

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Матеріали
регіональної науково-практичної конференції*



Частина перша

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Матеріали
регіональної науково-практичної конференції*

2 – 3 квітня 2013 року
м. Луганськ

У двох частинах

Частина перша

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2013

УДК 613 + 615.8 + 796
ББК 51.204.0 + 53.54 +75
К90

Р е д а к ц і й н а к о л е г і я :

Шинкарьов С. І., канд. біол. наук, доцент
(головний редактор)
Максименко І. Г., д-р пед. наук, професор
Максименко Г. М., д-р пед. наук, професор
Зюзін В. О., д-р мед. наук, професор
Ротерс Т. Т., д-р пед. наук, професор
Виноградов О. О., канд. мед. наук, доцент
Іванюра І. О., д-р біол. наук, професор

К90 Фізичне виховання та здоров'я студентів : матеріали регіон. наук.-
практ. конф. (2 – 3 квітня 2013 р., м. Луганськ) : у 2 ч. / за заг. ред.
А. В. Радченко. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса
Шевченка”, 2013. – Ч. 1. – 188 с.

У збірнику представлено статті з проблем культури здоров'я,
реабілітації, фізичного виховання та спорту.

Матеріали конференції адресовано фахівцям з фізичного виховання
та спорту, фізичної реабілітації, валеології, викладачам та студентам
вищих навчальних закладів.

УДК 613 + 615.8 + 796
ББК 51.204.0 + 53.54 +75

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол №9 від 26 квітня 2013 року)*

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013

ЗМІСТ

Кравченко Н. М.

Некоторые аспекты развития олимпизма на Луганщине в олимпийском цикле 2008-2012 г..... 7

Авакова В. М., Уварова Л. І., Фісенко Є. С., Родіоненко В. М.

Система масової фізичної культури в сучасних умовах..... 15

Алексєєва А. В.

Олімпійські чемпіони Луганщини..... 19

Асташова О. М., Лимонченко А. С.

Проблеми фізичного виховання та спорту студентів вищих навчальних закладів..... 24

Баєва Е. В.

Здоровое питание..... 28

Бергіна Р. М.

Вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення... 32

Бєлікова А. О., Хурда А. О.

Історія футбольного клубу „Шахтар”..... 38

Биковська А. О.

Відродження національних традицій в українській фізичній культурі..... 43

Большит Ю. Н.

Влияние занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность студентов..... 45

Борисихин Е. О.

Влияние физической нагрузки на организм во время занятий на тренажерах в современных условиях..... 47

Брагунец А. В., Полтавский А. Ф.

Учет возрастных анатомо-физиологических особенностей младших школьников при повышении уровня развития двигательных качеств..... 50

Бугеря О. О. Теоретичні та правові основи розслідування злочинних дій, учинених в умовах надзвичайних ситуацій.....	56
Бугеря Т. М. Проблеми професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я.....	59
Букиа С. Б., Козлова Г. В., Выхарева Е. А. Аутогенная тренировка и эндогенное дыхание в реабилитации при гипертонической болезни.....	63
Букиа С. Б., Лобко В. С. Дыхательная гимнастика Стрельниковой при хроническом обструктивном бронхите.....	69
Бурлакова Т. Л. Сім'я і школа як основні засоби у формуванні здорового способу життя молодших школярів.....	74
Бутова Н. О. Вітчизняні й зарубіжні підходи до управління якістю освітнього процесу в загальноосвітніх школах.....	77
Васецкая Н. В. Возрождение национальных традиций физической культуры в Украине.....	83
Васецкая Н. В. Педагогические возможности туризма как средства воспитания подрастающего поколения.....	87
Васильченко Т. І., Кірко С. А. Формування у студентів усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні.....	92
Воробьёва М. В., Хмаренко И. Ю. Кардиотренировка как одна из основ гармоничного физического развития человека.....	96

Вышинская О. Н., Максимова Н. В. Підготовка зв'язуючого гравця в жіночому волейболі.....	101
Гайдук Н. О. Основні компоненти формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури.....	107
Галий С. Н., Семенов Д. В., Баева А. И. IPF – ведущая международная организация пауэрлифтинга.....	112
Гетьманова А. В., Лоленко М. С. Путь к здоровью через йогу.....	118
Гнілякевич Д. Ю. Охрана праці та безпека у надзвичайних ситуаціях.....	121
Гнілякевич Д. Ю., Иванчикова С. М. Безпека і санітарно-гігієнічні умови праці на робочому місці користувача персональної електронно-обчислювальної машини....	126
Гораций О. С. Підготовка майбутніх учителів основ здоров'я до використання нових педагогічних технологій в учительській практиці.....	132
Гречишкіна І. В., Рудь М. В. Формування патріотичності в молодших школярів у процесі позаурочної діяльності.....	135
Драгнев А. М. Один из вопросов о современных проблемах физического воспитания студентов.....	140
Зеленская Ю. А. Физическая культура и ее влияние на организм человека.....	142
Иванова О. К., Лігус С. О. Футбол як соціокультурне явище.....	145
Игнатова Т. О., Халанурдін В. О., Басва О. І., Родіоненко В. М. Фізична культура як основа здорового способу життя студентів.....	147

Кабрилёва Ю. Ю. Физическое воспитание на Запорожской Сечи.....	151
Калиберда Н. О., Левенец А. Г. Традиції українського фізичного виховання: бойовий гопак.....	156
Климова В. А. Боди-балет как вид фитнеса, способствующий гармонизации физического развития.....	159
Кострыкин В. Я. Социальная адаптация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами физического воспитания.....	161
Крайнюк О. П., Колчина О.Ю., Дербенец В. В. Формування ініціативності студентів у процесі фізичного виховання.....	165
Лимонченко А. С., Астахова Е. Н. Гибкость как физическое качество и способы её развития.....	172
Майнаєв Ф. Я. Гаврилов А. С. Принципи fair play як моральний кодекс спортсмена.....	177

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЗМА НА ЛУГАНЩИНЕ В ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ 2008-2012 гг.

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

Статья посвящена анализу аспектов развития олимпизма на Луганщине, проанализированы спортивные достижения спортсменов Луганской области на соревнованиях различных уровней.

Ключевые слова: олимпийские игры, олимпийское движение, олимпийское образование.

В Древней Греции люди измеряли свою жизнь четырехлетними периодами, которые называли Олимпиадами, от одних Олимпийских игр до других. В наше время причастные к спорту и олимпийскому движению люди тоже меряют свою жизнь четырехлетними олимпийскими циклами.

Проведение профессионального анализа состояния сферы физической культуры и спорта в области за последние годы, определение основных приоритетов ее развития позволили не только сохранить прежние позиции, но и добиться значительных результатов по развитию олимпийских видов спорта. Свидетельством этого является выступление спортсменов Луганской области на XXX летних Олимпийских играх.

Для участия в XXX летних Олимпийских играх было включено двенадцать спортсменов области в олимпийскую сборную команду Украины, которые показали следующие результаты:

Брызгина Елизавета /легкая атлетика/ – эстафета 4x100 м – III место, бег 200 м – 11 место.

Шулика Любовь /велоспорт-трек/ – командный спринт – 4 место, спринт – 7 место, кейринг – 13 место.

Калитовская Леся /велоспорт-трек/ – командная гонка – 9 место.

Галюк Светлана /велоспорт-трек/ – командная гонка – 9 место.

Терещук Виктория /современное пятиборье/ – лично – 23 место.

Письменская Анна /прыжки в воду/ – трамплин 3 м синхрон – 6 место, трамплин 3 м – 21 место.

Бондарь Александр /прыжки в воду/ – вышка 10 м синхрон – 8 место, вышка 10 м – 12 место.

Горшковозов Александр /прыжки в воду/ – вышка 10 м синхрон – 8 место.

Рысенко Сергей /велоспорт-маунтенбайк/ – кросс-кантри – 31 место.

Смелик Сергей /легкая атлетика/ – бег 200 м – 22 место.

Скидан Анна /легкая атлетика/ – метание молота – 19 место.

Мазур Виктория /художественная гимнастика/ – групповые упражнения – 5 место.

Луганское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины содействует подготовке и участию спортсменов в олимпийских играх и внедряет в жизнь принципы и идеалы олимпизма.

Прошедшее четырехлетие на всеукраинском уровне ознаменовалось новым качественным уровнем консолидации общественной организации – Национального олимпийского комитета Украины и государственных структур: Кабинета Министров, секретариата Президента, министерств по делам семьи, молодежи и спорта, образования и науки. 2012 год был объявлен в Украине Годом спорта и здорового образа жизни. 18 октября 2012 года состоялся III Спортивный Конгресс Украины.

На уровне области яркой иллюстрацией этого механизма являлась работа оргкомитета по подготовке к олимпийским играм под руководством председателя облгосадминистрации Владимира Николаевича Пристюка, который неоднократно встречался со спортсменами-кандидатами на участие в XXX летних Олимпийских играх в Лондоне и их тренерами. По итогам встреч было выделено дополнительное финансирование в размере 3 млн. грн., подготовлены протокольные поручения для решения личных проблем кандидатов в обеспечении качественной подготовки к Олимпиаде.

Приоритетные направления работы, которых мы строго придерживаемся, позволяют нам не подменять государственные структуры, а работать на своем месте.

Базовая форма работы – Календарь мемориальных соревнований на призы олимпийцев и тренеров и спортивно-массовых мероприятий нашего олимпийского отделения. В 2011 году впервые был внедрен Всеукраинский календарь соревнований на призы и памяти олимпийцев, которые проходят под патронатом Национального олимпийского комитета Украины.

В этом календаре четыре наших мероприятия:

– открытый турнир по волейболу, посвященный памяти олимпийского чемпиона XXII Олимпийских игр 1980 года в Москве, Заслуженного мастера спорта СССР Валерия Кривога;

– юношеский футбольный турнир „Олимпийские надежды”, посвященный завоеванию футболистами Луганщины бронзовых медалей на XX Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене;

– соревнования по легкой атлетике на призы олимпийцев-легкоатлетов Луганщины;

– Всеукраинский турнир по фехтованию памяти Олимпийского чемпиона XXII Олимпийских игр в Москве Владимира Смирнова.

Отделение принимает участие в турнире на Кубок Николая Чужикова в Лисичанске и Турнире на приз Федора Лащёнова в Ровеньках.

Мы ставим задачу, чтобы в каждом городе и районе области проводились соревнования на призы выдающихся спортсменов, которые стали бы брендом для малой родины атлетов.

Еще одно направление календаря – это соревнования „Кто ты, будущий олимпиец?”. Отделение принимает участие в соревнованиях „Юный спартаковец” и „Юный динамовец”, в мероприятиях с Луганским областным центром „Спорт для всех”, областным центром „Инваспорт”.

К успехам волонтеров олимпийского движения можно отнести ежегодное проведение Олимпийского дня бега и Олимпийской недели. На протяжении нескольких лет эта работа осуществляется совместно с управлением по делам семьи, молодежи и спорта облгосадминистрации и управлением по вопросам физической культуры и спорта Луганского городского совета, областного центра „Спорт для всех”.

Также традиционно мы вместе отмечаем наш праздник – День физической культуры.

Президент Международного олимпийского комитета Жак Рогге на Всемирном конгрессе „Спорт для всех” сказал: „Олимпийское движение – это, прежде всего, образовательное движение, которое в своей деятельности ориентируется на молодежь всего мира”.

За прошедшие четыре года Луганское отделение Олимпийской Академии Украины провело 8 научно-практических конференций, из них 4 региональных, и 4 международных, на которых выступило с докладами более 700 участников. Из них 60 % – студенческая молодежь. По итогам каждой конференции выпущены сборники материалов. В 2005 году была учреждена премия имени В. В. Шигалевского за лучшую научную работу, премия присуждается один раз в два года.

Ректор Олимпийской академии, кандидат педагогических наук Н. П. Булкина, была отмечена Грамотой и Благодарностью Олимпийской Академии Украины.

Хотелось бы, чтобы в работе Академии нашли свое место Наблюдательный и Попечительный Советы, как это планировалось при ее создании.

Академия стала базовой организацией по консолидации усилий в развитии и проведении такой формы деятельности, как Олимпийские уроки. Отдельной программой стало проведение олимпийских уроков для учащихся 5 классов города Луганска один раз в неделю по графику, согласованному с управлением образования и науки города Луганска (начальник управления В. Г. Кияшко). Начиная с 2007-2008 учебного года, все учащиеся 5 классов города Луганска получили начальное олимпийское образование. Была разработана методика проведения уроков, электронная версия с фотографиями и иллюстрациями, викторина. Проведение олимпийских уроков было бы невозможно без той активности и помощи, которую оказывают наши олимпийские чемпионы, призеры и участники олимпийских игр – Федор Лашенов, Владимир Беляев, Николай Чужиков, Анатолий Чуканов, Ольга Брызгина, Татьяна Скачко, Юрий Елисеев, Ирина Янович, Анатолий Ярош. Именно их участие в проведении олимпийских уроков позволило добиться главной цели программы олимпийского образования – вызвать у детей чувство гордости за наш край и желание заниматься спортом.

Кроме того, мы проводим тематические уроки. Так, для наших гостей из Австралии, которые побывали в Луганске по линии клуба „Сила дружбы”, провели урок олимпийские чемпионы Федор Лашенов и Владимир Беляев.

В Луганском медицинском университете был проведен Олимпийский урок для студентов-иностранцев. Студенты разных стран – Индии, Бангладеш, США, Нигерии, Ирака подготовили доклады и презентации о развитии олимпийского движения в их странах. Они гордятся своими олимпийцами, но они были поражены, узнав о наших достижениях.

Олимпийский чемпион Федор Лашенов не только ведет эту программу вместе с нами, но и сам проводит Олимпийские уроки совместно с отрядом-волонтером Луганского медицинского университета в детских домах и санатории „Незабудка”. Было бы правильным распространить этот опыт работы и в других высших учебных заведениях области.

Если говорить об олимпийском образовании, то невозможно не остановиться на акции „Олимпийская книга”, которая была проведена по всей Украине Национальным олимпийским комитетом в 2011-2012 и 2012-2013 учебных годах. Во все общеобразовательные школы Украины адресно были направлены комплекты литературы (для школы и каждого класса) и плакатов, посвященных олимпийскому движению. Отделением в рамках акции „Олимпийская книга” была проведена презентация в областной юношеской библиотеке с участием олимпийского чемпиона Владимира Беляева.

По инициативе НОК Украины с 2011-2012 учебного года спортивно-массовое мероприятие „Олимпийский аистенок” проводится среди учащихся 5-6 классов всех общеобразовательных школ. На местах проводятся внутришкольные, районные и городские соревнования, победители которых участвуют в зональных соревнованиях-полуфиналах. Семь команд – победителей зональных соревнований получают право побороться за главный приз – поездку в „Артек”. „Олимпийский аистенок” – это совместный проект Министерства образования и науки Украины и Национального олимпийского комитета Украины. В Луганской области руководство проекта возложено на областное управление комитета по физическому воспитанию и спорту МОН Украины (начальник В. В. Гуцало) и Луганское областное отделение НОК Украины. Спонсором финала выступил Торговый дом „Лелека”, учредитель – Ростислав Александрович Руль. Финал 2011-2012 учебного года проходил в Луганском областном высшем училище физической культуры, нас очень поддержал Анатолий Михайлович Скалаух, коллектив училища – преподаватели, воспитатели и учащиеся. Учащиеся ЛОВУФК обеспечили честное и бескомпромиссное судейство соревнований. И, конечно, нас поддержали наши олимпийцы – Анатолий Чуканов, Федор Лащёнов, Владимир Беляев, Ирина Янович. В финале победила команда „Факел” из 60 школы. Именно ребята из этой команды в июне 2012 года побывали на финале этих соревнований в Артеке и стали победителями в конкурсе презентаций.

На протяжении многих лет Отделение принимает активное участие в торжественных мероприятиях Луганского областного высшего училища физической культуры: празднике первого и последнего звонка, торжественном посвящении в спортсмены вновь принятых учащихся с вручением подготовленного отделением „Сертификата спортсмена, выпускном бале. Мы стараемся помогать пополнять экспонаты спортивного музея училища. Директор училища А. М. Скалаух является членом исполкома отделения.

Согласно „Олимпийской хартии” основная деятельность Олимпийских комитетов всех уровней – пропаганда олимпизма, физической культуры и спорта, здорового образа жизни. Этому соответствуют приоритетные направления работы нашего отделения. Проводятся пресс-конференции (при содействии Ассоциации спортивных журналистов), встречи в „Олимпийской гостиной”.

Уже стало традицией проводить Олимпийские гостиные с ветеранами спорта. Ежегодно собираемся в нашей Олимпийской гостиной 19 января, в день Крещения, и в мае, в честь дня Победы. На эти встречи приходят не только ветераны, но и молодые спортсмены, происходит „Встреча поколений”. Конечно, этих встреч не было бы, если бы не председатель Совета ветеранов г. Луганска Т. М. Костина.

Особой атмосферой отличаются встречи в „Олимпийской гостиной” с земляками – кандидатами на Олимпийские игры.

Отрадно, что на всех этих мероприятиях олимпийцы и кандидаты на Олимпийские игры активно участвовали в дискуссиях и делились опытом, рассказывали о подготовке к XXX Олимпийским играм. А постоянное присутствие на этих встречах представителей средств массовой информации повысило меру ответственности кандидатов на Олимпийские игры перед общественностью.

Тесно сотрудничает отделение с областным радио, телекомпаниями ИРТА, ЛКТ, ЛОТ.

Сотрудничество со средствами массовой информации – это не разовые мероприятия, а постоянный контакт и совместные программы. Один из самых ярких примеров – это конкурс „Лучший спортсмен месяца”. Этот совместный проект Отделения, газеты „Ракурс” и фирмы ЛИА (директор С. В. Логачев) проводится уже десять лет. Определяет лауреатов конкурса „Лучший спортсмен месяца” комиссия по награждению (председатель В. В. Слотвинский).

Регулярно, каждую субботу выходит страничка областного отделения НОК Украины „Олимп” в газете „Ракурс” под редакцией С. Краевого.

С 2003 года ежегодно проводится конкурс спортивных телепрограмм „Мир спорта”. Исполнительный директор конкурса – В. С. Танасиенко. В 2012 году конкурс впервые был проведен на всеукраинском уровне, согласно распоряжению Кабинета министров Украины №360 от 27.04.2011 г. о проведении в Украине Года спорта и здорового образа жизни. В конкурсе приняли участие 26 телекомпаний, представляющих 13 областей Украины.

НОК Украины, Государственная служба молодежи и спорта Украины, ВЦФЗН „Спорт для всех” поддержали проект проведения в

2013 году X Всеукраинского конкурса-фестиваля телевизионных спортивных программ „Мир спорта” в Луганске. Конкурс-фестиваль будет посвящен 75-летию образования Луганской области.

В 2004 году Отделением и Ассоциацией спортивных журналистов Луганщины была основана премия памяти журналиста Игоря Милютиня. Первым лауреатом премии стал Станислав Краевой. Впоследствии премия вручалась Николаю Сидорову, Юлиане Щетниковой, Михаилу Баранову, Виктории Федоровской, Артему Цыганку.

НОК Украины ежегодно проводит Всеукраинский конкурс среди журналистов и средств массовой информации „Украина олимпийская”. Отделение представляет на конкурс работы по различным номинациям. И успехи налицо. Лауреатами конкурса в 2012 году стали Станислав Краевой (в номинации „Лучший журналист”) и Юрий Сипунов (в номинации „За преданность олимпизму”).

Для расширения этого направления в наших планах мы видим привлечение кафедр журналистики университетов к работе отделения Олимпийской академии.

2012 год был олимпийским. Луганская область приняла участие в эстафете олимпийского огня „Передай огонь победы”. От Мелового через Беловодск, Луганск, Перевальский район эстафету пронесли наши олимпийцы – Николай Чужиков, Владимир Беляев, Ирина Янович, Олег Чумак, Сергей Рысенко, а вместе с ними члены клуба любителей бега „Олимп” и члены Луганского регионального отделения мотоклуба „Ночные волки”. 15 июля эстафету передали в Дебальцево Донецкой области. Это был настоящий праздник для жителей тех районов, городов, детей в детских оздоровительных лагерях, в которых побывали участники эстафеты. Спонсорами и партнерами в проведении Эстафеты „Передай огонь победы!” выступили фирма „ЛИА”, производственно-экологическая фирма „Зефир”, ООО „Восточные ресурсы”.

На центральной площади областного центра в честь Игр XXX Олимпиады была организована церемония поднятия флагов, в которой приняли участие олимпийские чемпионы.

Хотелось бы сказать о месте отделения в работе Национального олимпийского комитета Украины.

Отделение было представлено на Генеральной ассамблее НОК Украины, торжественной церемонии проводов на XXX олимпийские игры, семинарах НОК Украины.

На всеукраинской спортивной церемонии в честь лучших спортсменов, тренеров и организаторов спорта „Герой спортивного

года” ежегодно есть представители олимпийцев Луганщины. Активную работу проводит член Академии спорта Украины, трехкратная олимпийская чемпионка Ольга Брызгина. НОК Украины предоставляет отделению литературу, олимпийские путеводители, олимпийские дневники, спортивную атрибутику.

