції. / Г.Л. Апапнасенко // «Здоров'я України». Медична газета. – № 10 (119). – 2005. – С. 57-59.
3. Афанасьєва О. В. Дыхание по методу Стрельниковой, Бутейко и другие дыхательные практики. / О.В. Афанасьєва // СПб : Астраль, 2007. – 158 с.
4. Закревский А. П. Путь к исцелению. / А.П. Закревский // – Донецк : АОЗТ. Издательство «Донеччина», 2008. – 288 с.
5. Кириллов О. М. Компетентнісно-рефлексивні підходи в особистосно-орієнтованому навчанні студентів реабілітологів / О.М. Кириллов, М.І. Томашевський, В.О. Смотров та ін. // Сучасні педагогічні технології і освітні системи ХХІ століття : Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. – 15-16 листопада 2007 р. – Кіровоград, 2007. – С. 35-42.
6. Ломака Ж.М. Взаимосвязь духовности человека с факторами, формирующими здоровый образ жизни и здоровье / Ж.М. Ломака // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008. – № 11. – С. 185-188.

7. Митюков В. А. Метаболический синдром, физическая реабилитация и терапия «модификацией образа жизни» / В.А. Митюков, Н.С. Пушкарева, А.В. Симарова, Н.М. Кучеренко // Материалы I международной научно-практической конференциим«Наука и технологии: шаг в будущее – 2006». – Белгород Руснауч книга, 2006. – С. 28-33.
8. Мітюков В. О. Модифікація способу життя, рух і дихання по Бутейко – фізична реабілітація хворих та інвалідів (клініко-фізіологічне обґрунтування). Новітні технології підготовки фахівців вищої школи в сучасних умовах / В.О. Мітюков, М.Д. Хруставка, М.І. Томашевський, О.М. Кирилов та ін.. // Матеріали III Всеукраїнської науковопрактичної конференції. – Горлівка, 2008. – С. 42-51.
9. Мітюков В. О. Сучасні погляди на проблему покращення якості життя старіючих чоловіків. / В.О. Мітюков, М.І. Томашевський, І.І. Ясинський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008. – № 6. – С. 254-259.
10. Мурза В. П. Фізична реабілітація : навч. посіб. / В. П. Мурза // . – К. : «Олана», 2004. – 559с.
11. Дж. Микеник. Ожирение и диета. /Дж. Микеник Э. М. Берет // Новости медицины и фармации. – № 21-22. – декабрь 2008. – С. 21-22.
12. Руководство по наблюдению за пациентами с сахарным диабетом пожилой возрастной группы. Основные рекомендации // Новости медицины и фармации. – № 21-22. – декабрь 2008. – С. 18-20

The article presents problems of obesity and methods and means of depriving a person of this disease. A modern assessment of obesity and the concept of "body mass index" (BMI), its international classification is given. The modification of a change in the way of life and an active life position of a person, healthy balanced diet and regular exercise with physical exercise and sports are considered - the main principles of depriving a person of modern "diseases of civilization".

Key words: health, obesity, BMI, classification, modification, physical rehabilitation.

Отримано: 15.04.2019

УДК 364.48: 613 – 053,6

Л.М. Михальчук, студентка II курсу факультету колекційної і соціальної педагогіки та психології

Науковий керівник: Гуска М.В., викладач.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ З УЧНІВСЬКОЮ І СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

У статті розглянуто особливості соціальної роботи з молоддю щодо формування у них здорового способу життя. Проаналізовано напрямки, форми, методи соціального працівника роботи з формування здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, молодь, соціальна робота, метод, напрямок роботи.

Здоровий спосіб життя є надійним потенціалом професійної ефективності, життєвого задоволення та успішності. Внаслідок нездорового способу життя людина потрапляє в ситуацію соціального обмеження, залежності від оточення, жалю і смутку. Все це є знанням сучасної молоді про можливий спосіб життя та його наслідки. Проте в даному разі знання – це тільки фундамент, на якому може піднятися будівля, якість якої ініціюватиметься суб'єктивним, індивідуальним вибором кожного. Мотивація такого вибору не проста, як не є простою і смисловою будова свідомості. Згідно з ідеями Л. С. Виготського, смисли, вкорінені в буття, опредмечуються в діях та людській мові, а індивідуальна свідомість не зводиться лише до знання і, як відношення до світу, психологічно розкривається системою смислів, що є продуктом розвитку мотивів діяльності.