Украина уверенно выходит на международную арену в проведении соревнований европейского и мирового уровня. Успех „Евро-2012” стал хорошим стартом для нашей страны.

15 – 21 апреля 2013 года в Донецке пройдет чемпионат мира по хоккею с шайбой в группе „В” первого дивизиона среди национальных сборных, в котором примут участие команды Украины, Польши, Нидерландов, Румынии, Литвы и Эстонии. Летом 2013 года Украина примет кадетский чемпионат Европы среди 16-летних баскетболистов. Донецк получил право принять юношеский чемпионат мира по легкой атлетике, который пройдет 9 – 15 июля 2013 года. Чемпионат мира по боксу среди юниоров пройдет 17 – 26 августа 2013 года в Киеве. Украина впервые примет чемпионат мира по художественной гимнастике с 14 по 24 сентября 2013 года в киевском Дворце спорта.

В 2014 году Украина впервые станет хозяйкой чемпионата Европы по тхеквондо (олимпийская версия WTF). Планируется, что соревнования пройдут в Харькове. Чемпионат Европы по баскетболу в 2015 году будет проходить в шести городах Украины: Киеве, Донецке, Харькове, Львове, Одессе и Днепропетровске.

Наша страна будет бороться за право проведения Игр XXIV Зимней Олимпиады в 2022 году.

При кризисе все ищут национальную идею. У нас она уже есть, продиктованная Президентом нашей страны Виктором Януковичем. Здоровье народа – это богатство страны, а проведение спортивных мероприятий европейского, мирового и олимпийского масштаба – это признание нашей страны во всем мире.

В. М. Авакова, Л. І. Уварова,
Є. С. Фісенко, В. М. Родіоненко (Луганськ)

СИСТЕМА МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті розглянуто результати опитування спеціалістів сфери фізичної культури Луганської області відносно перспектив розвитку масової фізичної культури. Установлено, що масове залучення громадян до регулярних занять фізичними вправами – один із найбільш ефективних засобів комплексного вирішення завдань з фізичного виховання та оздоровлення всіх категорій населення.

Ключові слова: масова фізична культура, оздоровлення, масовий спорт.

Постановка проблеми. Масову фізичну культуру утворюють фізкультурна діяльність людей у рамках процесу фізичного виховання і самовиховання для свого загального фізичного розвитку та оздоровлення, удосконалення рухових можливостей, поліпшення статусу й постави, а також занять на рівні фізичної рекреації.

Основними завданнями масової фізичної культури є:

- залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-спортивних послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення;
- формування у громадян потреб рухової активності та створення умов для їх задоволення;
- просвітницька робота з питань оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту;
- організація та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят та інших заходів за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення;
- облаштування та утримання фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.

Аналіз останніх досліджень. Європейський досвід показує, що створення системи масового спорту є ефективним напрямком на шляху до збільшення кількості громадян, які займаються фізичними вправами [5, 6]. Унаслідок підвищення рухової активності населення знижується загальний рівень захворюваності й збільшується тривалість життя людей [3].

Крім того, у деяких країнах Європи існує ряд програм, які стимулюють розвиток ринку фізкультурно-оздоровчих послуг, наприклад, у Фінляндії для фізичних осіб існують пільги в оподаткуванні за умови, що ці гроші будуть використані для занять фізичними вправами [3, 4]. У Німеччині активно розвивається волонтерський рух, який дозволяє економити державні кошти й направляти їх на подальший розвиток сфери масової фізичної

культури [2, 3]. У Франції мають місце масові спортивні свята, які мають загальнодержавний характер і одночасно проводяться практично у всіх населених пунктах країни [3].

В Україні, як свідчить практика, на сьогодні розвивається фітнес-індустрія, основою якої служать приватні фітнес-клуби й фітнес-центри [1, 2]. Однак низький рівень соціального забезпечення не завжди дозволяє населенню оплатити послуги цих організацій. Одночасно система громадських організацій фізкультурно-оздоровчого напрямку на підприємствах і за місцем проживання громадян перебуває на етапі становлення.

Таким чином, необхідність залучення громадян до регулярних занять фізичними вправами стало метою нашого дослідження виявлення умов для створення системи організацій фізкультурно-масової спрямованості на поточному етапі.

Постановка завдань дослідження. Для реалізації мети дослідження було проведено соціологічне опитування серед фахівців сфери фізичної культури Луганської області. Для опитування респондентів було використано анкету закритого типу. В анкетуванні взяли участь 68 осіб, серед яких учителі фізичної культури, співробітники управління у справах фізичної культури та спорту Луганської обласної державної адміністрації, учені. На кожне питання було запропоновано декілька варіантів відповідей, з яких респонденту було запропоновано зробити вибір. Кількість отриманих відповідей було переведено в процентне відношення. Результати анкетування узагальнювались в діаграми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для подолання сформованої в Україні тенденції до різкого зниження рівня здоров'я населення, на думку більшості фахівців сфери фізичної культури Луганської області (82,4 %), оптимальним і доступним способом може стати організація обов'язкових фізкультурно-оздоровчих занять для громадян країни. Такі заняття допоможуть значно підвищити рівень здоров'я (97,1 %) і, відповідно, збільшити тривалість життя людей (91,2 %). При цьому 41,2 % респондентів вважають, що в країні повинно мати місце обов'язкове тестування громадян на розвиток у них фізичних якостей, 23,5 % опитаних вважають таке тестування не обов'язковим, 20,6 % – інструментом статистичної звітності, а 4,7 % респондентів відповісти не змогли (рис. 1).



Рис. 1. Розподіл думки респондентів щодо тестування у населення розвитку фізичних якостей

Аналіз матеріалів соціологічного дослідження свідчить, що, на думку більшості респондентів (55,8 %), основну частину навантаження з фізкультурно-масової роботи з населенням повинна нести створена мережа спортивних клубів за місцем проживання. За створеним на державному рівні добровільним спортивним товариством пріоритет визначають 41 % опитаних. У заняттях громадян у приватних фітнес-клубах бачать перспективу лише 3,2 % респондентів (рис. 2).

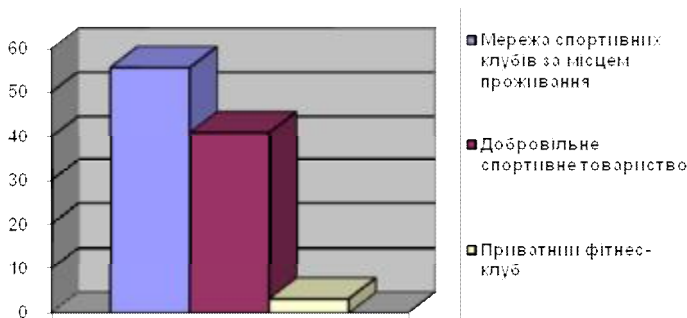


Рис. 2. Пріоритетні напрями в організації фізкультурно-масової роботи з населенням

Організувати фізкультурно-масову роботу з населенням, як свідчать результати опитування, належить після закінчення робочого дня (44,1 %) і в його процесі (44,1 %). Фінансування цієї фізкультурно-оздоровчої форми роботи з громадянами бажано здійснювати на державній основі (41,2 %) з додатковим використанням коштів населення (41,2 %). Крім того, на думку більшості опитаних фахівців (61,8 %), процес фізичного виховання – це ніщо інше як оволодіння

людиною засобами й способами фізичної культури. Цю думку доповнюють ще три думки респондентів щодо зазначеного процесу: процес тренування тіла (29,4%), процес виховання моральних особливостей особистості (29,4%), процес фізкультурної освіти (23,5%) (рис. 3). Такий підхід дозволяє побачити комплексність пропонованих для вирішення завдань.

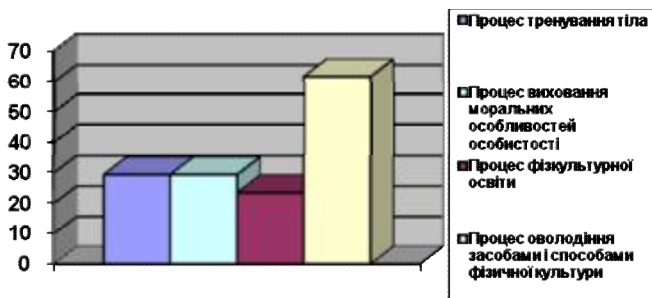


Рис. 3. Розподіл думки фахівців щодо сутності процесу фізичного виховання різних категорій населення

Для їх вирішення, як свідчать матеріали дослідження, слід починати процес залучення людей до масової фізичної культури з дошкільного віку. Так схильні вважати 64,7% опитаних. В основі регуляції основних напрямків і методів цього процесу повинні лежати практичні знання педагогів (44,1% респондентів), які б потім вивчали й узагальнювали вчені (41,2% опитаних) та повсюдно могли б впроваджувати у вигляді певних нормативних актів, які перебувають у компетенції державних органів управління фізичною культурою (38% фахівців).

Висновки:

1. Дослідження дозволило встановити, що фахівці сфери фізичної культури вважають масове залучення громадян до регулярних занять фізичними вправами одним із найбільш ефективних засобів комплексного вирішення завдань з фізичного виховання та оздоровлення всіх категорій населення.

2. Аналіз матеріалів дослідження свідчить про необхідність відновлення діяльності спортивних клубів за місцем проживання громадян та громадських організацій на підприємствах.

3. Проведене дослідження показало, що побудова системи масової фізичної культури в сучасних умовах можлива через науковий

підхід до досліджуваної проблеми шляхом узагальнення практичного досвіду педагогів з метою подальшого державного регулювання.

Література

1. Бондар Т. С. Фізкультурно-спортивний (оздоровчий) клуб школи як форма реалізації потреби учнів у самоуправлінні фізкультурно-спортивним життям навчального закладу / Т. С. Бондар, Т. М. Бочкова, М. А. Чередниченко, О. А. Лисік, І. В. Петренко, Л. В. Шейко, З. І. Науменко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 6. – С. 22 – 25; **2. Булатова М.** Фитнес и двигательная активность : проблемы и пути решения / М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3 – 7; **3. Дутчак М. В.** Спорт для всіх у світовому контексті // М. В. Дутчак. – К. : НУФВСУ, 2007. – 112 с.; **4. Жуляєв В. М.** Фінляндія : приклад політиків / В. М. Жуляєв // Спортивна газета. – 2006. – № 86 – 87. – С. 16; **5. Золотов М. И.** Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов. – М., Издательский центр „Академия”, 2004. – 432 с.; **6. Переверзин И. И.** Менеджмент спортивной организации / И. И. Переверзин. – М. : Фізкультура и спорт, 2006 – 464 с.

А. В. Алексеева (Луганськ)

ОЛІМПІЙСЬКІ ЧЕМПІОНИ ЛУГАНЩИНИ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Статтю присвячено олімпізму, чемпіонам Олімпійських ігор з Луганщини. Особливу увагу приділено олімпійській освіті, яка являє собою цілісне соціальне явище, певний соціальний інститут, що включає стійкі соціальні групи, форми діяльності людей, установи, норми, звичаї та традиції.

Ключові слова: олімпізм, олімпійська освіта, Олімпійські ігри, чемпіон, олімпійський рух.

Постановка проблеми. Олімпійський рух в Україні є одним із важливих чинників суспільно-політичного, культурного, економічного утвердження нашої країни як незалежної самостійної держави. Олімпізм поєднує спорт, культуру й освіту. Він прагне створити такий спосіб життя, за якого людина одержує радість від розумних зусиль, хоче наслідувати хороше і з повагою ставиться до правил поведінки і

правил життя, вироблених людством за довгі століття [6]. Олімпізм – це філософія життя, що прославляє і об'єднує в збалансоване ціле достоїнства тіла, волі й розуму. Олімпізм, що сполучає спорт із культурою і освітою, прагне до створення способу життя, що ґрунтується на радості від зусилля, виховній цінності гарного прикладу, пошані загальних основних етичних принципів. Матеріали міжнародних форумів, Олімпійських конгресів свідчать про актуальність поширення олімпійської освіти. Значущість олімпійської освіти відбито в змісті основних принципів олімпійського спорту, які відкривають його основний правовий документ – Хартію [4]. Олімпійська Хартія є зведенням засадних принципів Олімпізму, Олімпійського руху, Правил і Офіційних роз'яснень, затверджених Міжнародним Олімпійським комітетом (МОК). Олімпійська хартія регламентує структуру, механізм дії і процеси Олімпійського руху й визначає умови проведення Олімпійських ігор. 7 жовтня 2010 року в Києві пройшла звітно-виборна XXIV Генеральна асамблея Національного олімпійського комітету України. Рішенням асамблеї затверджено нову „Програму розвитку олімпійського руху в Україні на період 2011-2014 років”. Велику увагу в новій програмі приділено створенню умов для поширення ідей і цінностей олімпійського руху серед населення України [1]. Таким чином, олімпійська освіта повинна стати невід'ємною складовою світогляду сучасної людини.

Мета дослідження – узагальнення інформації про спортсменів-олімпійців Луганщини, яка стане ефективним фактором популяризації олімпійської освіти. Мета олімпізму – повсюдно поставити спорт на службу гармонійному розвитку людини з тим, аби сприяти створенню мирного суспільства, що піклується про дотримання людської гідності. Для досягнення цієї мети олімпійський рух бере участь – самостійно або у взаємодії з іншими організаціями і в рамках можливостей, що є у нього, – у діяльності щодо захисту світу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, спеціальної літератури, періодичної преси, матеріалів мережі Інтернет дозволяє зробити висновки про актуальність олімпізму та виділити основні етапи участі луганських спортсменів в Олімпійських іграх. Найбільш повну інформацію про принципи олімпізму С. Матвеев та Я. Щербашин, а також програмні документи – Хартія МОК. Результати контент-аналізу дозволили скласти інформацію про призерів Олімпіади в Китаї.

Результати досліджень. Луганщина здавна славилася своїми видатними діячами в різних напрямках людської діяльності: мистецтві, політиці, науці. Спорт не є винятком. Уперше українські спортсмени у

складі збірної команди СРСР взяли участь в Олімпійських іграх-1952 . Луганщина дала світу десять олімпійських чемпіонів: Н. Чужикова, С. Беляєва, А. Чуканова, В. Кривова і Ф. Лашеннова, О. і В. Бризгінних, О. Кучеренко, Р. Місютіна, І. Коробчинського.

У 1960 році на XVII Олімпійських іграх у Римі луганський спортсмен Валерій Брумелль посів друге місце. У 1964 році на XVIII Олімпійських іграх у Токіо першу золоту медаль для Луганщини завоював Н. Чужиков із Лисичанська, ставши Олімпійським чемпіоном у веслуванні на байдарці і каное. На XIX Олімпійських іграх у Мехіко в 1968 році луганчанин В. Беляєв у складі збірної СРСР став чемпіоном у змаганнях волейболістів. У 1972 році в Мюнхені на XX Олімпійських іграх четверо наших земляків: Ю. Елісеєв, В. Семенов, В. Онищенко і А. Куксов у складі збірної СРСР з футболу стали бронзовими призерами. У 1976 році на XIX Олімпійських іграх у Монреалі в командній велогонці на 100 км олімпійським чемпіоном став луганчанин Анатолій Чуканов. На XXII Олімпійських іграх у Москві в 1980 році В. Кривов і Ф. Лашенов у складі збірної СРСР з волейболу стали олімпійськими чемпіонами. Т. Скачко завоювала бронзову медаль з легкої атлетики в змаганнях зі стрибків у довжину. У Сеулі, де проходили XXIV Олімпійські ігри, легкоатлети Луганщини завоювали три золоті медалі. Олімпійськими чемпіонами стали В. Бризгін і двічі О. Бризгіна. За п'ятнадцять років незалежності України Луганська область взяла участь у чотирьох Олімпійських іграх. У 1992 році на XXV Олімпійських іграх у Барселоні спортсмени Луганщини завоювали десять медалей, з них: чотири золотих, п'ять срібних і одну бронзову. Ольга Бризгіна в черговий раз піднялася на верхній рівень п'єдесталу пошани й завоювала срібло. У спортивній гімнастиці Григорій Місютін став чемпіоном і завоював чотири срібні медалі, а Ігор Коробчинський став чемпіоном і бронзовим призером. Під час церемонії нагородження олімпійського чемпіона з греко-римської боротьби Олега Кучеренко вперше в історії Олімпійських ігор з честю був піднятий наш прапор і урочисто прозвучав гімн незалежної України. На XXVI Олімпійських іграх в Атланті в 1996 році луганчани завоювали чотири бронзові медалі: три – гімнасти (Ігор Коробчинський, Олександр Світличний і Григорій Місютін), і одну – у важкій атлетиці – Денис Готфрід. У 2000 році на XXVII Олімпійських іграх у Сідней спортсмени Луганщини – гімнасти Руслан Мезенцев, Олександр Світличний, Олександр Береш і Давид Салдадзе в греко-римській боротьбі завоювали срібні медалі. Бронзовими призерами стали Ірина Яновіч – у велоспорті на треку і Олександр Береш – зі спортивної гімнастики. На XXVIII Олімпійських іграх в Афінах в 2004

році наші земляки – пловець Андрій Сердінов і легкоатлетка Тетяна Терещук-Антіпова завоювали дві срібні медалі. П'ятдесят шість представників Луганської області брали участь в одинадцяти Олімпійських іграх з дванадцяти видів спорту: велоспорт, волейбол, веслування на байдарках і каное, греко-римська боротьба, легка атлетика, плавання, стрибки у воду, сучасне п'ятиборство, спортивна гімнастика, стрільянина з лука, важка атлетика, футбол. Завойовано 22 золоті, 10 срібних, 14 бронзових медалей [2]. Представники Луганщини на нинішніх Олімпійських іграх у Пекіні завоювали 4 бронзових медалі з 27 олімпійських винагород: Вікторія Терещук (сучасне п'ятиборство), Олександр Воробйов (вправи на кільцях), В'ячеслав Глазков (бокс) і Леся Калітовська (велоспорт на треку в індивідуальній гонці переслідування).

Вікторія Терещук. Народилася в Луганську. Закінчила Луганський педагогічний університет ім. Т. Шевченка. Представниця спортклубу Озброєних Сил України, Луганськ. Тренери – Андрій Ковальський, Сергій Туробов. Перший тренер – Людмила Бень. Майстер спорту міжнародного класу. Олімпіада-2004 в Афінах – 7-е місце. Чемпіонат світу 2006 року – 2-е місце. Чемпіонат Європи 2008 року – 1-е місце. Бронзова призерка XXIX Олімпійських ігор у Пекіні 2008 року. У стрільбі з пістолета В. Терещук показала 17-й результат, у фехтуванні і плаванні була п'ятою, у кінному спорті – 21-ою, а в бігу на 3000 м-кодів показала другий час [3].

Олександр Воробйов. Народився 5 жовтня 1984 року в Дніпродзержинську. Спочатку займався акробатикою в ДЮСШ №4 (Дніпродзержинськ). З 10-го класу тренується в Луганську. Закінчив Луганський педагогічний університет (факультет фізкультури). Заслужений майстер спорту. Кубок світу 2006 року – 2-е місце. Чемпіонат світу 2007 року – 1-е місце. Чемпіонат Європи 2007 року – 1-е місце. Зріст – 158 см, вага – 55 кг. „Коник” О. Воробйова – вправи на кільцях. Тренери – Олександр Горін, Ігор Коробчинський. Представник спорттовариства „Україна” – „Динамо”, Луганськ [4].

Леся Калітовська. Велосипедистка, бронзова призерка 29-х Олімпійських ігор у Пекіні. В індивідуальній гонці переслідування (трек, дистанція – 3000 м-кодів) Л. Калітовська показала час 3 хв. 31,413 с, зумівши виграти у спортсменки з Нової Зеландії. Золото і срібло дісталися Ребеці Ромеро і Венді Хувенагель з Великобританії. Основна спеціалізація – гонки переслідування на треку, командна й індивідуальна. Саме у цих видах програми Леся має найкращі результати [5].

В'ячеслав Глазков. Народився 15 жовтня 1984 року в м. Луганську. Закінчив школу із золотою медаллю. Член збірної команди України з боксу. Навчається в Луганській обласній школі вищої спортивної майстерності, представляє фізкультурно-спортивне суспільство „Україна”. Викладач кафедри фізичної підготовки Луганського держуніверситету внутрішніх справ, має звання молодшого лейтенанта міліції і викладає в ЛАВД. Неодноразовий чемпіон України, переможець і призер багатьох міжнародних змагань, бронзовий призер чемпіонату Європи серед юніорів 2003 року, у чемпіонаті світу 2005 року посів 9 місце, на чемпіонаті Європи 2006 року – 9 місце й на Кубку світу 2006 року став бронзовим призером. На Чемпіонаті світу з боксу у ваговій категорії понад 91 кг, який проходив з 23 жовтня до 5 листопада 2007 року в м. Чикаго (США) В'ячеслав став срібним призером. Отримав перемогу на Олімпійських іграх у Пекіні рішенням суддів з рахунком 10-4 Ньюфе Ота (Алжир). Травма не дозволила боксеру завоювати медаль вищої проби [6].

Висновки. Важливим стимулом у пропаганді олімпізму є спортивні традиції: зустрічі із знаменитими спортсменами; барвисті урочисті відкриття спортивних заходів і змагань; спортивні вікторини й конкурси, написання дослідницьких робіт. Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконаленням практичної реалізації олімпійської освіти молоді.

Література

1. НОК України: від підсумків – до перспектив // Рабочее слово. – 2010. – № 39. – С. 2 – 3; **2. Луганский** городской справочник [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://obzor.com.ua/lugansk/culture/>; **3. Луганский** гимнаст Александр Воробьев взял „бронзу” на олимпийских кольцах // Николаевские новости. – 2008 – № 100 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.niknews.mk.ua/2008/08/>; **4. Спортивный** портал [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sportrops.com.ua/publ/kalitovska/40-1-0-762.5>; **5. Матвеев С.** Ідеї олімпізму в процесі виховання дітей та молоді / Матвеев С. – К. : Молода спортивна наука України, 2008. – С. 187 – 192; **6. Луганский** боксер стал победителем // Ракурс плюс. – 2008. – № 112. – С. 4; **7. Жук Л. И.** Олимпиады. Спорт. Здоровье / Жук Л. И. – Мн. : Изд. ООО „Красико-Принт”, 2003. – С. 117 – 123.

О. М. Асташова, А. С. Лимонченко (Луганськ)

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Стаття розглядає питання проблеми фізичного виховання та спорту студентів. У ній визначено основні принципи здійснення фізичного виховання, його засоби й методи, основні проблеми й пропозиції щодо їх вирішення.

Ключові слова: виховання, розвиток, принципи, засоби, методи, освіта, компоненти, студенти, етапи, проблеми, спорт.

Вищі навчальні заклади згідно із „Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти”, затвердженими наказом Міністерства освіти України від 25 травня 1998 р. № 188 „Про нормативні документи з фізичного виховання”, вищі заклади освіти на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні й екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні й спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового й матеріально-технічного забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців певного рівня („бакалавр”, „спеціаліст”, „магістр”).

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства гуманітарний напрямок вищої освіти передбачає переорієнтацію на особистість, на виховання людини як унікальної творчої індивідуальності, яка прагне самоактуалізації, здатної здійснювати свідомий і відповідальний вибір у різноманітних життєвих ситуаціях. У цьому контексті перед науковцями й фахівцями кафедр фізичного виховання ВНЗ України постає невідкладне завдання перебудови системи фізичного виховання згідно з вимогами нової парадигми освіти, що полягає в утвердженні людини як найвищої соціальної цінності [3, 46].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як показує практика, у процесі фізичної освіти студентів переважно не приділено уваги засобам професійно-прикладної фізичної підготовки, вибір яких здійснюється з урахуванням принципів максимальної реалізації і забезпечення комплексності вирішення завдань профільованого фізичного виховання. Отже, фізичне виховання студентської молоді

необхідно спрямувати на розвиток професійно важливих якостей, що задовольняють вимоги до майбутніх фахівців різних напрямів.

На сьогодні все гостріше постає проблема адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ. Значне інформаційне навантаження навчально-освітнього процесу, нове соціальне середовище студентів вимагає від них швидкої адаптації для ефективної життєдіяльності. Спілкування на заняттях з фізичного виховання є могутнім фактором адаптації особистості, тому що воно активно формує норми поведінки. На цьому етапі студенти мають активно залучатись до участі й організації фізкультурних та спортивних заходів, опановуючи комунікативні вміння і навички, які дозволяють їм ефективно взаємодіяти з іншими людьми [2, 44].

Основні принципи здійснення фізичного виховання у вищому навчальному закладі ґрунтуються на:

- загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають усебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності та всесвітній розвиток життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;

- загально-педагогічних принципах: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;

- загально-методичних принципах: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності;

- специфічних принципах фізичного виховання: безперервного систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, пікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

Згідно із навчальною програмою, розробленою ініціативною групою вчених на замовлення Міністерства освіти України, у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби й методи фізкультурної освіти та фізичного вдосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється на розсуд викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Забороняється використання засобів і методів у фізичному вихованні, пов'язаних з не виправданим ризиком для життя і здоров'я

людей, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства й жорстокості.

Важливим компонентом гуманізації системи вищої освіти є формування у студентів стійкого інтересу до зміцнення власного здоров'я, право вибору мети, засобів та методів його корекції із врахуванням власних потреб і мотивацій, а не авторитетний диктат викладача або замовлення соціуму. Однак, низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання вищих навчальних закладів. Це пояснюється тим, що на сьогодні фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом, обов'язковою умовою якого є тісна співпраця педагога й вихованця [1, 50]. На жаль, така взаємодія рідко трапляється на практиці, переважно викладач і студент поставлені в ситуацію протистояння. Причиною такого стану науковці вбачають у неврахуванні викладачем ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, що складають спрямованість особистості студента. Тому процес фізичного виховання у свідомості студентів стає механічною діяльністю, головною метою якого є знання нормативів і отримання заліку [5, 147]. Викладачам, у свою чергу, необхідно організовувати навчальний процес так, щоб фізичне виховання стало психолого-педагогічним процесом, спрямованим на формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до занять.

Мета дослідження – проаналізувати використання нормативів у фізичному вихованні студентів у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблеми фізичного виховання на сучасному етапі стикаються із усе більшою кількістю проблем. Найочевиднішими є питання матеріального забезпечення. Проте сучасні спеціалісти, педагоги вказують на такі основні методичні проблеми фізичного виховання у ВНЗ:

- у педагогічних дослідженнях, які спрямовані на вивчення та вдосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, як правило, аналізується якась одна сторона цієї проблеми – „викладацька” чи „студентська”;
- у теорії та практиці фізичного виховання недостатньо вивчені педагогічні умови формування свідомого ставлення студента до фізичного виховання, що неможливо створити й реалізувати без найтіснішого особистісного співробітництва між викладачем і студентом;
- процес фізичного виховання у свідомості студентів стає діяльністю механічною, позбавленою творчості.

Недостатня кількість годин на тиждень, відведених на заняття, усе частіше позбавляє теоретичної і методичної підготовки студентів у сфері фізичної культури, а процес фізичного виховання переважно скерований лише на підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності та зміцнення здоров'я. Однак, процес залучення студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику суттєво активізує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції [4, 162].

Орієнтація дисципліни на задоволення потреб студентів у фізичному вдосконаленні створює необхідність коректування підходів до організації навчальних занять на перших курсах. Застосування комплексного підходу в період загальної фізичної підготовки дозволить студентам вибрати вид спорту чи систему фізичних вправ для систематичних занять у процесі навчання у виші. Значний крок у цьому напрямку зроблений шляхом введення спортивної спеціалізації, яку обирають студенти на 3 – 4 курсах, враховуючи власні уподобання. Свобода вибору, самостійність у прийнятті рішень сприяють активному включенню студентів у процес фізичного самовдосконалення, підвищенню вимог особистості до самого себе.

Однією з причин низької ефективності занять з фізичного виховання є стандартизовані форми їх проведення. З метою підвищення ефективності навчально-виховного процесу викладачам ВНЗ необхідно використовувати принципи індивідуалізації і диференціації.

Реформування процесу фізичного виховання студентів науковці вбачають у зміні підходів і пріоритетних напрямків, впровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. У зв'язку з цим підвищуються вимоги до викладачів фізичного виховання. Педагоги повинні досконало володіти системою знань у цій галузі, постійно оновлювати їх на основі останніх наукових даних, знаходити дієві засоби передачі їх студентам.

Висновки. Актуальною проблемою залишається недостатність матеріально-технічної і фінансової забезпеченості процесу фізичного виховання, що не дозволяє повною мірою використовувати широкий вибір засобів фізичного виховання. Вирішення цієї проблеми має бути з боку держави й адміністрації ВНЗ. Тільки з належною матеріально-технічною базою можна очікувати позитивного результату від процесу фізкультурної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Впровадження в навчальну програму фізичного виховання нових стандартизованих форм його проведення у ВНЗ.

Література

1. Завидська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / за ред. А. В. Цьось. – Луцьк, 2010. – № 2. – С. 50 – 54; **2. Затилкін В. В.** Вивчення впливу занять з фізичного виховання на прискорення процесу адаптації першокурсників до умов ВНЗ / В. В. Затилкін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2003. – № 14. – С. 42 – 48; **3. Зеленюк О. В.** Сучасна концепція вищої освіти та її екстраполяція у методологію фізичного виховання студентської молоді / О. В. Зеленюк, А. В. Бикова, Л. Л. Тюркіна // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту. – Чернігів. – Вип. 55. – Т. 1. – 2008. – С. 45 – 48; **4. Круцевич Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.; **5. Стасюк Р. М.** Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осипова І. Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 3. – С. 146 – 149.

Е. В. Баева (Луганск)

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченка”

В этой статье раскрыта проблема здорового питания, рассказано о вреде некоторых продуктов, содержащих консерванты и красители, ежедневно употребляемых в пищу.

Ключевые слова: питание, продукты, консерванты, красители, химикаты.

Постановка проблемы. Все мы знаем, что залог нашего здоровья – это правильное питание. Диетологи предлагают нам тысячу способов как быстро сбросить вес, придерживаясь строго определенной диеты. Рекламы пестрят заголовками об отсутствии ГМО в продуктах.

Телевизионные программы разоблачают, какие именно консерванты используются для изготовления того или иного товара. Давайте разберемся, что из вышеперечисленного правда.

Анализ последних исследований. *„Ешьте для того, чтобы жить, а не живите для того, чтобы есть”* (Сократ). Недавние социальные опросы показали, что в Украине все больше и больше людей начинают следить за своим рационом питания. К сожалению, лишь 7 % людей старше пятидесяти лет беспокоятся этим вопросом. Риск заболевания сахарным диабетом, сердечной недостаточностью, язвой, гастритом растет. Первый шаг на пути к решению этой проблемы является здоровое питание и регулярные физические нагрузки. Отсутствие сбалансированного питания напрямую зависит от образа жизни, который мы ведем. Современному человеку зачастую просто лень потратить лишний час на приготовление полезной пищи. Легче купить „фаст-фуд” или же „полуфабрикат”. Сэкономленное время – утраченное здоровье. Наплевательское отношение к правильному питанию появляется у нас еще в студенческие годы. Перекус между парами огромным бутербродом и крашеной газировкой вряд ли можно назвать полноценным обедом. Неплохо, когда тебе удастся хоть что-нибудь закинуть в свой организм, но бывают случаи, когда на еду просто не остается времени, и весь день ты ходишь голодный. Приходя вечером домой, наконец-то просыпается „зверский аппетит”, и поглощение всего съедобного в холодильнике на ночь становится уже ритуалом. От этой привычки сложно избавиться впоследствии. Отсюда появляется переедание, испорченный желудок и лишние килограммы.

Цель исследования – проанализировав полученные данные исследований, выявить „формулу” здорового питания.

Материал исследования. Не стоит есть ради того, чтобы просто поесть. Эта привычка может привести к перееданию. На сегодняшний день проблема переедания является одной из самых актуальных. Особенно опасно переедание в наши дни. Ведь вследствие гипокинезии люди стали меньше тратить энергии, и если количество энергии, получаемой с пищей, превышает энергозатраты, человеку угрожает ожирение, а вместе с ним многие другие болезни и сокращение продолжительности жизни [4, 5]. Ожирение, безусловно, серьезное, но, к сожалению, не единственное последствие переедания. В последние годы удалось выявить возможность развития в результате систематического переедания целого ряда отклонений в обмене веществ, даже если масса тела остается нормальной. В первую очередь у такого человека нарушается углеводный обмен, в частности

развивается гиперинсулинемия (повышенное выделение в кровь инсулина), повышается тонус симпатической нервной системы, активность тиреоидных гормонов щитовидной железы, артериальное давление. Поглощая ежедневно большой объем пищи, вместе с ней мы получаем и чрезмерное количество натрия, который содержится почти во всех продуктах, в том числе и не соленых на вкус [4, 22]. А избыток натрия в организме, как известно, способствует повышению артериального давления. Таким образом, переедание, даже не приводя к ожирению, может стать причиной артериальной гипертонии. При избыточном потреблении с пищей животных жиров нарушается обмен холестерина, что, как известно, способствует развитию и прогрессированию атеросклероза [4, 33]. Есть и другая крайность. Некоторые полагают, например, что включать в рацион продукты, богатые жирами и углеводами, вредно, а избыток белков не опасен. Но они глубоко заблуждаются. Переедание белковой пищи тоже весьма нежелательно. Особенно чувствительны к чрезмерному количеству белка в рационе дети и пожилые: в первую очередь у них страдают печень и почки, так как печени в этом случае приходится переваривать чрезмерно большое количество поступающих в нее аминокислот, а почкам выделять с мочой повышенное количество продуктов обмена белка. Кроме того, постоянно потребляя в избытке белки, человек много получает пуриновых нуклеотидов, входящих в состав нуклеиновых кислот. Это способствует накоплению в организме продуктов обмена пуринов – солей мочевой кислоты, а они могут откладываться в суставных сумках, хрящах и в других тканях. В результате у пожилых увеличивается вероятность заболевания подагрой, поражающей суставы и почки. Избыток белка ускоряет половое созревание ребенка, возбуждающе действует на центральную нервную систему [4, 61].

Позволят не ощущать чувство голода низкокалорийные продукты. Следует употреблять больше фруктов и овощей, так как витамины, которые содержатся в свежих овощах и фруктах, благоприятно влияют на пищеварительный тракт и помогут поддержать ваш организм в тонусе весь день. Овощи и фрукты содержат витамины, минералы, антиоксиданты и клетчатку, необходимые человеку для здоровья. Пять порций овощей и фруктов в день – самый необходимый минимум, при отсутствии которого резко увеличивается риск развития диабета, сердечно-сосудистых, раковых и различных хронических заболеваний. Желательно есть не минимальные пять, а девять порций овощей и фруктов в день [1, 16]. Одной порцией для каждого человека считается объем фруктов и

овощей, который помещается в его пригоршне. Пригоршня пятилетнего ребенка намного меньше пригоршни взрослого мужчины, соответственно, и порции их тоже различаются. В течение дня можно употреблять фрукты и овощи в любом виде: свежие, тушеные, запеченные, в салате, консервированные, сухие или входящие в состав блюд (супов, рагу и др.). Лучше есть овощи и фрукты из разных цветочных групп как в сыром, так и в готовом виде в течение дня. По возможности готовьте и ешьте овощи и фрукты в кожуре (картофель, пастернак, морковь, помидоры), именно в ней содержится повышенное количество антиоксидантов [1, 25].

Следует снизить потребление вредной пищи. Американские учёные давно установили, что человек не может отказаться от трёх элементов в еде: сладкого, солёного и жирного. Последние исследования предполагают даже, что сочетание всех трёх вкусов действует на человека подобно наркотику. Ну а если люди чего-то очень желают, всегда найдётся тот, кто даст им это. Главная опасность, подстерегающая современного человека в еде, – консерванты, ароматизаторы, подсластители и прочие достижения химической промышленности. Химические добавки в еде должны были улучшить вкус, увеличить сроки хранения и исключить вредную микрофлору. На деле „химия” сейчас на службе у жадных продавцов [2, 1]. Давайте попробуем составить перечень десяти самых вредных и опасных продуктов, воспользовавшись информацией Института экогигиены и токсикологии, Национальной медакадемии и данными украинского НИИ питания. Алкоголь, газированные напитки, жевательная резинка, маргарин, промышленные сладости, фастфуд, колбаса, копчености, майонез, сладкие йогурты и молочные напитки – все это оставляет ужасающие следы в нашем организме. Основную причину столь стремительного роста количества тяжелых хронических заболеваний в наиболее развитых странах диетологи видят в кардинально изменившихся за последние несколько десятилетий (особенно, за прошедшие 30-50 лет) химико-биологическом составе и структуре продуктов, употребляемых в пищу в странах с развитой пищевой промышленностью.

Здоровый ланч – это реально. Устройте себе один полезный перекус в день. Только вместо вреднейших чипсов купите себе орешки или обезжиренный йогурт. Можете также добавить сок из свежих фруктов по сезону. Особенно хорош апельсиновый сок: цитрусовые не отнимают много времени на очистку [3, 16].

Выводы. Вполне вероятна такая ситуация, когда типичный горожанин в течение недели употребит всего понемногу из этого

списка, ведь это одни из самых популярных продуктов в магазинах, и часто они имеют привлекательный вид и аромат. Каждый по отдельности и в небольшом количестве вредный продукт может нейтрализовываться организмом, но все вместе, да ещё в избытке, да регулярно употребляемые, они серьёзно подтачивают наше здоровье. И очень горько видеть, что у многих этот список лежит в основе питания [2, 245]. Помните, что перечисленные самые вредные продукты особенно опасны, если их есть каждый день. Берегите себя и будьте здоровы. Конечно же, соблюдать все эти правила не просто, но если мы хотим прожить долгую и полноценную жизнь, мы должны тщательно следить за своим питанием, иначе последствия могут быть губительными.

Литература

1. Бородин А. Здоровое питание / А. Бородин. – М. : Гранд, 2003. – 272 с.; **2. Гурвич М. М.** Советы диетолога / М. М. Гурвич. – М., 2009. – 105 с.; **3. Джетер О.** Загородная жизнь / О. Джетер. – М. : АСТ, 2004. – 150 с.; **4. Карр А.** Нет диетам, или Простой путь к снижению веса / А. Карр. – М. : Добрая книга, 2007.

Р. М. Бергіна (Ровеньки)

ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті висвітлено проблему мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, формування пріоритетів культури фізичного здоров'я і мотивації його покращення.

Ключові слова: активність, мотивація, інтерес, самовдосконалення, здоров'я.

Актуальність. Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів щодо фізичного виховання населення, які приймаються державою. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень вважають цільову комплексну програму „Фізичне виховання-здоров'я нації”, підписану Президентом України. На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного

виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [7, 385].

Мета статті. Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, які заважають їх реалізувати, та стимули, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів університетів настільки зріс, що загрожує малорухомістю, обмеженню м'язових зусиль, це є причиною захворювань різних систем організму. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності й соціальної дієздатності [7, 386].

Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Покращення фізичного стану студентів, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише внаслідок систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, які мають тренувальний режим і носять розвивальний характер. Такими формами в навчальному закладі є уроки фізкультури, секційні заняття і самостійні домашні завдання. За даними опитування студентів, домашні завдання з фізкультури виконують близько 7%. Результати досліджень показали, що виконання домашніх завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості студентів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження [1; 2; 3; 7] свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості й пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Виявлені вікові закономірності формування мотивів та інтересів студентів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішні й внутрішні фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами для удосконалення свого організму, дозволили розробити рекомендації для викладачів фізичної культури щодо організації і методики проведення фізкультурно-масової роботи з фізичного виховання у навчальному закладі, щодо корекції програми з фізичної культури й диференційованого підходу до студентів з типологічними особливостями вищої нервової діяльності.

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд запитань, які торкаються формування пріоритетів культури фізичного здоров'я і мотивації його покращення, збереження, починаючи з дитячого віку й закінчуючи старшими віковими групами населення.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо пов'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності нового, більш дійсного характеру. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Мета – це спрямованість активності на проміжний результат, що становить етап досягнення потреби. Щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, мета рухової активності може залишатися незмінною, а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо.

Проведений аналіз дозволяє чітко розставити пріоритети мотивів занять фізичними вправами студентів, які проживають в Україні, і зробити висновок, що вони відрізняються від мотивів занять студентів які проживають в інших країнах, і особливо в США, а значить і підходи до вироблення потреби стимулювання в молоді, заняттях фізичними вправами повинні бути різними. Якщо американських студентів можна залучати до систематичних занять за допомогою спорту, тому що він є невід'ємною частиною американського способу життя, то українських студентів – через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя.

Порівняльний аналіз спортивних інтересів студентів дозволяє виділити види спорту, що користуються найбільшою популярністю. У

хлопців – футбол, баскетбол, плавання, види єдиноборств, туризм, легка атлетика, волейбол. У дівчат найбільш популярними є аеробіка, плавання, баскетбол, шейпінг, фітнес, волейбол, туризм.

Однак є суттєві розбіжності між кількістю тих студентів, які займаються видами спорту, і тими, які хочуть займатися.

Розбіжність між кількістю тих, які займаються цими видами спорту, і кількістю бажаючих займатися ними можна пояснити декількома причинами. По-перше, це відсутність умов для заняття таким видом спорту, як плавання. Це вимагає відповідної кількості плавальних басейнів. У сільській місцевості вони взагалі відсутні, а в містах їх дуже мало, і вони не можуть прийняти усіх охочих, крім того, заняття в басейнах (за винятком ДЮСШ) платні. Заняття аеробікою, шейпінгом, фітнесом передбачають певні приміщення, спеціальне устаткування й оплату.