Мета дослідження – вивчити зміст і напрямки соціальної роботи щодо формування здорового способу життя у молоді.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання дослідження**:

- вивчити стан дослідження проблеми формування здорового способу життя в науковій літературі;
- визначити зміст соціальної роботи щодо формування здорового способу життя у молоді;
- дослідити заходи з боку держави по формуванню здорового способу життя молоді в Україні;
- проаналізувати стан здоров'я молоді та її уявлення про здоровий спосіб життя.

Об'єкт дослідження – процес формування здорового способу життя старшокласників у різних сферах їх життєдіяльності.

Предметом дослідження є особливості соціальної роботи з молоддю щодо формування у них здорового способу життя.

Методи дослідження:

вивчення науково-теоретичних джерел;
порівняння, аналіз, узагальнення стану проблеми у соціально-педагогічній літературі;
опрацювання результатів дослідження – якісний аналіз.

Результати дослідження. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. Особливо важливим та необхідним є збереження здоров'я учнівської і студентської молоді. За оцінками фахівців, близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов в молоді роки. Стан здоров'я української молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві свідчать, що існує реальна потреба в розвитку культури здорового способу життя учнів і студентів на засадах здорового способу життя, що сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Інститутом педіатрії, акушерства та гінекології Національної академії медичних наук України встановлено, що 99,5 % учнів значний час приділяють роботі на комп'ютері, 82,8 % - для спілкування з друзями, 72,3 % - для перегляду фільмів, 56,6 % - для виконання домашніх завдань, 48,7 % - для ігор. Значна частина учнів 23,9 % перебувають на повітрі менше години. І лише 20 % виконують ранкову гімнастику, а 18 % займаються інтенсивними фізичними вправами менше години.

Сьогодні на здоров'я молодих людей помітніше впливають фактори, дія яких раніше була значно меншою. Зокрема це стосується зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційного перевантаження, потягу частини студентів до шкідливих звичок [2].

За даними Міністерства освіти і науки України різні порушення статури мають приблизно 60% молоді, відхилення від норми у серцево-судинній системі – 30-40%, неврози – 30%. Результати вибіркового досліджень цього ж міністерства показали, що 36% мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за середній, 23% – середній, 7% – вище середнього і лише 1% – високий.

За словами І.Д. Зверевої, здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, який вона свідомо обирає та відповідально відтворює в повсякденному бутті з метою збереження та зміцнення здоров'я [4, с. 89].



Рис. 1 Умови здорового способу життя

Неусвідомленим на сьогодні залишається відношення молодого покоління до здорового способу життя. За даними М. Зубалій, 38,3% студентів вищих навчальних закладів за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп.

Аналіз наукових праць свідчить про відсутність однозначного підходу до проблеми формування здорового способу життя. Проте різні визначення, класифікації здоров'я, здорового способу життя в цілому не суперечать одне одному, а навіть взаємодоповнюють, взаємопідсилюють і дозволяють розглядати їх з різних позицій.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

Сам факт вступу до навчального закладу зміцнює віру молоді людини у власні сили, здібності, народжує надію на нове, цікаве. Водночас, на першому та другому курсах досить часто виникає питання про правильність вибору професії, спеціальності, що супроводжується розчаруванням. А відірваність від сім'ї, зміна соціального статусу, навчальні навантаження, сучасна ситуація в Україні стимулює частину молодих людей до атрибутів модного і стильного життя, ознакою чого в уяві багатьох нерідко є вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління, залучення до наркотичних та токсичних речовин.

В поняття здорового способу життя входять наступні складові: відмова від шкідливих пристрастей (куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин); оптимальний руховий режим; раціональне харчування; загартовування; особиста гігієна; позитивні емоції [5].

Надзвичайно велике значення має робота соціального працівника у здійсненні профілактичних явищ [3]. Важливим напрямком нашої діяльності є професійна орієнтація та взаємодія з громадськістю, з відповідними службами та установами.

Висновки

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, який вона свідомо обирає та відповідально відтворює в повсякденному бутті з метою збереження та зміцнення здоров'я. Це насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови і можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини.

Вибір індивідом здорового способу життя можна визначити як психологічне навантаження, спрямоване на досягнення життєво цінних смислів усупереч ситуаційним перешкодам, спокусам, звабленню негативними і конфліктними смислами, тобто вчинком.