Для з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керується молодь у своїх учинках, бажаннях, у процесі навчальної і позакласної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому знання їх допоможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення.

Низька мотивація діяльності студентів пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання молоді, навколишнього середовища, сімейного виховання.

Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення у студентів.

У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача, далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса.

Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. У вищих навчальних закладах у студентів, особливо дівчат, упевненість у користі занять фізичними вправами більша.

Урок фізкультури повинен мати не тільки освітню спрямованість, але й задовольняти потреби в руховій активності. Висловлення

незадоволення свідчить про наявність певної потреби в людини. Враховуючи це, складено модель задоволення потреб підлітків з різними типами ВНД у руховій активності на уроках фізкультури, складовими якої є: потреба у фізичній культурі; потреба у рухливих і спортивних іграх; потреба у змаганнях; потреба в музичному супроводі; потреба у виконанні вправ, які подобаються. Задоволення кожної зі складових приймається за 100 %, кількість студентів, які вказали на незадоволення певної потреби, віднімається від 100 %. Ці співвідношення можна представити у вигляді моделей, де очевидне незадоволення організацією і методикою проведення уроків фізкультури, що знижує мотивацію до прояву рухової активності студентів. Усунення розходжень між тим, що повинно бути на уроках фізкультури, і тим, що є насправді, і буде стимулом до занять фізичними вправами не тільки під час уроків, але й у позаурочний час.

Самооцінка стану здоров'я є суб'єктивним показником, але почасти ґрунтується на об'єктивних показниках захворюваності і встановленого діагнозу, який знають студенти. У літературі є дані про зв'язок імунологічної реактивності організму й типу нервової системи [6, 29]. Він доводить, що індивідуальні розходження в імунологічній реактивності на клітинному рівні перебувають у залежності від ступеня чутливості (подразливості) клітинного субстрату до антигенних впливів, що корелює, у свою чергу, із силою основних нервових процесів цього організму.

У роботі не було досліджено фізіологічних проявів властивостей нервової системи, а представлено тільки зовнішні спостереження поведінкових реакцій, але, імовірно, вони мають у своїй основі значну частку психофізіологічних проявів генотипу молоді.

Кожен студент схильний до прояву захоплень, однак у цих проявах прослідковується певна тенденція.

Студенти, у яких переважають риси „сильного урівноваженого” типу нервової системи, мають широкий діапазон захоплень, називаючи, як правило, не менше трьох видів. Вони люблять читати, дивитися телевізор, спілкуватися з друзями, займатися ФК і С, грати в комп'ютерні ігри. Захоплюються вони ще й іноземними мовами та музикою. Батькам допомагають більше дівчата, ніж хлопці.

„Сильні збудливі” студенти мають свої особливості, які виявляються у необхідності зміни вражень, тому їх меншою мірою приваблюють одноманітні види діяльності, які вимагають посидючості, зокрема вивчення іноземних мов, заняття музикою і т.п. Вони люблять спілкуватися з друзями, грати в комп'ютерні ігри, але не дуже прагнуть витратити вільний час на перегляд телепередач, у цей

час вони можуть відвідувати дискотеки, займатися різними видами спорту. Схвалюють вони читання книг і допомогу батькам.

Студенти із „сильним гальмовим” типом нервової системи більш схильні до спокійних, навіть монотонних видів занять. У вільний час спілкуються з друзями, займаються ФК і С, допомагають батькам майже вдвічі більше, ніж „урівноважені” і „збудливі” типи. Крім цього, хлопці відзначають, що люблять майструвати й лагодити техніку, а дівчата – шити.

Представники „слабкого неврівноваженого” типу більш консервативні у виборі видів діяльності у вільний час. Вони відрізняються від інших типів схильністю до заняття творчими видами, зокрема музикою, співами, малюванням. Імовірно, це пов'язано з більшою чутливістю нервової системи. Вони також люблять спілкуватися з друзями, дивитися телевізор, читати, більше, ніж інші типи, допомагають батькам. Не схильні до вивчення іноземних мов, занять спортом, відвідування дискотек і комп'ютерних ігор.

Висновки. Виявлено вікову структуру мотивів й інтересів студентів у галузі фізичного виховання і спорту, а також фактори й мотиви, які сприяють формуванню мотивації підлітків до фізичного самовдосконалення, тому потрібно внести зміни до методики організації урочних та позаурочних форм занять, систему диференційованого підходу до студентів з різними типологічними особливостями ВНД, змісту спортивних телевізійних програм для молоді, публікацій у пресі, що позитивно вплине на формування здорового способу життя студентів і виховання культури фізичного здоров'я.

Література

1. Андреева Е. В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников / Андреева Е. В. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 771 – 774; **2. Асеев В. Г.** Мотивация поведения и формирования личности / Асеев В. Г. – М. : Мысль, 1976. – 156 с.; **3. Балбенко С. Ю.** Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою / Балбенко С. Ю. // Фізичне виховання дітей і молоді. – К. : Здоров'я, 1982. – Вип. 9. – С. 7 – 9; **4. Бондаревский Е. Я.** Состояние и совершенствование физического воспитания детей и учащейся молодежи / Бондаревский Е. Я. // Практическая конференция „ФК и здоровый образ жизни”. – Севастополь, 1990. – С. 74; **5. Ведмеденко Б. Ф.** Виховання в учнів звички займатися фізкультурою та спортом / Ведмеденко Б. Ф. // Педагогіка і

психологія. – 1995. – № 1. – С. 109 – 113; **6. Давидова О. М.** Вікова динаміка формування психофізіологічних функцій і їх зв'язок з властивостями основних нервових процесів в учнів старшого шкільного віку / Давидова О. М., Кієнко В.М. // Матеріали Всеукр. наук. симпозиуму. – К. – Черкаси, 1999. – С. 29; **7. Круцевич Т.** Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Круцевич Т., Безверхняя Г.// Олімпійський спорт і спорт для всіх : проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. – К., 2000. – С. 385 – 389; **8. Круцевич Т. Ю.** Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Круцевич Т. Ю. // Наук. зап. Терноп. держ. пед. ун-ту. Педагогіка. – 2000. – № 7. – С. 96 – 103.

А. О. Белікова, А. О. Хурда (Луганськ)

ІСТОРІЯ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ „ШАХТАР”

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті описано історію українського футбольного клубу „Шахтар”, зміни, які відбувалися протягом усього існування футбольного клубу.

Ключові слова: футбол, футбольний клуб, історія розвитку „Шахтаря”.

У 1938 році „Стахановець” домогся права представляти свій край у групі найсильніших. І хоча наступні три роки команда стабільно посідала 11 – 12 місця, преса й футбольні фахівці давали високу оцінку грі донбаського колективу.

Виклад основного матеріалу. У липні 1946 року товариство „Стахановець” було реформовано й одержало назву „Шахтар”. Результати сезону стали міцним фундаментом успіху наступного 1951-го, „бронзового” року для команди. „Шахтар” уперше піднявся на п'єдестал пошани змагань. Цей успіх донеччан пов'язують з ім'ям Олександра Пономарьова – видатного радянського форварда, який завершував футбольну кар'єру на рідній донецькій землі. Гра „Шахтаря” прямо залежала від його лідерів – Івана Бобошка, Олександра Алпатова, Івана Федосова, Валентина Сапронова, В'ячеслава Аляб'єва, Петра Пономаренка.

У 1960 році „Шахтар” посідає 8-е місце з 11 команд, і в команді знову змінюється тренер. Ним стає Олег Олександрович Ошенков, тренерська діяльність якого протягом майже десяти років визначає футбольне життя шахтарського колективу.

У 61-му „Шахтарю” протистояв чемпіон попереднього сезону – московське „Торпедо”. Організатори настільки були впевнені в перемозі столичних футболістів, що заздалегідь вписали їхні імена в почесні грамоти переможців. Голи Родіна й двічі Ананченка принесли перемогу шахтарському колективу – 3:1 (у москвичів відзначився Метревелі).

„Кубкова” команда, як стали називати „Шахтар”, свої кубкові завоювання змогла підтвердити й у чемпіонаті. Стабільна гра в 1961-1963 увінчалася п'ятим місцем команди в турнірній таблиці розіграшу 1964 року.

Таку ж яскраву гру наша команда демонструвала й у наступному сезоні. Багато в чому завдяки приходу в колектив двох сильних футболістів і харизматичних лідерів – Валерія Лобановського й Олега Базилевича. За два роки, які вони провели в Донецьку, рівень команди значно виріс.

Невеликою втіхою кінця 60-х для вболівальників „Шахтаря” могли стати „малі” золоті медалі, які завоювали дублери в 1967 і 1969 роках (у 1968 році посіли друге місце). Тренував резервістів Юрій Захаров. Незабаром його вихованці стануть гідною зміною гравцям головної команди – Володимир П'яних, Юрій Дудинський, Віктор Звягінцев, В'ячеслав Чанов, Анатолій Коньков.

У 1971 році „Шахтарю” довелося попрощатися з вищою лігою. Ненадовго, на рік. Спад у команді автоматично, як і в минулі роки, супроводжувався змінами на тренерському містку.

До трампліна на срібний п'єдестал у 1975 році „Шахтар” підвів недавній наставник дубля Юрій Захаров. Пропрацював старшим тренером він недовго, і на початку тріумфального для донбаського колективу сезону його замінив Володимир Сальков.

Упевнено ввійшли до основного складу новачки – Віктор Кондратов, Володимир Роговський, Юрій Резник. На всьому турнірному шляху „Шахтар” виглядав мобільним і вольовим, здобув упевнені перемоги над „Зенітом”, московськими ЦСКА і „Спартаком”. У заключному матчі 9 листопада з чинним володарем Кубка країни ереванським „Араратом” тільки перемога давала перевагу „Шахтарю” у боротьбі за друге місце.

Велика перемога 3:0 (Васін, Старухін-2) не дала змоги



сумніватися в турнірних прагненнях донеччан. Тричі „Шахтар” опинявся за межею десятки найсильніших.

У сезоні 1977 року „Шахтар” посів п'яте місце. Однак не залишився без трофеїв. Воротар „гірників” Юрій Дегтерьов був відзначений почесною нагородою журналу „Вогник” як кращий воротар чемпіонату. „Кубок прогресу” (за найбільш стрімке сходження в чемпіонаті) другий раз вирушив до Донецька (перший раз у 1975 році).

У наступні два сезони команда перебувала в zenіті слави, досягла найбільших успіхів у період радянського футболу. Два роки поспіль „Шахтар” підіймався на п'єдестал пошани.



У 78-му, крім „бронзи” чемпіонату, „гірники” пробилися до фіналу Кубка, де поступилися київському „Динамо” з рахунком 1:2.

Найуспішнішим для команди і її вболівальників повинен був стати сезон 1979 року. Ще ніколи „Шахтар” не був так близько до „золотих” медалей. Команда Віктора Носова (одного із найтитулованіших тренерів в історії „Шахтаря”) довго лідувала в чемпіонаті, але здобула лише друге місце.

На тлі зміни складу і його омолодження втрачені позиції в чемпіонаті були передбачуваними. У 80-му „гірники” фінішували шостими, у 81-му спустилися ще на одну сходинку.

Кубкова команда, таким чином, цілковито зосередилася на кубкових змаганнях. Звання кращої команди СРСР 1984 року, отримане в протистоянні за Суперкубок країни із ще однією українською командою – дніпропетровським „Дніпром” (2:1, 1:1), стало бальзамом для шанувальників „Шахтаря” у низці невдач у чемпіонатах СРСР.

Важливим у житті команди став початок 1989 року. 2 січня Донецький облвиконком, облрадпроф і обком ЛКСМУ прийняли постанову № 1 про створення обласного госпрозрахункового експериментального футбольного клубу „Шахтар” (Донецьк). Через чотири дні установча конференція прийняла Статут і обрала Раду клубу.

Серед тих, хто задавав тон у команді, – Євген Драгунов, Олександр Сопко, Валерій Гошкодера, Ігор Петров, Віктор Грачов.

З'явилися молоді таланти: Ігор Леонов, Сергій Щербаков, Сергій Ателькін, Андрій Канчельскіс, Сергій Ребров, Дмитро Шутков.

Перші три чемпіонати незалежної України й половину четвертого „Шахтар” провів під керівництвом Валерія Яремченка. Склад команди суттєво змінився. У першому чемпіонаті України „Шахтар” за своїм складом цілком міг претендувати на „золото”. Однак прикра домашня нічия із сімферопольською „Таврією” залишила „гірникам” можливість боротися лише за 3-є місце. Перші медалі (срібні) „Шахтарю” приніс сезон 1993-1994.

І насамкінець про тих, хто уособлював команду початку 90-х. Серед них старожили – Шутков, Яценко, Петров, Онопко, Смігунов, прийшли молоді – Зубов, Кривенцов, Орбу, Матвєєв, Воскобойник, Ковальов, Попов. 11 жовтня 1996 року президентом „Шахтаря” став Ринат Ахметов, з ім'ям якого пов'язаний подальший розвиток і процвітання клубу. Поставивши за мету створити в Донецьку команду високого європейського рівня, президент рік за роком робив усе можливе задля її досягнення.

Ахіллесовою п'ятою „Шахтаря” наприкінці 90-х були єврокубкові поєдинки. Відносно вдалим можна вважати 1997 рік.

У 2000 році під керівництвом головного тренера Віктора Прокопенка „Шахтар” уперше в історії вийшов до групового етапу Ліги чемпіонів. „Гірники” за сумою двох матчів обіграли празьку „Славію”. У цей же час інтенсивно розвивалася інфраструктура клубу. У 1999 році було створено дитячо-юнацьку школу ФК „Шахтар”.

Це десятиліття позначилось багатьма знаковими досягненнями „гірників” на внутрішній арені.

Особливо пам'ятним для донеччан є 2006 рік. „Шахтар” і „Динамо” завершили сезон із однаковою кількістю набраних очок.



Протягом 2008 року „Шахтар” виграв усі три турніри на внутрішній арені: чемпіонат, Кубок і Суперкубок країни.

Після того як „Шахтар” вибив з останнього в історії Кубка УЄФА (у наступному сезоні він був реорганізований у Лігу Європи) французький „Олімпік”, на черзі був більш ніж принциповий суперник: у півфіналі донецькій команді протистояло київське „Динамо”. Нічия на виїзді – 1:1 і перемога вдома

– 2:1 відкрили „гірникам” шлях до фіналу Єврокубка. Там належало помірятися силами з німецьким „Вердером”. Переможцями заслужено стали „гірники” – 2:1.

29 серпня 2009 року відбулося урочисте відкриття нового стадіону команди, розташованого в Парку культури та відпочинку імені Ленінського комсомолу. Він отримав ім'я „Донбас Арена”. Сучасна арена може прийняти 51 504 глядачів й належить до футбольних стадіонів класу „Еліт”, що дозволяє проводити тут матчі найвищого міжнародного рівня.

Перша офіційна гра на „Донбас Арени” була проведена 27 вересня 2009 року. Матчем футбольного відкриття стадіону стала зустріч чемпіонату України між „Шахтарем” та київською „Оболонню”, що завершилася крупною перемогою „гірників” – 4:0.

У сезоні 2009–2010 „Шахтар” вів наполегливу боротьбу за звання чемпіона з „Динамо”. Усе вирішилося в передостанньому турі, коли „гірники” на полі „Донбас Арени” обіграли динамівців із рахунком 1:0.



Наступний сезон донецька команда розпочала з перемоги в Суперкубку України над „Таврією” – 7:1.

Переможний початок сезону 2010–2011 отримав продовження як на внутрішній, так і на європейській арені. І хоча не все було так уже й просто, команда зуміла довести свій клас. До завершення першої частини чемпіонату „Шахтар” підійшов на першому місці та з 12-очковим випередженням найближчого переслідувача – „Динамо”.

За результатами двох зустрічей „Шахтар” обіграв суперника із загальним рахунком 6:2. У чвертьфіналі нашої команди дістався найскладніший із-поміж усіх можливих суперників – іспанська „Барселона”. Здолати цей бар'єр „гірникам” не вдалося. У чемпіонаті країни донеччани достроково, за два тури до фінішу, стали переможцями. Кульмінація сезону – це, безумовно, фінал Кубка України. У вирішальному поєдинку переконливо і красиво було переграно „Динамо” – 2:0.

14 травня 2011 року на „Донбас Арени” відбулося грандіозне шоу, присвячене святкуванню 75-річчя ФК „Шахтар”.

У 2012 році – у другій частині чемпіонату країни та у вирішальних матчах Кубка України – „Шахтар” на повну продемонстрував свою силу.

Висновки.

Отже, вивчаючи цю тему, ми дізналися про всі перемоги та поразки футбольного клубу „Шахтар”. Проаналізували, які помилки було допущено під час гри. Таким чином, „Шахтар” продовжує свій розвиток та здобуває все більше перемог в різних матчах. Тому ми сподіваємося, що його футбольна кар’єра буде лише стрімко підніматися вгору.

Література

1. Хохлюк В. М. Голеодори / Хохлюк В. М. – Луганськ : Техносфера, 2012. – 55 с.; 2. ФК „Шахтар”. Шахтар. – Донецьк : ФК „Шахтар”, 2009. – 84 с.; 3. Бабешко О. О. Футбольний клуб „Шахтар”. Офіційна історія / Бабешко О. О. – Донецьк : ФК „Шахтар”, 2011. – 92 с.; 4. Лесик А.А. Все про футбол / Лесик А. А., Шейкіна К. А. – Луганськ : Ранок, 2012. – 160 с.; 5. <http://shakhtar.com/ru/club/history/>.

А. О. Биковська (Луганськ)

ВІДРОДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ В УКРАЇНСЬКІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті описано процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури України, її традицій. Висвітлено факти, що зумовили появу традицій фізичної культури в побуті українського народу.

Ключові слова: традиції, культура, ігри, гопак, козацтво.

Постановка проблеми. Згідно із сучасними науковими дослідженнями, кількісні параметри рухової активності населення майже на половину нижчі від необхідних. До того ж, з кожним роком вони мають тенденцію до зниження. Таким чином, зниження рухомої активності негативно впливає на соматичний і психічний розвиток людини. Одним з найефективніших напрямків усунення вказаних негараздів є розробка шляхів впровадження в систему виховної роботи національних традицій фізичної культури українського народу. Це зумовить підвищення рухової активності населення, особливо молоді та забезпечить формування системи культурно-освітніх цінностей на основі національних цінностей та традицій.

В останні роки цій темі присвячено статті В. Пилат (2012), В. Комарницького (2012) та докторську дисертацію А. В. Цьося (2005).

У цих та інших наукових працях виявлено, описано й проаналізовано систему народної української освіти, у якій і в теорії і в практиці переважав комплексний підхід до виховання.

Мета дослідження – узагальнити досвід використання українських національних традицій фізичної культури, визначити значення використання національних традицій фізичної культури та з'ясувати основні аспекти їх розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз показав, що внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських та литовських загарбників, а також втечі селян від феодального, національного й релігійного гніту виникло вільне озброєне населення – козацтво. З перших років свого існування Запорізька Січ вела безперервну збройну боротьбу з загарбниками. Такі специфічні умови спричинились до того, що запорізьке козацтво в короткий історичний термін виробило одну з найефективніших на той час систему військово-фізичної підготовки воїнів. Запорізьку піхоту вважали найкращою в Європі. Кіннота відзначалась військовою майстерністю. У часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення.

Військово-фізична підготовка запорожців виступала як системно завершена педагогічна структура, яку склали такі компоненти: рівень розвитку фізичних і моральних якостей; традиційно народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування водою, сон на повітрі, поміркованість харчування, пости тощо); національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (герці, народні види боротьби, двобої навкулачки).

Базуючись на історичному досвіді, сучасна українська фізична культура розвивається в напрямку проведення культурно-спортивних заходів у формі (побутових) свят типу „Козацькі забави”. Вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків слід вважати відродження національного бойового мистецтва – „Гопака”. Упровадження подібних заходів сприяє відродженню самобутніх національних традицій українців щодо тілесного, духовного й морального виховання; залученню якнайширших верств населення і особливо учнівської та студентської молоді до систематичних занять спортом і фізичною культурою; формуванню в широкого суспільного загалу навичок здорового способу життя з максимальним опором на досвід національних традицій.

Характерною ознакою народних засобів фізичної культури, які збереглися і побутують в сучасних умовах, здебільшого виступає своєрідна трансформація таких засобів.

Висновки. Фізичне виховання в Україні розвивалося нерівномірно й залежало від багатьох політичних, економічних і географічних умов. Творче використання традицій фізичного виховання в сучасних умовах має велике виховне, освітнє та оздоровче значення. Унаслідок теоретичного аналізу результатів дослідження виявлено закономірності розвитку фізичного виховання на території України.

Література

1. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі / Деделюк Н. А. – Луцьк : ВАТ „Волинська обласна друкарня”, 2004. – 191 с.; 2. Козацькі забави : Навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О. І., Пономаренко Л. І. – Луцьк : Надстир’я, 1994. – 112 с.

Ю. Н. Больбит (Луганск)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье рассматривается аспект здоровья и зависящей от него работоспособности под влиянием физических упражнений, а также изменившееся отношение общества к физическим нагрузкам и последствия такого отношения.

Ключевые слова: активность, труд, интеллект, умственная деятельность, упражнения.

Постановка проблемы. Многие люди, работа которых основана на умственной деятельности, студенты пытаются уменьшить физические нагрузки, тем самым подрывая свое здоровье. Поэтому современному обществу необходимо уделять больше внимания физическим нагрузкам, ведь состояние организма прямо пропорционально зависит от занятий физической культурой.

Анализ исследований и публикаций. Использование средств физической культуры как никогда актуальны сегодня, т.к. у 72 % студентов отмечается нарушение осанки, у 30 – 40 % – отклонения в

сердечно-сосудистой системе, 50 % девушек и 20 % юношей имеют избыточный вес.

Цель статьи – проанализировать влияние занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность студентов.

Изложение основного материала статьи. Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости.

Установлено, что регулярные физические упражнения уменьшают в кровотоке количество холестерина, способствующего развитию атеросклероза. Одновременно происходит активизация антисвертывающей системы, препятствующей образованию тромбов в сосудах. За счет умеренного увеличения общего содержания в крови ионов калия и уменьшения ионов натрия нормализуется сократительная функция миокарда. Надпочечники выделяют в кровь „гормон хорошего настроения”.

Одна из важнейших характеристик личности – *интеллект*. Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат умственные способности, которые формируются и развиваются в течение всей жизни.

Другой, не менее важной стороной личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Систематические занятия физическими упражнениями и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, с детского возраста формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности. Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия на отдельные мышечные группы и на целые системы организма. Проблему представляют средства физической культуры, которые непосредственно влияли бы на сохранение активной деятельности головного мозга человека при напряженной умственной работе.

Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов первого курса, в меньшей степени у студентов второго и третьего курсов. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня.

Выводы. Занятия физической культурой способствуют формированию красивого, пропорционального, а главное – здорового тела и замедляют процесс старения.

Литература

1. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / Л. П. Сергієнко : Навч. посіб. – Х. : „ОВС”, 2007. – 271 с.;
2. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / О. М. Худолій: Навч. посіб. – Х. : „ОВС”, 2007. – 406 с.

Е. Борисихин (Луганск)

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В этой статье рассматривается влияние физической нагрузки на организм во время занятий на тренажерах. Автор раскрывает современный подход к занятиям на тренажерах.

Ключевые слова: физическая нагрузка, здоровье, занятие на тренажерах.

Постановка проблемы. Человек состоит из множества клеток, в основном из различных видов белка, которые отвечают за все функции организма и защищают его иммунитет. Чтобы организм работал нормально, клеткам необходимо постоянно обновляться – физические упражнения улучшают их синтез, но только при умеренной нагрузке. Малоподвижный образ жизни ведет к нарушению обмена веществ и застойным процессам.

Посещая тренажерный зал, люди делают первый шаг навстречу к своему успеху, уверенности, счастью и вкладывают инвестиции в свое здоровье. Вследствие этого укрепляется сердечно-сосудистая система организма благодаря кардиотренажерам; корректируется фигура; совершенствуется форма всех групп мышц.

Но здесь есть и обратная сторона: нужно знать, что занятия на тренажерах физической силы не добавляют, более того забирают тонкую энергию. Одна из причин – занятия в спортзалах на тренажерах проходят при анаэробном дыхании (то есть без притока кислорода в организм). Гликоген при этих упражнениях также сгорает. Дабы избежать этого, нужно знать несколько правил правильного дыхания.

При силовых упражнениях вдох приходится на момент минимального усилия, а выдох – на момент максимального. Главное – не задерживать дыхание на большой промежуток времени.

Известный ученый и выдающийся врач Н. Амосов считал, что с возрастом человеку для поддержания здоровья требуется все больший и больший объем физических нагрузок. Еще один известный ученый Яшин доказывает правильность этого вывода своим 30-летним экспериментом. Он пришел к выводу, что напряженные спортивные тренировки и есть то условие, которое способно значительно интенсифицировать обменные процессы.

Польза физических упражнений в том, что при их выполнении увеличивается приток крови к мозгу человека, появляется возможность яснее мыслить, принимать более взвешенные решения. Потребность мозговой ткани в кислороде в 15 – 20 раз выше, чем у мышц, и она лучше удовлетворяется во время занятий физическим трудом или физическими упражнениями.

Интенсивные физические упражнения вызывают растяжения и микроповреждения сократительных мышечных волокон. Как результат образуются новые мышечные волокна, и мышцы укрепляются и увеличиваются в объеме. Мезенхимальные стволовые клетки (МСК) очень чувствительны к таким микроповреждениям и скапливаются в месте работающей мышцы.

Ученые отмечают, что снижение интеллектуальных функций – неотъемлемая часть процесса старения, однако физические упражнения могут не только спасти от инсульта или инфаркта, но и помочь сохранить ясность мысли.

Сидящий перед компьютером человек кажется совершенно пассивным. Но это только на первый взгляд. Мозг его постоянно в работе, постоянно „тренируется”. Эти тренировки могут защитить

мозг от возрастных когнитивных изменений. В последних исследованиях, в которых такой ученым клиники штата Аризона как И. Геда показал, что люди, использующие компьютер в сочетании с умеренными физическими нагрузками, были менее подвержены возрастным относительным нарушениям памяти, по сравнению с теми, кто практиковал только один вид нагрузки или не использовал их.

Физическая активность в принципе приносит немало пользы для организма. Но утренние тренировки лучше для тех, кто пытается избавиться от лишнего веса. Пока организм не насытился во время приема пищи, он использует свои собственные запасы жира, чтобы привести необходимое количество энергии для тренировок.

Выводы. Под влиянием физической нагрузки силового характера происходит выравнивание естественного гормонального фона, восстанавливаются утраченные двигательные качества, улучшается функциональное состояние жизнеобеспечивающих систем организма, совершенствуются адаптационные способности, усиливается сопротивляемость организма к воздействию вирусов и заболеваний.

Литература

1. Амосов Н. М. Преодоление старости / Н. М. Амосов. – М. : „Будь здоров!”, 1996. – 164 с.; 2. Турчинский В. Взрывная философия / В. Турчинский. – Спб. : Астрель, 2006. – 172 с.; 3. Фалеев А. В. Школа своего тела / Фалеев А. В. – М. : Феникс, 2004. – 288 с.

А. В. Брагунец, А. Ф. Полтавский (Луганськ)

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

ГУ „Луганский национальний университет имени Тараса Шевченко”

Статья посвящена анализу возрастных анатомо-физиологических особенностей младших школьников; обосновано влияние особенностей организма детей 7 – 10 лет на повышение уровня развития их двигательных качеств.

Ключевые слова: двигательные возможности, двигательные качества.

Постановка проблемы. Развитие физических способностей у младших школьников находится под пристальным вниманием специалистов, педагогов, врачей. Это объясняется общим снижением уровня здоровья, физической подготовленности детей разных возрастных групп. В последние годы все большее количество школьников имеет низкий и ниже среднего уровень физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы будущего состояния здоровья и уровня физической подготовленности человека. На индивидуальные особенности развития организма детей влияют: генетика, эффективность педагогических воздействий, условия жизни, состояние здоровья и т.д.

Среди актуальных проблем школьного физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у детей основных двигательных качеств. Термин „качество” отражает двигательные возможности человека. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Изучению возрастных особенностей развития двигательных качеств в детском и подростковом возрасте посвящено значительное количество исследований. Двигательная функция относится к сложным физиологическим явлениям, обеспечивающим противодействие организма человека условиям внешней среды и составляет совокупность физических качеств, двигательных навыков и умений. Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность выбранной темы.

Цель исследования – обосновать влияние особенностей организма детей 7-10 лет на повышение уровня развития их двигательных качеств.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам физиологии двигательной активности детей младшего школьного возраста.

2. Рассмотреть возрастные и физиологические предпосылки развития двигательных качеств младших школьников.

Результаты исследования. Установлено, что наибольший эффект в развитии двигательных качеств достигается в период их бурного естественного развития. Эффективность педагогических действий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании конкретных двигательных качеств очень важно не

пропустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет гораздо сложнее.

Исследования показывают, что школьники 7 – 11 лет имеют сравнительно низкие показатели мышечной силы. Силовые и особенно статические упражнения быстро вызывают у них усталость. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера [1].

Однако младших школьников надо постепенно приучать к сохранению статических поз. Особое значение статические упражнения имеют для выработки и сохранения правильной осанки.

Благоприятные морфологические и функциональные предпосылки для развития силы создаются до 8 – 10 лет. Увеличение силы связано с ростом мышечной массы, увеличением толщины мышечных волокон, нарастанием в них запасов углеводов, белков, богатых энергией соединений, интенсивности биохимических реакций, происходящих в мышце, улучшением нервной регуляции.

Развитие силы происходит неравномерно. В возрасте 8 – 11 лет сила нарастает интенсивно, в 11 – 13 лет происходит замедление темпов прироста силы, в связи с периодом полового созревания. С 14 – 15 лет вновь наблюдается значительный прирост силы, и до 18 – 20-летнего возраста сила достигает максимальных обозначений. Это периоды высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям. Статические усилия сопровождаются у школьников 7 – 10 лет быстрым развитием утомления.

Типичными средствами развития силы являются: в 7 – 9 лет – общеразвивающие упражнения с предметами, лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метание; в 10 – 11 лет – общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и др.), лазание по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т. д. Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Позже других двигательных качеств развивается выносливость, характеризующаяся тем временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности организма. С возрастом выносливость, как при статических усилиях, так и при динамической работе заметно повышается.

Выносливость, как и другие физические качества, имеет неравномерный характер естественного развития. Так, общая выносливость у ребят имеет высокие темпы прироста с 8 – 9 до 10 лет. Средние темпы развития скоростной выносливости приходятся на возраст от 11 до 13 лет. Возрастной период от 9 до 11 лет характеризуется низкими темпами естественного развития скоростной выносливости. Хорошим средством выносливости являются ходьба, медленный бег, передвижения на лыжах.

Развитие выносливости – это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих длительному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности.

Интенсивность работы и особенности упражнений, выполняемых в процессе этой работы, определяют разновидности выносливости: скоростная, силовая, выносливость к статическим усилиям. Проявление выносливости всегда конкретно, поскольку определяется конкретными условиями деятельности. Однако в сходных по интенсивности видах деятельности наблюдается явление переноса выносливости, которое обусловлено общими физиологическими и биохимическими механизмами. Между выносливостью к статическим нагрузкам и мышечной силой взаимосвязи нет. Вместе с тем уровень выносливости зависит, например, от степени полового созревания.

Младший школьный возраст является важнейшим периодом, когда с помощью средств физического воспитания можно значительно поднять уровень двигательных качеств. Однако биологические перестройки организма, связанные с периодом полового созревания, требуют от педагога исключительного внимания к планированию физических нагрузок. За счет интенсивного развития быстроты движений (частоты, скорости движений, времени реакции и т.д.) в подростковом возрасте школьники очень хорошо адаптируются к скоростным нагрузкам и могут показывать отличные результаты в беге, плавании, то есть там, где скорость движения имеет ведущее значение.

Возрастной период от 7 – 8 до 11 – 12 лет наиболее благоприятен для развития скорости двигательных реакций и частоты движений. Этот период также отличается высокими в онтогенезе темпами развития координационных возможностей. Поэтому именно в этом возрасте необходимо акцентировать внимание на совершенствовании межмышечной координации в скоростных движениях.

Ускорение простой реакции можно достичь путем многократного реагирования на разнообразные сигналы (свисток, всплеск, голос). При

повторном реагировании нужно постоянно менять задачи и условия их выполнения, добиваться непредсказуемости сигнала. Наиболее эффективным при развитии двигательных качеств является комплексная тренировка, то есть когда в отдельных занятиях используются упражнения на быстроту, силу и выносливость из средств общефизической подготовки.

Гибкость характеризуется высокой амплитудой движений. Важно с детства сохранить естественную гибкость, тем более, что в младшем школьном возрасте эластичность суставно-связочного аппарата и способность мышц к растяжению лучше, чем у подростков и юношей. Гибкость развивается параллельно с силой и умением произвольно расслаблять мышцы. Во многих предельных движениях одни мышцы должны активно сокращаться, а другие – растягиваться. Хорошо растянуть мышцу можно, когда напряжение мышечных волокон меньше. Ученики имеют все морфофункциональные предпосылки для развития такого качества, как гибкость. Большая подвижность позвоночного столба, высокая эластичность связочного аппарата обуславливают высокий прирост гибкости в 7 – 11 лет.

Рациональное планирование работы, направленной на развитие гибкости, требует учета возрастных изменений формирования подвижности в суставах. В целом гибкость интенсивно улучшается под влиянием занятий в детей с 6 до 8 лет и от 9 до 10 – 11 лет. У девушек показатели гибкости на 20 – 30 % выше, чем у ребят. Но в различных суставах она имеет разную динамику развития. Так, подвижность в мелких суставах развивается быстрее, чем в массивных.

Процесс развития гибкости разделяют на два этапа: первый – этап увеличения амплитуды движений в суставах до оптимальной величины, второй – этап сохранения подвижности в суставах на достигнутом уровне. В двигательной деятельности проявляется преимущественно активная гибкость. Но функциональной предпосылкой ее развития является пассивная гибкость. При этом следует учесть, что активная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза медленнее, чем пассивная. Для ее развития целесообразно применять: повторные пружинящие движения, выполняемые „до отказа” (наклоны, приседания, выпады, отведение ног и др.); медленные движения с максимальной амплитудой; удержание определенной позы (туловища, ног) в положении лежа.

В 7 – 10 лет высокими темпами развивается ловкость движений, что обусловлено высокой пластичностью ЦНС, совершенствованием пространственно-временных характеристик движения и пространственной точности движений. Развитие ловкости происходит

в процессе обучения человека. Для этого необходимо постоянное освоение новых упражнений. Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми приемами двигательной координации и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с обстоятельствами, которые внезапно меняются. Быть ловким – значит уметь управлять своими движениями, владеть двигательной ловкостью, хорошо ориентироваться в пространстве и во времени, выполнять заданные действия с большой точностью, согласовывать работу мышц с заданным темпом и ритмом, точно дифференцировать величину мышечных усилий, уметь сочетать движение различных частей тела, сохранять равновесие [6]. Лучший период развития ловкости приходится на младший школьный возраст. Значит с первых уроков развитию этого качества необходимо уделять максимальное внимание.

Развитие ловкости зависит от развития компонентов, обуславливающих ее проявление, а именно: а) пространственной ориентации б) точности воспроизведения движений по пространственным, силовым и временным параметрам; в) статического и динамического равновесия.

Выводы

1. Структурные основы развития двигательных качеств связаны с прогрессивными морфологическими и биохимическими изменениями в опорно-двигательном аппарате, в центральной и периферической нервной системе, во внутренних органах. Следовательно, уровень развития двигательных качеств находится в прямой зависимости от согласованности соматических и вегетативных функций.

2. Младший школьный возраст характеризуется довольно интенсивным, но сравнительно плавным и равномерным развитием организма.

3. Необходимо обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений, на занятиях широко использовать подвижные игры как незаменимое воспитательное средство развития физических способностей младших школьников.

Литература

1. **Лях В. И.** Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.; 2. **Лях В. И.** Развитие координационных способностей в школьном возрасте / Лях В. И. // Физкультура в школе. – 2007. – № 5. –

С. 25 – 28; **3. Максименко Г. Н.** Основы отбора, обучения и тренировки юных легкоатлетов : учебное пособие / Г. Н. Максименко, А. Ф. Полтавский. – Луганск : Лугань, 1994. – 365 с.; **4. Никитушкин В. Г.** Морфофункциональные показатели и физическая подготовленность детей разного возраста пола и состояния здоровья / В. Г. Никитушкин, В. К. Спирин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 4. – С. 13 – 18. **5. Присяжнюк С. І.** Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. І. Присяжнюк; ЛДДФК. – Львів, 2001. – 13 с.; **6. Романенко В. А.** Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / Романенко В. А. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.; **7. Солодков А. С.** Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Советский спорт, 2010. – 620 с.; **8. Фомин Н. А.** Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 224 с.

О. О. Бугеря (Луганськ)

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАВОВІ ОСНОВИ РОЗСЛІДУВАННЯ ЗЛОЧИННИХ ДІЙ, УЧИНЕНИХ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Луганський державний університет внутрішніх справ
імені Е. О. Дідоренка

У статті розглянуто проблему розслідування злочинів, учинених в умовах надзвичайних ситуацій. Визначено теоретичні та правові основи розслідування злочинних дій, учинених в умовах надзвичайних ситуацій.

Ключові слова: теоретичні основи, правові основи, розслідування.

Постановка проблеми. Проблема розслідування злочинів досліджували Ю. П. Аленін, В. П. Бахін, А. Ф. Волобуєв, В. І. Галаган, І. Ф. Герасимов, А. В. Дулов, А. В. Іщенко, І. П. Козаченко, Г. А. Матусовський, М. Я. Сегай, М. О. Селіванов, С. М. Стахівський, В. В. Тищенко, В. І. Шиканов, М. Є. Шумило та ін. Тому актуальним є питання щодо теоретичних та правових

організаційних основ розслідування злочинних дій, учинених в умовах надзвичайних ситуацій.

Метод дослідження – аналіз науково-методичної літератури.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз теоретичних та правових основ розслідування злочинних дій, учинених в умовах надзвичайних ситуацій.

Результати дослідження. В умовах надзвичайних ситуацій базовим законодавчим документом, на який повинні спиратися працівники органів внутрішніх справ у питаннях охорони громадського порядку, профілактики різних правопорушень, є Конституція України, норми котрої є нормами прямої дії та мають найвищу юридичну силу в нашій державі. У статті 27 зазначено, що кожний громадянин має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань [5]. У розвитку цих норм Законом України „Про міліцію” від 20 грудня 1990 р. передбачено, що міліція має право для виконання покладених на неї завдань залучати громадян за їхньою згодою до співробітництва у порядку, встановленому законами, що регулюють профілактичну та оперативно-розшукову діяльність. Причому примусове залучення громадян до співробітництва з міліцією забороняється (ст. 6) [7]. Зазначимо, що законом надане право оперативним підрозділам міліції встановлювати конфіденційне співробітництво з громадянами на засадах добровільності, а також використовувати їхню добровільну допомогу згідно зі ст. 8 Закону України „Про оперативно-розшукову діяльність” від 18 лютого 1992 р. [8]. Ці норми є правовою основою залучення населення до охорони громадського порядку, профілактики правопорушень, а також підставою для розробки інших законодавчих актів, прийняття підзаконних, нормативних документів, втілення спеціальних програм і заходів.

Зазначимо, що головною метою МВС України є координація органів внутрішніх справ по боротьбі зі злочинністю, охорона громадського порядку, а також забезпечення громадської безпеки. У зв'язку з цим потребують вирішення такі завдання: охорона громадського порядку й забезпечення громадської безпеки; забезпечення запобігання злочинам, їх припинення, розкриття й розслідування, розшук; координація діяльності органів внутрішніх справ по захисту прав і свобод громадян, котрі вчинили злочини, вжиття заходів до усунення причин і умов, які сприяють вчиненню правопорушень [1-3]. Згідно зі ст. 32 основними принципами служби в органах внутрішніх справ України є: служіння українському народу; законність; гуманізм і соціальна справедливість; пріоритет прав

людини і громадянина, повага до особистості; професіоналізм, компетентність, ініціативність, чесність, відданість справі; персональна відповідальність за виконання службових обов'язків і дисципліна; особиста відповідальність людини за власні дії і за незаконні дії чи бездіяльність, вчинені за її вказівкою; доступність служби в органах внутрішніх справ; дотримання державної та службової таємниці; справедливе винагородження за працю, просування по службі за результатами діяльності з урахуванням здібностей та кваліфікації [7]. Тому, дотримуючись таких принципів, співробітники органів внутрішніх справ виконують найважливіші завдання та зміцнюють законність та правопорядок у державі. У професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ має місце підвищений ризик та небезпека під час виконання своїх функціональних обов'язків. У своїх працях О. М. Бандурка, Н. П. Матюхіна зазначають, що „причинами виникнення нещасних випадків під час виконання працівниками професійних обов'язків є переважно небезпечні умови професійної діяльності та небезпечні дії працівників, усю сукупність можливих заходів, спрямованих на забезпечення їх особистої безпеки, можна умовно поділити на дві групи: заходи, що спрямовані на скорочення небезпечних умов, і заходи, що спрямовані на скорочення небезпечних дій. Відповідно механізм запобігання нещасних випадків зводиться у своєму загальному вигляді до реалізації цих двох головних напрямів” [6, 248].