Соціальний працівник для формування у молоді здорового способу життя повинен проводити анкетування та опитування, виховні години, години спілкування, лекції, бесіди,

диспути, дискусії тренінги для молоді щодо формування навичок здорового способу життя, рольові ігри для студентів, зустрічі молоді з медичними працівниками щодо профілактики наркоманії, з дільничими інспекторами щодо відповідальності за участь в незаконному обігу наркотичних засобів та психотропних речовин, профілактичні рейди; фестивалі художньої творчості, конкурси творчих робіт, книжкові виставки, конкурси малюнків, плакатів, листівок, буклетів з відповідної тематики, перегляди відео та кінофільмів на відповідні теми про здоров'я.

Для успішного формування навичок здорового способу життя важливим є співпраця різних спеціалістів (соціальних працівників, соціальних педагогів, працівників фізичної культури, психологів, педагогів, лікарів та ін.) та обов'язковим є проведення відповідної державної політики.

Список використаних джерел

1. Анісімов. Л. Н. Профілактика пияцтва і наркоманії серед молоді. Москва: Просвітництво, 2006. 45 с.
2. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2001. С. 4-9.
3. Козлов О.О. Практикум соціального працівника: навч. посібник. Київ: Фенікс, 2001. 320 с.
4. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія. І.Д.Зверева. – Київ: Центр учбової літератури, 2008. – 336 с.

In the article the features of social work are considered with young people in relation to forming for them of healthy way of life. Directions, forms, methods of social worker of work, are analyzed from forming of healthy way of life.

Keywords: *healthy way of life, young people, social work, method, work assignment.*

Отримано: 24.04.2019

ЗМІСТ

Дзекан О.М.	4
Методика корекції маси тіла спортсменів-борців	
Кляпка У.В.	7
Зміст і послідовність навчання базовій техніці дзюдо в групах попередньої базової підготовки в ДЮСШ	
Марчук Я.А.	9
Спортивна орієнтація та відбір дівчаток заняттями дзюдо	
Плужник Б.	13
Рухливі ігри у фізичному розвитку дітей	
Рева С.О.	15
Сучасні технології як засіб формування координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів на заняттях з баскетболу	
Сас Є.С.	17
Мотивація до фізкультурної діяльності як рушійна сила фізкультурної активності школярів	
Ткачук О.В.	20
Взаємозв'язок фізичного та естетичного виховання дорослого населення засобами фізичної культури	
Бучацький С.М.	24
Вплив занять з настільного тенісу на рухову підготовку юних спортсменів	
Глазова В. М.	28
Перспективи туристичних самодіяльних гірських походів в Україні	
Костенко М. В.	31
Навчання учнів варіативному виконанню техніко-тактичних дій у вільній боротьбі	
Марченко Є. А.	34
Аспекти планування та управління тренувальним процесом спортивно-педагогічного вдосконалення та шляхи контролю їх можливостей	
Фазлєєв І. М.	37
Фізична рекреація у сфері дозвілля старшокласників	
Власюк А.В.	41
Формування культури здорового способу життя в процесі фізичного виховання дітей і молоді в навчальних закладах	
Горват Е.М.	43
Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи	
Грачова В.В.	46
Вплив фізичних вправ на організм дітей	
Дубіщак О.Л.	49
Фізична реабілітація дітей з дитячим церебральним паралічем	
Жидецька Д.М.	51
Фізичні навантаження при захворюванні серця	
Ірікова Д. В.	53
Вітаміни: їх джерела, властивості та вплив на організм людини	
Кардинал Т.В.	57
Фізична реабілітація при бронхіальній астмі	
Кириєвська А.О.	60
Педагогічні умови, як фактор організації здорового способу життя студентів	
Козярьська Я. Ю.	62
Основні принципи попередження ожиріння і виникнення хвороб сучасної людини	
Михальчук Л.М.	65
Роль соціальної роботи у формуванні здорового способу життя з учнівською і студентською молоддю	

Підписано до друку 30.08.2020 р.. Гарнітура «Таймс».
Папір офсетний. Друк різнографічний.

Формат 60x84/16. Гарнітура Times. Умов. друк. арк. 4,06
Папір офсетний. Тираж прим. 100 шт.

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.

Видавець: ПП Яцишин Ю.І.