І. М. Клопотун дає визначення надзвичайної обстановки для органів внутрішніх справ. Він зазначає, що обстановка, у якій явища, що виникають, події та пригоди соціального (криміногенного й некриміногенного), біологічного, природного, техногенного та іншого походження, характеризується підвищеним ступенем загрози громадському життю. Тому для такої обстановки характерні певні ознаки, а саме: порушення нормального (звичайного) ритму життя населення; створення загрози порушення громадського порядку та безпеки й пов'язана із цим суспільна небезпека; виникнення загрози для здоров'я та життя людей або їхньої загибелі, ушкодження їхнього здоров'я; створення сприятливих умов для активації злочинного елементу [4]. Розслідування злочинів відбувається під впливом чинників місця події, часу її проведення, поведінки учасників кримінального процесу, а також наявності засобів розв'язання завдань цього розслідування [2, 6]. У своїй праці Л. Я. Драпкін зазначає, що в процесі проведення початкових слідчих дій необхідно виконувати такі завдання: невідкладне виявлення доказів, котрі надалі з певних причин можуть бути втрачені; установлення, розшук

і затримання осіб, котрі вчинили цей злочин; запобігання шкідливим наслідкам учиненого злочину та вживання заходів щодо недопущення інших злочинів; перевірка версій, котрі висунуті на початку цього розслідування; створення інформаційної бази для побудови нових версій та розроблення розгорненого плану цього розслідування; забезпечення в разі потреби відшкодування завданого матеріального збитку [3].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що діяльність органів внутрішніх справ під час виникнення надзвичайних ситуацій регламентується відповідними нормативно-правовими актами. З'ясовано, що успіх розслідування злочину залежить від того, наскільки оперативно та кваліфіковано будуть проведені слідчі дії на початковому етапі розслідування.

Література

1. **Аленин Ю. П.** Выявление и расследование очагов преступлений : теория и практика : монография / Аленин Ю. П. – Одесса : Юрид. ин-т ОГУ, 1996. – 215 с.; 2. **Возгрин И. А.** Криминалистические методики расследования преступлений / И. А. Возгрин // Курс криминалистики : в 3 т. / под ред. О. Н. Коршуновой и А. А. Степанова. – СПб., 2004. – С. 79–83; 3. **Драпкин Л. Я.** Первоначальные следственные действия в методике расследований преступлений и проблема повышения их эффективности / Драпкин Л. Я. // Вопросы методики расследования преступлений : сб. науч. тр. – Свердловск, 1976. – С. 13–17; 4. **Клопотун І. М.** Дії працівників міліції в умовах надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру / Клопотун І. М. – К. : Київ. нац. ун-т внутрішніх справ, 2008. – 60с.; 5. **Конституція України** : прийнята на 5-й сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року // Відомості Верховної Ради України. – 1996. – № 30. – С. 4 – 5; 6. **Матюхіна Н. П.** Управління персоналом внутрішніх справ України (теоретичні та прикладні аспекти): монографія / Н. П. Матюхіна; за заг. ред. О. М. Бандурки. – Х. : Вид-во Ун-ту внутрішніх справ, 1999. – 287 с.; 7. **Про міліцію:** Закон України від 20 грудня 1990 р. 565 – XII // Відомості Верховної Ради України. – 1996. – № 18. – Ст. 6, 32. 8. **Про оперативно-розшукову діяльність** : закон України від 18.02.1992 року // Відомості Верховної Ради України. – 1992. – № 22. – Ст. 303.

Т. М. Бугеря (Луганськ)

ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Розглянуто питання щодо якості професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я та розгляд цього питання як педагогічної проблеми. Акцентовано увагу на формування відповідального, ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточення як до найвищої індивідуальної, а також суспільної цінності.

Ключові слова: професійна підготовка, педагогічна проблема, учитель основ здоров'я.

Актуальність. Надзвичайно важливою проблемою сучасної педагогічної теорії й практики є формування високої кваліфікації й професіоналізму майбутніх фахівців напряму „Здоров'я людини”. Запровадження нової освітньої галузі „Здоров'я і фізична культура”, яка реалізується в інваріантній складовій базових навчальних планів через предмет „Основи здоров'я”, потребує відповідної якісної фахової підготовки вчителів основ здоров'я, а також розроблення нових дидактичних та методичних підходів до викладання цього предмета. Проблеми реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у сучасній школі розв'язували М. Малашенко, М. Смирнов. Методичні розробки уроків основ здоров'я щодо збереження та зміцнення здоров'я підлітків та молоді розробляють такі автори, як Т. Железна, Л. Кремниця, С. Лига, М. Малашенко, А. Маскальчук, О. Смирнова, О. Чешенко. Проблему розробки підручників з предмета „Основи здоров'я” у своїй діяльності розв'язували А. Алатон, В. Ареф'єв, І. Бабін, П. Бей, Н. Бибик, Т. Бойченко, Н. Будна, М. Володарська, Д. Голі, Ж. Голінцак, З. Головка, А. Манюк, О. Марінушкіна, Н. Митохір, С. Рябова, О. Савченко та ін. Важливе значення в контексті досліджуваної проблеми має дисертаційна робота А. Радченко щодо професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я у вищих навчальних закладах, але недостатньо розглянуто теоретико-методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я.

Формування мети роботи. Метою статті є висвітлення проблеми професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я.

Результати дослідження. Підготовка за освітньо-кваліфікаційними рівнями напряму підготовки „Здоров'я людини” – бакалавра (6. 010203) – має певну специфіку організації навчально-виховного процесу, яка визначається змістом освіти. Освітньо-

кваліфікаційна характеристика сучасного випускника вищого навчального закладу є державним нормативним документом, у якому узагальнено зміст освіти, тобто визначено цілі освітньої й професійної підготовки, місце фахівця в структурі господарства країни й вимог до його компетентності, інших соціально важливих властивостей і якостей. Освітньо-професійна програма розроблена згідно з державним стандартом і передбачає такі цикли підготовки: соціально-гуманітарна, яка забезпечує певний освітній рівень; фундаментальна, природничо-наукова та загальноекономічна підготовка; професійна та практична підготовка; цикл за вибором студента для формування індивідуального навчального плану. Усі ці цикли професійної підготовки забезпечують певний освітньо-кваліфікаційний рівень. Нормативний термін навчання майбутніх учителів основ здоров'я становить 4 роки (бакалавр). Освітньо-кваліфікаційна характеристика бакалавра відбиває соціальне замовлення на підготовку фахівця з урахуванням аналізу професійної діяльності та вимог до змісту вищої освіти з боку держави та окремих замовників фахівців; установлює галузеві кваліфікаційні вимоги до соціально-виробничої діяльності випускників вищого навчального закладу та освітньо-кваліфікаційного рівня й державні вимоги до властивостей та якостей особи, яка здобула певної освітній рівень відповідного фахового спрямування.

Отже, цей стандарт поширюється на систему вищої освіти, зокрема, вищі навчальні заклади всіх форм власності, де готують фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра основ здоров'я людини. Цей стандарт встановлює: професійне призначення й умови використання випускників вищих навчальних закладів певної спеціальності та освітньо-кваліфікаційного рівня у вигляді переліку первинних посад, виробничих функцій та типових задач діяльності; освітні та кваліфікаційні вимоги до випускників вищих навчальних закладів у вигляді переліку здатностей та умінь вирішувати задачі діяльності; вимоги до атестації якості освіти та професійної підготовки випускників вищих навчальних закладів. У Законі України „Про загальну середню освіту” зазначено, що „педагогічним працівником повинна бути особа з високими моральними якостями, яка має відповідну педагогічну освіту, належний рівень професійної підготовки, здійснює педагогічну діяльність, забезпечує результативність та якість своєї роботи; фізичний та психічний стан здоров'я якої дозволяє виконувати професійні обов'язки у навчальних закладах середньої освіти” [1].

У процесі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я відповідний рівень знань, умінь, навичок отримують у

процесі навчання таких дисциплін соціально-гуманітарного циклу, як „Історія України”, „Українська мова (за професійним спрямуванням)”, „Іноземна мова (за професійним спрямуванням)”, „Філософія”, „Історія української культури”. Відповідний рівень знань, умінь, навичок отримують у процесі навчання таких дисциплін фундаментальної, природничо-наукової та загальноекономічної підготовки, як „Загальна педагогіка”, „Історія педагогіки”, „Основи педагогічної майстерності”, „Психологія”, „Біохімія”, „Анатомія людини”, „Екологія”, „Нові інформаційні технології”, „Організація управління у сфері здоров'я людини”, „Оздоровче плавання з методикою викладання”, „Лікувальна фізична культура”. У процесі підготовки відповідний рівень знань, умінь та навичок майбутні вчителі основ здоров'я отримують у процесі навчання таких дисциплін циклу професійної та практичної підготовки, як „Безпека життєдіяльності”, „Оздоровчі спортивні та рухливі ігри з методикою викладання”, „Основи медичних знань з методикою викладання”, „Загальна та педагогічна валеологія”, „Оздоровчі системи Заходу та Сходу”, „Теоретичні основи фізичної реабілітації”, „Практичні основи фізичної реабілітації”, „Фізіологічні основи фізичного виховання з основами гігієни”, „Оздоровчі технології (психічний аспект)”, „Оздоровчі технології (духовний аспект)”, „Реабілітаційні програми і методики при нервових захворюваннях”, „Реабілітаційні програми і методики при захворюваннях внутрішніх органів”, „Теорія і методика фізичного виховання”, „Методика викладання основ здоров'я”, „Охорона праці”, „Пропедевтика” (університетська освіта, робота в мережі Інтернет, робота з пошуковими бібліотечними системами), „Вікова фізіологія”, „Оздоровчі технології (фізичний аспект)”, „Моніторинг здоров'я”, „Здоров'я сім'ї та репродуктивне здоров'я”, „Культура здоров'я”, „Валеологія харчування”, „Організація оздоровчої роботи у спеціальній медичній групі”, „Фізіологія людини”, „Організація оздоровчої роботи з людьми похилого віку”, „Науково-дослідна робота щодо оздоровлення людини”, „Оздоровча гімнастика з методикою викладання”, „Оздоровча легка атлетика з методикою викладання”, „Методика викладання зимових видів спорту з оздоровчою спрямованістю”, „Масаж або самомасаж”, „Індивідуальна оздоровча система”. Отже, дисципліни циклу професійної та практичної підготовки безпосередньо забезпечують формування фахових знань, умінь та навичок, їх успішне застосування в професійній діяльності майбутніх учителів основ здоров'я.

Велике значення у процесі підготовки майбутніх учителів основ здоров'я мають навчальні та виробничі практики. Відповідний рівень

практичних умінь та навичок майбутній учитель основ здоров'я отримує в процесі проходження таких практик, як ознайомча (навчальна), практика з оздоровчих технологій (навчальна), комплексна практика з фаху (навчальна), практика з оздоровчих технологій (виробнича), комплексна практика з фаху (виробнича), практика в дитячих оздоровчих таборах. За навчальним планом майбутній учитель основ здоров'я також пише такі курсові роботи, як курсова робота з оздоровчих технологій, курсова робота з психолого-педагогічних дисциплін, курсова робота з методики викладання предмета „Основи здоров'я”.

Висновки. Виходячи з аналізу навчального плану, освітньо-професійної програми, освітньо-кваліфікаційної характеристики, майбутній учитель основ здоров'я повинен мати відповідну соціально-гуманітарну, фундаментальну, природничо-наукову, загальноосвітню, професійну теоретичну та практичну підготовку, а також уміти вирішувати різні проблеми та завдання педагогічної діяльності, а тому й вимоги до цих фахівців більш високі.

Література

1. **Закон України** „Про загальну середню освіту” [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.

С. Б. Букша, Г. В. Козлова, Е. А. Вихарева (Керчь)

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА И ЭНДОГЕННОЕ ДЫХАНИЕ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Керченский экономико-гуманитарный институт Таврического национального университета им. В. И. Вернадского

В статье рассматривается эффективность комплексной реабилитации при гипертонической болезни; применялась аутогенная тренировка и методика эндогенного дыхания на тренажере Фролова. В исследовании принимали участие 24 мужчины 52-60 лет, диагноз – гипертоническая болезнь I степени. Достоверно лучшие результаты получены в основной группе.

Ключевые слова: гипертония, реабилитация, эндогенное дыхание, аутогенная тренировка.

Артериальная гипертензия широко распространена среди населения. По данным ВОЗ, частота ее составляет 18-20 % среди

взрослого населения. Эссенциальная гипертония, по данным отечественных исследователей, составляет до 70-80 % случаев гипертонических состояний (на почечные формы гипертонии приходится 15 %, на эндокринные и другие – 5 %) [4]. В развитии гипертонической болезни имеет значение сочетание генетической предрасположенности и факторов окружающей среды. В патогенезе гипертонической болезни выделяют три основных звена: центральное – нарушение соотношения процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы; гуморальное – продукция прессорных веществ (норадреналин, альдостерон, ренин, ангиотензин) и уменьшение депрессорных влияний; вазомоторное – тоническое сокращение артерий с склонностью к спазму и ишемии органов [5]. Сегодня гипертоническая болезнь представляет собой значительную угрозу здоровью и даже жизни пациентов. Однако, при своевременном выявлении и лечении, а также при проведении комплексной физической реабилитации можно добиться значительного улучшения состояния здоровья у пациентов.

Целью работы стало изучение эффективности лечебной гимнастики с элементами аутогенной тренировки и эндогенного дыхания в процессе комплексной физической реабилитации мужчин 52-60 лет, страдающих гипертонической болезнью I степени.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1) изучить механизмы физиологического воздействия реабилитационных мероприятий на организм пациентов, страдающих гипертонической болезнью;

2) определить уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности больных гипертонической болезнью I степени и выявить динамику диагностических показателей в контрольной и основной группах после курса реабилитации;

3) оценить эффективность применения лечебной гимнастики с элементами аутогенной тренировки и эндогенного дыхания в комплексной реабилитации больных гипертонической болезнью I степени.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, медико-биологические методы определения функционального состояния кардиореспираторной системы, оценка психосоматического состояния пациентов, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Керченской городской больницы № 2 в течение 30 дней. Пациенты основной и контрольной групп – мужчины 52-60 лет, основной диагноз – гипертоническая болезнь I степени. У больных были характерны такие жалобы: частые головные боли, головокружения, мелькание мушек перед глазами, сердцебиение (особенно после физической нагрузки), периодическое повышение артериального давления, быстрая утомляемость. Для выявления эффективности реабилитационных мероприятий проводилась оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по следующим критериям: систолическое и диастолическое артериальное давление, частота сердечных сокращений; оценка функционального состояния дыхательной системы по гипоксическим пробам Штанге и Генчи; определение уровня физической работоспособности по упрощенной пробе Мартинета; оценка психосоматического состояния пациентов по тесту САН (самочувствие, активность, настроение).

Больные были разделены на две группы по 12 человек в каждой. Пациенты контрольной группы прошли курс стандартной реабилитации, включающий медикаментозную терапию и массаж. Для пациентов основной группы дополнительно к медикаментозной терапии и массажу были добавлены лечебная гимнастика с элементами аутотренинга, тренировка эндогенного дыхания на тренажере Фролова. Программа комплексной реабилитации в основной группе включала 3 периода: адаптационный – 5 дней, тренирующий – 20 дней и стабилизирующий – 5 дней. Основная цель адаптационного периода – нормализация артериального давления и повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Цель тренирующего этапа – активизация обменных процессов в организме и повышение адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Цель стабилизирующего этапа – умеренная тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем и повышение физической работоспособности.

Комплекс лечебной гимнастики по методике В. А. Епифанова [2] с элементами аутотренинга был проведен в 2 этапа. Первый этап проводился в течение первых 15 дней в щадящем двигательном режиме, а второй 15-дневный комплекс упражнений проводился в щадяще-тренирующем режиме. Менялись темп, амплитуда, объем работающих мышечных групп и количество повторений упражнений, подбирались определенные исходные положения. Применение упражнений на расслабление мышц с аутогенной тренировкой вырабатывает у пациентов способность к расслаблению мышц всего

тела, улучшению их кровообращения за счет расширения периферических сосудов. Это приводило пациентов к успокоению, более быстрому восстановлению работоспособности, тренировке механизмов саморегуляции и укреплению здоровья. Продолжительность занятий 25 – 30 минут. Методика применения физических упражнений при гипертонической болезни во всех двигательных режимах предполагает использование специальных упражнений, которыми являются упражнения для мышц плечевого пояса, на расслабление и координацию движений, дыхательные и упражнения для вестибулярного аппарата. Основные эффекты лечебного действия лечебной гимнастики следующие: тонизирующий эффект; трофическое (метаболическое) действие; формирование компенсации; нормализация функций (тренирующий эффект); психотерапевтическое действие.

Лечебный массаж проводился по методике Л. А. Куничева [3] в течение 15 – 25 минут через день. Оказывалось воздействие на паравертебральные зоны шейных и верхних грудных спинномозговых сегментов С₇-С₂ и D₅-D₁, проводился массаж головы, шеи, воротниковой зоны. Положение больного: сидя, с опорой головы на руки, о валик или подушку. Интенсивность воздействия – средняя, курс лечения – 12-15 процедур. Массаж при гипертонической болезни способствует уменьшению головной боли, головокружений, снижению артериального давления, улучшению психоэмоционального состояния.

Особое внимание уделялось тренировке эндогенного дыхания с использованием тренажера Фролова. Как известно, дыхание – единственная висцеральная функция человека, поддающаяся волевой регуляции. Для нормальной жизнедеятельности организма в крови должно быть 7 – 7,9% СО₂, его можно получить при полном расщеплении пищи, белков, жиров, углеводов, а также при сжигании их с помощью кислорода в тканях. Обыкновенное дыхание – глубокое и частое – приводит к хронической гипервентиляции лёгких, т.е. избыточному выведению СО₂ из организма. В результате происходит перевозбуждение ЦНС, сдвиг кислотно-щелочного равновесия, что приводит к нарушению обмена веществ. При чрезмерной потере СО₂ включаются защитные механизмы, пытающиеся остановить этот разрушительный процесс. К ним относятся: спазм сосудов бронхов и спазм мягкой мускулатуры всех органов, сужение кровеносных сосудов, увеличение секреции слизи в бронхах, носовых ходах, уплотнение мембран клеток. При снижении СО₂ в крови затрудняется поступление кислорода в клетки, что приводит к их кислородному голоданию [6]. Применение тренажера Фролова в комплексной

программе физической реабилитации способствовало развитию волевой регуляции дыхания, стимуляции работы дыхательной мускулатуры, развитию функции внешнего дыхания, снижению общего напряжения, что в свою очередь приводит к снижению и стабилизации артериального давления.

Дыхание на тренажере Фролова выполнялось через воду с гидравлическим сопротивлением на вдохе и выдохе. В процессе дыхательного тренинга образовывалась воздушная смесь с пониженным содержанием кислорода и повышенным содержанием CO_2 . Вдох делался коротким, выдох был замедлен и постепенно удлинялся в зависимости от возможностей организма. Дыхание постепенно уряжалось (до 1 – 2 дыхательных движений в минуту) и делалось более поверхностным. Вдох осуществлялся только через нос из атмосферы; выдох – через рот, в тренажёр. Главным элементом эндогенного дыхания является экономный, ненапряжённый и, по возможности, продолжительный выдох с активным, в заключительной стадии, поджатием живота (2-4 секунды) и энергичный быстрый (1,5-2 секунды) брюшной вдох. Техника и продолжительность вдоха и фаза поджатия живота при выдохе в течение всего курса дыхания не меняются. Выдох по мере освоения дыхания постепенно удлиняется [6]. Увеличивать продолжительность занятий эндогенным дыханием надо постепенно – в месяц на 15 минут.

Ожидаемые эффекты применения тренировки дыхания на тренажёре Фролова: гипоксия (снижение уровня кислорода во вдыхаемой смеси), что улучшает процессы переноса кислорода кровью и процессы тканевого дыхания, происходят значительные структурные изменения клеток и тканей, что глобально перестраивает состояние и работу всего организма; гиперкапния (повышение углекислого газа во вдыхаемом воздухе), что повышает устойчивость дыхательной системы во время физических нагрузок, восстанавливает адаптационные возможности организма; а также углекислый газ оказывает сосудорасширяющее действие, улучшает вентиляцию легких, стимулирует центральную нервную систему.

Дыхательные тренировки на аппарате Фролова проводились ежедневно в режиме релаксации. Длительность процедуры и объем жидкости в тренажере регулировались индивидуально с учетом адаптационных возможностей организма пациентов.

Курс комплексной физической реабилитации привел к изменению ряда диагностических показателей, к улучшению психосоматического состояния больных гипертонической болезнью. Это также отразилось

на результатах функциональных проб Штанге, Генчи и упрощенной пробы Мартинета.

Включение в комплексный реабилитационный курс лечебной гимнастики с элементами аутогенной тренировки и занятий на тренажере Фролова оказало положительное влияние на динамику гемодинамических показателей у больных гипертонической болезнью I стадии:

- значительно улучшилось систолическое артериальное давление в основной группе в сравнении с контрольной на 9,67 % ($P \leq 0,001$);

- снизилось диастолическое артериальное давление в основной группе в сравнении с контрольной группой на 2,51 % ($P \leq 0,01$);

- понизилась частота сердечных сокращений в покое в основной группе в сравнении с контрольной на 10,34 % ($P \leq 0,01$).

Это характеризует устойчивость центральной нервной и сердечно-сосудистой систем к нагрузкам, а также более выраженную тренированность кардиореспираторной системы в основной группе.

Определение показателей физической работоспособности по результатам проведения упрощенной пробы Мартинета: по сравнению с первым днем реабилитации снизилась Δ ЧСС на 58,54 % ($P \leq 0,001$); снизилась Δ АД/с на 64,41 % ($P \leq 0,001$); а также уменьшилась Δ АД/д на 50 % ($P \leq 0,001$).

Выявлена положительная динамика показателей системы внешнего дыхания в основной группе в ходе курса физической реабилитации: показатель пробы Штанге увеличился на 48,52 % ($p \leq 0,01$), пробы Генче на 68,88 % ($p \leq 0,01$).

Значительно улучшились показатели психосоматического состояния больных основной группы в сравнении с контрольной группой: показатель самочувствия – на 13,27 %; показатель активности – на 15,04 %; показатель настроения – на 28,58 %.

Сочетание различных средств физической реабилитации, физиологически обоснованных при данной патологии, значительно улучшают состояние здоровья и показатели функциональных систем у пациентов. Под воздействием физических нагрузок с элементами аутотренинга, массажа и проведения занятий на тренажере Фролова рационализируются процессы тканевого обмена и происходит активизация окислительно-восстановительных процессов в мышцах, снижение и предупреждение возникновения спазмов сосудов. Аутогенная тренировка помогает больному овладеть начальными навыками саморегуляции, восстановить психоэмоциональное

равновесие, а значит нормализовать артериальное давление, частоту сердечных сокращений и улучшить общее состояние больного.

Таким образом, наблюдается положительная динамика функциональных возможностей нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, что обеспечивает повышение уровня физической работоспособности пациентов. Это еще раз подтверждает высокую эффективность применения методов и средств лечебной физкультуры (в данном случае с элементами аутогенной тренировки и эндогенного дыхания на аппарате Фролова) в комплексной программе восстановительной терапии при гипертонической болезни, поскольку способствуют улучшению функциональных показателей организма и повышению физических возможностей больного.

Литература

1. **Дзяк В. Н.** Медицинская реабилитация больных сердечно-сосудистыми заболеваниями / Дзяк В. Н., Крыжановская И. И., Алексеенко З. К. – К. : Здоров'я, 1996. – 210 с.; 2. **Епифанов В. А.** Лечебная физическая культура / Епифанов В. А. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.; 3. **Куничев Л. Г.** Лечебный массаж / Куничев Л. Г. – М. : Медицина, 1996. – 245 с.; 4. **Кушаковский М. С.** Гипертоническая болезнь / Кушаковский М. С. – СПб. : Сотис, 2004. – 310 с.; 5. **Солдатенко С. С.** Гипертоническая болезнь / С. С. Солдатенко, В. Ф. Кубышкин. – Симферополь : Крым, 2002. – 216 с.; 6. **Фролов В. Ф.** Эндогенное дыхание – эффективная технология обеспечения здоровья, молодости, долголетия / Фролов В. Ф. – Новосибирск : СП Наука, 1998. – 78 с.

С. Б. Букша, В. С. Лобко (Керчь, Луганск)

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ОБСТРУКТИВНОМ БРОНХИТЕ

Керченский экономико-гуманитарный институт Таврического национального университета им. В. И. Вернадского

В статье раскрыто значение дыхательной гимнастики в реабилитации хронических бронхитов, приводятся правила проведения гимнастики по Стрельниковой, характеризуются эффекты тренировки парадоксальным дыханием.

Ключевые слова: хронический бронхит, дыхательная гимнастика, физическая реабилитация.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой все больше входит в систему комплексного лечения заболеваний органов дыхания, число которых в связи с развитием промышленности и социально-экологическими проблемами неуклонно растет.

Хронический бронхит является наиболее распространенным заболеванием из группы хронических неспецифических заболеваний легких. По определению экспертов ВОЗ, „к больным хроническим бронхитом относят лиц, у которых имеется кашель с мокротой не менее трех месяцев в году в течение двух лет при исключении других заболеваний верхних дыхательных путей, бронхов и легких, которые могли бы вызвать эти симптомы” [4].

Лечебную гимнастику при бронхите можно начинать при снижении острого процесса при острых бронхитах и после фазы обострения при хроническом бронхите. Реабилитационные мероприятия направлены на повышение общей и местной резистентности бронхиального дерева, сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям в верхних дыхательных путях [2]. В свою очередь, дыхательная гимнастика – один из способов лечения хронического бронхита. Она направлена на повышение функциональных возможностей дыхательного аппарата путем восстановления свободного и экономичного дыхания.

Как известно, нарушения функции внешнего дыхания при заболеваниях легких обусловлены тремя основными причинами. Первой является нарушение механики дыхания, связанное с ухудшением эластичности легочной ткани. Изменяется ритмичность фаз дыхания, ухудшается подвижность грудной клетки, снижаются тонус и растяжимость собственных и вспомогательных дыхательных мышц. Дыхательная гимнастика, не влияя непосредственно на эластичность легочной ткани, увеличивает подвижность грудной клетки, укрепляет дыхательную мускулатуру, стимулирует экскурсию диафрагмы. Вторая причина – снижение диффузионной способности легких, приводящее к нарушению нормального газообмена между кровью и альвеолярным воздухом. Такие нарушения возникают при морфологических изменениях – утолщении альвеолярно-капиллярных мембран, атрофических и склеротических процессах в бронхах и паренхиме легкого. Третья причина – снижение бронхиальной проходимости, обусловленное бронхоспазмом, утолщением стенок бронхов, повышенной секрецией и механической закупоркой бронхов при большом количестве мокроты. При атрофии слизистой может наблюдаться смыкание стенок мелких бронхов. При большом количестве мокроты даже легкие физические упражнения и перемена

положения тела оказывают стимулирующее воздействие, вызывая кашель и отхождение мокроты [3].

Больные с патологией легких страдают от снижения двигательной активности, поэтому дыхательная гимнастика оказывает не только патогенетическое воздействие, но и способствует повышению общей физической работоспособности. Физические нагрузки стимулируют функцию внешнего дыхания, поэтому общетонизирующие упражнения динамического характера в сочетании с дыхательными являются условнорефлекторными раздражителями дыхательной системы и проприоцептивными регуляторами дыхательного рефлекса.

Разработку системы парадоксальной гимнастики начала в 30–40-е гг. прошлого века мать А. Н. Стрельниковой Александра Северовна Стрельникова во время своей работы над методикой восстановления вокального голоса. В процессе работы Стрельникова-старшая пришла к выводу, что расстройства многих функций организма могут возникнуть по трем причинам: дизритмия системы дыхания, нарушения функции диафрагмы и расстройства психоэмоционального состояния человека. Уже 28 сентября 1973 года было зарегистрировано авторское право на „способ лечения болезней, связанных с потерей голоса”.

Использование дыхательной гимнастики Стрельниковой в лечении бронхита позволяет ликвидировать застой секрета в бронхах, восстановить их атрофированную слизистую, устранить патогенную микрофлору, снять воспалительные процессы, повысить местные защитные свойства слизистой оболочки. Активная работа всех частей тела – ног, рук, головы, брюшного пресса, тазового, плечевого пояса и так далее в совокупности с выполнением короткого и резкого вдохов через нос при пассивном выдохе – вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, что приводит к усилению внутреннего тканевого дыхания и повышению усвояемости кислорода тканями [1].

Дыхательная гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой, способствует: повышению двигательной активности, подвижности тела, ликвидации венозного полнокровия в органах грудной и брюшной полостей, обеспечению вентиляции легких с одновременным массирующим действием мускулатуры органов брюшной полости, активизации диафрагмы и грудной клетки, их тренировке и восстановлению функциональности; улучшению дренажной функции бронхов; устранению морфологических изменений в бронхолегочной системе (спайки, слипчатые процессы), расправлению сморщенных участков легочной ткани, исправлению развившейся в процессе заболевания деформации грудной клетки и позвоночника,

восстановлению психоэмоционального состояния человека и увеличению его потенциальных волевых возможностей, повышению общей сопротивляемости организма и его тонуса.

Тренировка резкого, активного вдоха носом, составляющего основу гимнастики Стрельниковой, позволяет в кратчайшие сроки восстановить утраченное носовое дыхание. После 3-месячного курса лечения у занимающихся вырабатывается новый динамический стереотип дыхания [5]. Приводим основные методические правила применения дыхательной гимнастики Стрельниковой при хроническом обструктивном бронхите:

Правило 1. Первооснову дыхательной гимнастики Стрельниковой составляет вдох. Этот элемент следует тренировать в первую очередь. При выполнении упражнений рекомендуется резко и энергично вдыхать. Вдох должен быть коротким, но достаточно сильным. Вдыхать следует, втягивая воздух через нос шумно и активно, при этом ноздри должны „смыкаться” шумно и резко.

Правило 2. Также важным компонентом комплекса дыхательных упражнений Стрельниковой считается выдох. Его следует воспринимать как естественное сопровождение вдоха. А потому выдыхать нужно незаметно и спокойно, выводя воздух через рот. Если вдох требует усилий и определенных энергетических затрат, то выдох характеризуется произвольностью. При этом нет необходимости выталкивать из себя воздух, он должен выходить свободно и беспрепятственно.

Правило 3. Все упражнения нужно выполнять под счет. Это поможет не сбиться с ритма и к тому же последовательно и правильно сделать все предстоящие элементы.

Правило 4. Ритм, который является еще одной важной составляющей комплекса упражнений дыхательной гимнастики, должен соответствовать ритму маршевого шага. Все упражнения следует проводить в определенном темпе. Это важно для сохранения ритма и достижения максимального эффекта. Каждый элемент дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять менее чем за секунду. Это достигается путем упорных и регулярных тренировок.

Правило 5. В методике дыхания по Стрельниковой вдох и выполняемое движение составляют единое целое. Их нужно проводить одновременно, а не поочередно.

Правило 6. Все упражнения, составляющие дыхательную гимнастику Стрельниковой, можно выполнять в положении как стоя, так сидя или лежа. Это определяется состоянием пациента и степенью тяжести заболевания.

Правило 7. Количество повторений того или иного упражнения должно быть кратно четырем. По мере освоения дыхательных элементов данную величину повышают в 2 раза. Увеличивать число вдохов до восьми за серию рекомендуется уже на второй день занятий дыхательной гимнастикой. На четвертый день это число увеличивают до шестнадцати повторений, в дальнейшем – до двадцати четырех и до тридцати двух. Максимальное число вдохов на одном занятии может достигать девяноста шести. Таким образом, последняя цифра считается своеобразным рекордом, преодолеть который должен стремиться каждый занимающийся.

Правило 8. К занятиям следует приступать, находясь в радостном и бодром настроении. Это поможет повысить эффект, оказываемый гимнастикой.

При бронхите следует выполнять весь комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой по 2 раза в день в течение 2-3 недель. Занятия рекомендуется завершать упражнениями „Насос” и „Обхвати плечи”, чередуя в них вдохи через нос со вдохами через рот: 16 вдохов носом, затем сразу без остановки 16 вдохов ртом. После этого следует отдых 3-5 с. Повторить упражнения „Насос” и „Обхвати плечи” (каждое в отдельности) 3 раза по 32 вдоха-движения.

При лечении обструктивных бронхитов в гимнастике вдох производится поочередно носом и ртом. Вдох должен быть спокойным, мягким, почти неслышным. Выдох после каждого вдоха произвольный, пассивный и также через рот. Нос при выполнении вдоха ртом в дыхании не участвует.

В случае приступа кашля необходимо опустить голову (шея при этом абсолютно расслаблена), положить ладони на живот так, чтобы пупочная ямка была посередине между ними. Одновременно с позымами к кашлю толчками надавливать ладонями на живот сверху вниз, кашляя в пол. При ощущении избытка мокроты в бронхах нельзя откашливаться с силой, т. к. можно повредить связки и даже вызвать кровотечение. В таких случаях рекомендуется выполнять упражнения поочередно носом и ртом [1].

В заключении необходимо отметить, что дыхательные упражнения рефлекторно уменьшают спазм гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол. А включение в программу занятий упражнений, связанных с движениями рук и ног и совпадающими с фазами дыхания, становятся условно-рефлекторным раздражителем для деятельности дыхательного аппарата и способствуют формированию у больных условного дыхательного рефлекса. Произвольно изменяя дыхание с помощью дыхательных упражнений, можно добиться более

слаженной работы реберно-диафрагмального механизма дыхания с большим вентиляционным эффектом и с меньшей затратой энергии на работу дыхания. Под влиянием систематических занятий по методике Стрельниковой дыхание верхнегрудного типа сменяется более целесообразным нижегрудным.

Таким образом, включение в программу комплексной реабилитации больных с хроническим обструктивным бронхитом дыхательной гимнастики по Стрельниковой будет способствовать улучшению общего состояния больных, увеличению проходимости бронхов и повышению физической работоспособности.

Литература

1. **Бойко Е. А.** Энциклопедия дыхательной гимнастики / Бойко Е. А. – М. : Вече, 2007. – 176 с.; 2. **Болезни органов дыхания : клиника и лечение** / [под ред. **А. Н. Кокосова**]. – СПб. : Лань, 1999. – 256 с.; 3. **Епифанов В. А.** Лечебная физическая культура и массаж / Епифанов В. А. – М. : Медицина, 2002. – 559 с.; 4. **Клячкин Л. М.** Принципы реабилитации больных неспецифическими заболеваниями лёгких на госпитальном, поликлиническом и санаторном этапах [метод. реком.] / Л. М. Клячкин, В. А. Савинов. – Саратов. – 1988. – 52 с.; 5. **Щеткин М. Н.** Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / Щеткин М. Н. – СПб. : Метафора, 2007. – 280 с.

Т. Л. Бурлакова (Луганськ)

СІМ'Я І ШКОЛА ЯК ОСНОВНІ ЗАСОБИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті розкрито особливості способу та стилю життя сімей, сімейні традиції щодо дотримання принципів здорового способу життя, погляди батьків на виховання дітей, практика їх виховних технологій та ставлення до здоров'я дітей належать до дієвих чинників мікросоціуму сім'ї, що значною мірою впливає на формування дитячого здоров'я.

Ключові слова: здоров'я дітей, формування, здоровий спосіб життя, молодші школярі, сім'я і школа.

Актуальність проблеми. Здоров'я дітей визначає майбутнє благополуччя держави, подальший економічний і духовний розвиток, рівень життя, культури, науки. Ось чому при ООН прийнята Конвенція

про права дитини, статті якої передбачають забезпечення максимально можливих умов для виживання, освіти, збереження і зміцнення здоров'я дітей.

В Україні в цей час на фоні несприятливої демографічної ситуації зберігаються високі рівні захворюваності дитячого населення, погіршуються показники соматичного і нервово-психічного розвитку дітей, спостерігається активна хронізація і множинність хвороб у дитячому віці, поглиблюється явище депопуляції, що зумовлено не тільки кризовою екологічною ситуацією, але й стрімким погіршенням соціально-економічних умов життя [2, 6].

Поступове погіршення здоров'я дітей в молодшому шкільному віці пов'язане з високою поширеністю серед них випадків соціальної дезадаптації, яка формується на основі низьких біологічних якостей організму й несприятливого соціально-екологічного середовища проживання цих дітей. Тому, знайшовши ключові фактори ризику, можна ефективно впливати на рівень здоров'я цього контингенту [3].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та дослідницька перевірка педагогічних умов, що забезпечують ефективність профілактики захворювань та шкідливих звичок у молодших школярів.

Наукова актуальність. Несприятливі тенденції у формуванні здоров'я спостерігаються в цей час і серед дітей молодшого шкільного віку. Недостатній рівень здоров'я молодшого школяра позначається на інтелектуальному розвитку й успішності навчання. Адже саме молодший шкільний вік є базовим для соціалізації людини, формування її здоров'я і освітнього рівня. Тому все більше погіршення з кожним поколінням здоров'я дітей цієї вікової групи перетворюється на гостру соціальну, біологічну й методичну проблему.

Виклад основного матеріалу. Сім'я є і залишається природним середовищем для духовного, психічного, фізичного й соціального розвитку дитини, її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього [1, 5; 7, 24].

Вона має виступати основним джерелом виховання дитини, матеріальної та емоційної підтримки, психологічного захисту, засобом збереження і передачі національно-культурних цінностей прийдешнім поколінням. Саме сім'я повинна передусім залучати дітей до освіти, культури й прищеплювати навички здорового способу життя, загальнолюдські духовні цінності, норми суспільного життя.

Щоправда, сім'я з точки зору соціальної психології за структурою, функціями та іншими ознаками є специфічною виховною інституцією. Сім'я – це спільність рідних і близьких людей, зайнятих різноманітними видами діяльності і спілкування, які переважно

спрямовані на вироблення суспільно необхідних цінностей. Як усякий колектив, сім'я може успішно функціонувати, розвиватися лише за наявності у її членів спільних інтересів, усвідомлених цілей.

Стосовно педагогічних здібностей батьків, то до найважливіших із них варто, мабуть, віднести вміння належно організувати комунікативну діяльність, налагоджувати внутрішньо сімейні взаємини і, найголовніше, встановлювати правильні стосунки з дітьми. "Взаємини батьків між собою та їх ставлення до дітей – незамінна практична школа батьківства й материнства для підростаючого покоління", – зазначав М. Г. Стельмахович у своїй праці „Теорія і практика українського національного виховання”.

Сім'я – первинний різновіковий колектив, де починається формування якостей колективіста, підготовка дитини до спілкування та співжиття з іншими людьми. Чим краще діти підготовлені до цього, тим менше відбувається їхня соціальна адаптація – виявляються загальноприйняті в суспільстві моральні норми, форми поведінки. Коли діти є свідками турботливості батьків, їхнього піклування один про одного, допомоги рідним і близьким, то вони наслідують такий приклад.

Основними методами збереження та зміцнення здоров'я в умовах сім'ї мають стати формування культури здорового способу життя, профілактика захворювань та дотримання гігієнічних правил, зокрема психогієни, культури міжродинних взаємин у повсякденному житті, фізична активність, загартовування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим звичкам – палінню, алкоголізму, наркоманії тощо [4, 3; 5, 5].

Серед найважливіших факторів, що мають вплив на здоров'я, – особливості стилю та способу життя, психоемоційний мікроклімат у родині, де виховується дитина, характер стосунків батьків з нею. Залежно від того, хто і як доглядає дитину, якими є стосунки між дорослими, серед яких виховується дитина, розвиток її може бути нормальним, прискореним або уповільненим.

Значна частина батьків має недостатні знання щодо шкідливості цих звичок у сім'ях та байдуже ставиться до дозволених дітям перебувати у задимлених сигаретами приміщеннях. Крім безпосереднього негативного впливу цих факторів на здоров'я дітей, це є чинником раннього при звичаювання дітей до алкогольних напоїв та тютюну. Протидією формування негативних звичок може бути формування свідомої позитивної установки на збереження свого здоров'я, формування ставлення до здоров'я як однієї з найважливіших загальнолюдських цінностей. Зважаючи на те, що батьки не завжди

приділяють цьому увагу, та не всі батьки мають достатні знання з цього питання, виховну функцію, спрямовану на формування позитивно свідомого ставлення до свого здоров'я, має взяти на себе школа.

Школа має забезпечувати засвоєння учнями комплексу конкретних знань про здоровий спосіб життя, зокрема, про прості та дійові заходи протидії організму інфекціям; значення гігієни, дотримання чистоти, правильного харчування для здоров'я людини; необхідність вакцинації для профілактики хвороб. Турбота про правильну поставу учнів, гігієну їхнього опорно-рухового апарату, органів слуху та зору має бути предметом особливої уваги педагогів. Важливим напрямом педагогічної діяльності має бути також і навчання учнів гігієни розумової праці з метою уникнення перевантажень.

Розглянувши та проаналізувавши всі аспекти цього питання, ми дійшли висновку, що у питанні ведення і ставлення до здорового способу життя дитини сім'я і школа мають бути однаковими і про виключення як такі мови йти не може.

Висновки. Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (зокрема холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації їхньої практичної діяльності, на уроках та в позакласній роботі.

Сім'я і школа є основними чинниками у формуванні та розвитку молодшого школяра. Учителі й батьки повинні постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцненні здоров'я дітей, спонукаючи їх до систематичного використання загартовуючих процедур.

Важливим фактором у формуванні здоров'я молодших школярів виступають житлово-побутові умови, неорганізований режим дня, щоденне високе навчальне навантаження, низька рухова активність, нерациональне харчування, короткий сон і пасивний відпочинок.

Література

1. Алексеєнко. Т. Про нові підходи до сімейного виховання / Алексеєнко Т. // Шлях освіти. – 1997. – № 2. – С. 3 – 7; **2. Белоусов С.** Детские девиации : причины и следствия / Белоусов С. – СПб : Луч, 1998. – 197 с.; **3. Бех І.** Духовні цінності в розвитку особистості / Бех І. // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 1. – С. 12 – 29; **4. Власюк Г.**

Формування у школярів прагнення до ведення здорового способу життя / Власюк Г. // Рідна шк. – 2002. – № 4. – С. 2 – 5; 5. Гриценок Л. І. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків / Гриценок Л. І. // Практична психологія і соціальна робота. – 2002. – № 5. – С. 5 – 6; 6. Закревський В. П. Ваше здоров'я – в ваших руках / Закревський В. П. – Донецьк : Донеччина, 2001. – 66 с.; 7. Класний керівник у сучасній школі : Методичний посібник / Оржеховська В. М., Пилипенко О. І та ін. – К. : ІЗМН, 1996. – 156 с.

Н. О. Бутова (Луганськ)

ВІТЧИЗНЯНІ Й ЗАРУБІЖНІ ПІДХОДИ ДО УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті здійснено теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів до управління якістю освітнього процесу в загальноосвітніх школах.

Ключові слова: управління, якість, освітній процес, загальноосвітня школа.

Постановка проблеми. В Україні проблема забезпечення якості освіти в ЗОШ стоїть дуже гостро [12, 73]. Гострота проблеми управління якістю освіти в загальноосвітньому навчальному закладі пояснюється розгалуженістю системи шкільної освіти, відсутністю чітких параметрів організації освітнього процесу в різних типах освітніх закладів, єдиного підходу до визначення узагальнених критеріїв та механізмів оцінки якості освіти, орієнтацією на застарілі принципи управління персоналом, навчально-виховним процесом та іншими аспектами діяльності навчального закладу.

Поетапне входження України до світового простору, інноваційні та модернізаційні процеси в освіті виявили наявність істотних суперечностей між потребами часу та реальним станом управління якістю освітнього процесу в навчальних закладах. Я. Яхнін зазначає, що сфера управління освітою, зокрема якістю освітнього процесу ЗОШ, стала предметом наукового дослідження порівняно недавно [1, 53]. Над проблемою підвищення якості освітнього процесу на державному та внутрішкільному рівні працюють вітчизняні й зарубіжні науковці В. Алфімов, Г. Артюх, Т. Боголюб, Л. Даниленко,

Г. Дмитренко, Л. Карамушка, В. Крижко, Н. Коломинський, В. Луговий, Є. Павлютенков. Проте на сьогодні ця проблема потребує подальшого аналізу, особливо коли йдеться про управління якістю освіти на районному рівні.

Ніколи ще проблема якості освіти в Україні не мала такого важливого ідеологічного, соціального, економічного й технічного значення, як сьогодні [15, 44]. В. Панасюк зазначає, що висунення проблеми якості на перший план зумовлюється низкою об'єктивних чинників: по-перше, від якості людських ресурсів залежить рівень розвитку країни і її глобальної економічної конкурентоспроможності; по-друге, якість освіти набуває все більшого значення в забезпеченні конкурентоспроможності випускників школи на ринку праці; по-третє, специфіка управління якістю освіти полягає в тому, що управління діяльністю людини, яка є об'єктом педагогічного впливу, здійснюється через її психічну діяльність, унаслідок чого навчання несе високу міру невизначеності [15, 46].

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів до управління якістю освітнього процесу в загальноосвітніх школах.

Термін „управління” увійшов до освітянської галузі в другій половині 70-х років, замінивши термін „керівництво”. У цей період під впливом ідей теорії соціального управління (праці В. Афанасьєва, Д. Гвішніані та інших) розпочинається поступовий перехід від традиційного школознавства до розробки основ внутрішкільного управління [2, 19]. Філософські, соціологічні й педагогічні погляди вчених на суть управління, що склалися в цих галузях науки до початку 90-х років, відповідали політичним і соціально-економічним умовам розвитку суспільства, характеру командно-адміністративної управлінської системи, яка розглядала об'єкт управління без урахування того, що ним є людина, головна діюча особа життєдіяльності суспільства [4, 58]. Саме тому, підкреслює М. Лукашевич, сьогодні управління якістю освіти тісно пов'язано з гуманізацією освіти, що є базовою ідеєю сучасних освітніх парадигм [11, 7]. Провідними підходами, які дозволяють реалізувати гуманістичні ідеї в сучасній освітній практиці, на які необхідно спиратися для підвищення якості освітнього процесу, є особистісно орієнтований, системно-діяльнісний, системний, програмно-цільовий підходи [17, 56].

Як відзначає більшість дослідників, сьогодні реформування управління якістю освіти вимагає методологічного обґрунтування, чіткого визначення його цілей і завдань, змісту, методів і технологій

конкретизації основних вимог (так званих показників якості освіти), що висуваються до управління освітніми системами різного рівня функціонування [2; 4; 15; 16; 21 та ін.].

Матеріали сучасних досліджень свідчать, що проблема управління якістю освіти може бути успішно реалізована тільки на основі концепції системи якості [5, 93]. Ця система припускає ситуаційний підхід до формування організаційних структур освіти, системне представлення об'єкта управління, досягнення оптимального сполучення функціонально-лінійних і програмно-цілевих структур, наявність у технологічному блоці взаємозалежних контурів управління (управління якістю поточного функціонування, управління якістю розвитку, управління якістю засобів освіти), а також відпрацьованих методик і процедур діагностики й оцінювання. В. Пикельна підкреслює, що системне управління якістю – це нова парадигма управління у сфері освіти [15, 54].

Підставами для розробки такої концепції, на думку М. Багутдінової, є провідні положення квалітології як триєдиної науки про якість (теорія якості, теорія оцінки якості, або кваліметрія, теорія управління якістю), концепції загального управління якістю, міжнародних стандартів якості ISO серії 9000, системології, освітознавства, теорії управління тощо. Адміністративно управлінський апарат вважає управління якістю освіти предметною сферою загальної теорії управління якістю через специфіку об'єкта (якості освітнього процесу, підготовки випускників шкіл, розробки та оцінювання засобів навчання). Це новий управлінський підхід, покликаний вирішити низку протиріч у період інноваційного розвитку системи [1, 226].

Підвищення рівня відповідальності освіти вимогам сучасності й реалізації освітянської політики щодо якості можливе тільки з урахуванням функції сучасної школи як соціального інституту, підкреслює Г. Оглобіна [13, 24].

При цьому система управління якістю може мати формальну та неформальну основу. Перша визначає комплекс обов'язкових регламентів і нормативів, друга – соціально-психологічне ставлення персоналу до проблем якості, атмосферу творчості й ініціативи. Якість необхідно не тільки вимагати та контролювати, а й мотивувати [9, 9]. В. Панасюк підкреслює, що систему управління якістю освіти не можна ввести одночасно. Вона формується послідовно, поетапно, відповідно до програми її становлення та розвитку. Це, у свою чергу, залежить від методології й організації управління, які характеризують

цілі та методи їхнього досягнення, функції, повноваження та відповідальність за якість освіти [15, 112].

Для вирішення проблем якості освіти за кордоном останнім часом спостерігається зростання застосування стандартів ISO серії 9000 для побудови й сертифікації систем управління якістю надання освітніх послуг [16, 56].

Використання міжнародних стандартів (МС) ISO серії 9000, за даними С. Шапошникова, дозволяє організації досягти таких переваг: краще розуміння й узгодженість діяльності у сфері якості у всій організації; гарантії постійного використання системи якості для управління загалом; удосконалення системи документації; підвищення розуміння у персоналу аспектів якості; підвищення продуктивності праці, а отже, зниження затрат; створення фундаменту для постійного вдосконалення діяльності [20, 233].

Тому проблема управління якістю освітнього процесу в умовах соціально-економічних перетворень у країні виходить за межі галузевого, суто освітянського, питання й набуває загальнодержавного значення. Т. Лукіна зазначає, що специфічність якості освіти ЗОШ як об'єкта державного управління та вимоги часу зумовили необхідність виокремлення двох груп функцій державного управління якістю ЗСО. До групи основних віднесені функція забезпечення уряду, органів державного управління всіх рівнів управлінською інформацією та функція управління кадровими ресурсами. Другу групу циклічно-локалізованих (або процесуальних) функцій утворюють парні функції: цілепокладання й прогнозування; планування й програмування; організації та мотивації; контролю й регулювання [12, 116].

Відповідно до завдань нашого дослідження особливої актуальності набуває теорія і практика управління якістю освіти як невід'ємна складова освітнього менеджменту. Якщо раніше функціонування державних установ та організацій в основному базувалось на використанні правових актів, нормативних положень, процедур, стандартних підходів, що розроблялись і пропонувались організаціями вищого організаційно-правового рівня, то сьогодні вони змушені розробляти власні підходи до управління, які б дозволили сформулювати відмінні від конкурентів характеристики та позитивний імідж організації.

Таким чином, аналіз проблеми управління якістю шкільної освіти показав, що підходи до вирішення цього актуального завдання варіативні та єдиної позиції з цього кола питань у науці не вироблено. Вивчення стану проблеми управління якістю сучасної освіти визначається сьогодні факторами зовнішнього середовища, зокрема

соціально-економічними умовами діяльності суб'єктів, найважливішою складовою яких виступає ринок праці.

Під управлінням якістю освітнього процесу в загальноосвітніх школах ми розуміємо розробку та здійснення системи заходів, які дозволяють ефективно надавати освітні послуги такої якості, яка забезпечує відповідність результату вимогам замовника. При цьому управлінням якістю освіти передбачає забезпечення проектування, досягнення і підтримки якості освітнього процесу, його реалізації і результатів.

Механізм управлінням якістю освіти в Україні ґрунтується на державно-громадській формі управління та справляє управлінський вплив на різноманітні чинники, від яких безпосередньо чи опосередковано залежить якість освіти ЗОШ як результату освітнього процесу. Для сучасного стану системи управлінням освітою характерний процес децентралізації, тобто передача ряду функцій і повноважень від вищих органів управління нижчим. Державні органи розробляють найбільш загальні стратегічні напрями, а обласні й районні (міські) органи спрямовують зусилля на вирішення конкретних, фінансових, кадрових, матеріальних, організаційних проблем.

Сьогодні створення та впровадження систем управлінням якістю освіти базується на: принципах, вимогах та рекомендаціях міжнародних стандартів ISO 9000; настановах щодо застосування ISO 9000 у сфері освіти; моделях систем менеджменту якості.

Для сучасної теорії і практики управлінням якістю освіти пріоритетними є особистісно орієнтований, системно-діяльнісний, процесний, системний, програмно-цільовий, проектно-орієнтований підходи.

Система управлінням якістю освіти включає такі основні етапи: проектування, збір інформації, аналіз інформації, прийняття рішення, організація роботи з прийняття рішення, контроль виконання, аналіз ефективності дій. Покращення якості освіти в школі – це щоденний процес, у якому домінує власне педагогічний аспект. Ефективність управління – найважливіша складова якості освітнього процесу у школі як міра актуалізації потенційної якості шкільної освітньої системи, як відбиття порівняння фактичних результатів (параметрів) освітнього процесу із запланованими (еталонними), як ступінь досягнення мети, результату, як результативність операцій, дій учасників освітнього процесу, процесів навчання, виховання й розвитку.

Таким чином, проведений огляд наукових досліджень дозволяє говорити, що, незважаючи на наявність значного наукового матеріалу в цій області, на сучасному етапі відсутні чітко окреслені критерії, показники ефективності діяльності з управління якістю освітнього процесу в загальноосвітніх школах, методи їх педагогічної діагностики, що є перспективним напрямком нашого дослідження і потребує розробки та впровадження в систему управління якістю освітнього процесу в загальноосвітніх школах.

Література

1. **Багутдінова М.** Управління якістю освіти / М. Багутдінова, М. Новіков // Стандарти і якість. – 2002. – № 9. – С. 221 – 231;
2. **Басовский Л. Е.** Управление качеством образования / Л. Е. Басовский. – М.: Наука, 2004. – 252 с.;
3. **Бондар В. І.** Управлінська діяльність директора школи : дидактичний аспект / В. І. Бондар. – К.: Рад. шк., 1987. – С. 117;
4. **Бордовский Г. А.** Управление качеством образовательного процесса / Г. А. Бордовский. – СПб : Изд. РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – 352 с.;
5. **Даніленко Л. І.** Модернізація управління загальноосвітньою школою / Л. І. Даніленко, Н. М. Островецька. – К.: Укр геоінформ, 1994. – 140 с.;
6. **Дзвінчук Д.** Державне управління освітою в Україні: тенденції і законодавство / Д. Дзвінчук. – К.: Нічлава, 2003. – 136 с.;
7. **Зайчук В. О.** Управління якістю освіти як складова державної освітньої політики / В. О. Зайчук // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 1. – С. 56 – 78 с.;
8. **Згуровський М. З.** Реальний шлях збереження освіти – реформування / М. З. Згуровський // Освіта і управління. – 2007. – № 1. – С. 6 – 12;
9. **Легкий М. П.** Проблема удосконалення управління народною освітою в світі реформі школі / М. П. Легкий, П. Н. Николук. – К.: Знання, 1985. – 16 с.;
10. **Луговій В. І.** Управління освітою / В. І. Луговій. – К.: Держ. управління, 1997. – 302 с.;
11. **Лукашевіч М. П.** Теоретичні аспекти гуманістичного управління освітою / М. П. Лукашевіч // Школа на рубежі ХХІ століття : управлінський аспект. – К.: ПП „Компанія” – „Актуальна освіта”, 2000. – С. 6 – 19;
12. **Лукіна Т. О.** Державне управління якістю загальної середньої освіти в Україні / Т. О. Лукіна. – К., 2004. – 342 с.;
13. **Оглобина Г. И.** Нововведения в управлении образованием / Г. И. Оглобина // Педагогика. – 1993. – № 6. – С. 23 – 28;
14. **Островецька Н. М.** / Ефективність управління загальноосвітньою школою : соціально-педагогічний аспект / Н. М. Островецька, Л. І. Даніленко. – К.: Школяр, 1996. – 590 с.;
15. **Панасюк В. П.** Педагогічна система внутрішкільного управління якістю освітнього процесу / В. П. Панасюк. – К.: Наук. думка, 2008. – 421 с.;

16. Руководство по применению стандарта ИСО 9001:2000 в области обучения и образования / [Пер. с англ. А. Л. Раскина]. – М. : РИА „Стандарты и качество”, 2002. – 128 с.; **17. Слостенин В. А.** Гуманизация образования и педагогические ценности / В. А. Слостенин, Е. И. Шиянов // Гуманизация образования. – Набережные Челны. – 1996. – № 1. – С. 53 – 58; **18. Стрезікозін В. М.** Управління навчальним процесом / В. М. Стрезікозін. – К. : Освіта, 2007. – 269 с.; **19. Талізін М.** Проблеми якості освіти / М. Талізін. – К. : Наук. думка, 2006. – 112 с.; **20. Шапошников С. О.** Использование принципов всеобщего управления качеством и стандартом серии ISO 9000 в образовании / С. О. Шапошников // Проблемы качества в сфере образования. – 1999. – № 1. – С. 232 – 241; **21. Яхнін Я. К.** Сучасні підходи до якості освіти / Я. К. Яхнін. – К. : Наук. думка, 2006. – 143 с.

Н. В. Васецкая (Луганск)

ВОЗРОЖДЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ТРАДИЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРАИНЕ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В данной статье раскрываются исторические аспекты развития физической культуры и спорта как такового, народные традиции занятия спортом, а также боевые виды мастерства, спортивные виды танцев, в частности такого уникального вида спортивного танца, как гопак. Говорится о пользе развития физической формы человека.

Ключевые слова: спорт, гопак, гимнастика, агронистика, состязания, мускулатура, координация, аскетизм, борьба.

Постановка проблемы. Сегодня в Украине на различных уровнях много говорят о возрождении национальных традиций. Без них народ не живет, а прозябает. Традиции – это панцирь, который сохраняет сообщество от вражеских ударов. Каждый народ, как на востоке, так и на западе, имеет свою боевую культурную традицию. Каждая нация на пути своего развития неоднократно проходила через испытания войной, находилась в состоянии „выживания”. Именно с тех далёких времён, когда человечество ещё только зарождалось и формировались боевые культуры, которые на сегодняшний день трансформировались в боевое мастерство и физическую культуру как

такую, и поставал вопрос об актуальности данного вида культурной трансформации народа.

Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время, к сожалению, мы не смогли найти ни одного целостного, научно-обоснованного, чёткого исследования на данную тему. Практически большинство публикаций – это научно-популярные статьи, где авторы касаются вскользь или в большем объёме данной проблемы [1; 2; 3; 4]. Таким образом, перед нами стала задача обработки, обобщения и систематизации полученных знаний, которая отражена в изложенной ниже информации.

Цель и задачи. Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая культурного воспитания и образования подрастающего поколения. В нашей стране целенаправленно и системно оно ведётся в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования. Отдельные лица, остро интересующиеся спортом, посвящают ему большую часть своего времени. Занимаясь различными видами спорта, как отмечал знаменитый врач древности Гиппократ, физические упражнения помогают улучшить здоровье, являются союзниками в борьбе с болезнями. Наши современники добавляют еще и развитие мускулатуры, координации, выносливости, терпеливости, командные виды спорта помогают выработать тактику. Таким образом, целью данного исследования является раскрыть и проанализировать на основе литературных источников национальные традиции физической культуры Украины в контексте проблемы физического воспитания и развития молодёжи.

Результаты исследования. На базе полученных и систематизированных знаний, методической обработки изученной литературы и логической обработки изученных источников излагаем краткое содержание полученных информации и выводов. Спорт и физическая культура как таковые зародились ещё во времена древних цивилизаций. Из многочисленных теорий возникновения физической культуры и спорта чаще всего упоминаются три: культовая, игровая, трудовая.

Но на сегодняшний момент развития общества разговоры не всегда перерастают в действия.

По мнению исследователей Древнего мира Ф. Рейнака, К. Дима, В. Кербса, физические упражнения в те далёкие времена служили своеобразным „аккомпаниментом” широко распространенным тогда магическим действиям. Следы физической культуры и спорта были обнаружены в ранних государствах (IV-III тыс. до н. э.). На клинописных табличках, на стенах древнеегипетских пирамид учёные

обнаружили изобретения более 400 видов физических упражнений и игр.

В Древней Греции различали два метода применения физических упражнений: *гимнастику*, или общую физическую подготовку, и *аргонистику* – специальную подготовку и участие в состязаниях. Аргонистика разделялась на гимнастические агоны и мусические соревнования в поэзии, музыке и танцах. Из гимнастических агонов наибольшей популярностью пользовались олимпийские [1, 210].

В Средние века (V – XVII вв.) в области воспитания и образования главенствовала христианская религия. Проповедовался аскетизм, заботы о теле считались греховными. В школах и университетах занимались только духовным воспитанием молодёжи. И всё же полностью физическая культура не исчезла, поскольку была необходима для подготовки воинов-рыцарей. Будущих воинов обучали верховой езде, фехтованию, охоте, плаванию, стрельбе из лука, игре в шашки, стихосложению; а также воинов интересовало: французский же де пом (прообраз тенниса), английский суль (прототип футбола), датский гольф, осада замка и штурм городских стен. Также рыцари увлекались: борьбой, метанием молота и копья, прыжками в длину, соколиной и псовой охотой. Для проверки их боевых качеств устраивались турниры. В среде крестьян пользовались популярностью хоккей на траве, бег на коньках и ходьба на лыжах.

Можно с уверенностью говорить, что народные состязания являются устойчивым элементом культуры всех традиционных обществ и выполняют принципиально важные функции в жизни общества и каждого его члена.

Социальное значение народных состязаний-соревнований столь велико, что сегодня они трансформировались в спортивные виды борьбы (греко-римская, вольная, самбо и т.п.), бокс, сават и т.д. В основе этих направлений лежат традиционные приёмы физического спорта различных народов. Одним из традиционных видов украинского боевого танца является гопак. В современном обществе для многих народов традиционные виды физической культуры становятся способом национально-культурной идентификации. Народ сохраняет свою идентичность благодаря особенностям традиционной культуры. Национально-культурная идентификация представляется важнейшим элементом гражданско-патриотического воспитания и сохранения национальной самобытности [3, 845]. Таким образом, сегодня национальные состязания должны стать важным компонентом формирования и становления физической культуры и спорта.

Явления традиционной физической культуры в социальной сфере выступают обычно и как некие знаки, выражающие, в частности, принадлежность к определенной этнической общности.

Ученые полагают, что тот или иной компонент традиционной физической культуры выполняет такую знаковую функцию прежде всего тогда, когда сами носители определяют его как типичный для своего народа, отличный от подобных явлений у других этносов.

Выводы. Анализ прочитанных источников позволил нам сделать вывод, что на настоящий момент проблема возрождения духовного состояния нашего народа поднимается „с колен” и ставится как культурный аспект нации, который нельзя игнорировать. Создаются кружки и секции народных танцев, народных боевых танцев и боевых искусств. Таким образом, культура физического и духовного развития гражданина стала интересовать окружающих и выносятся на массовые суждения. Хореографические и спортивные коллективы нашей страны принимают участие как в областных, всеукраинских, так и в международных конкурсах-фестивалях, где занимают почетные места. Следовательно, наши соотечественники и мы с вами имеем дальнейшую возможность и цель совершенствоваться и достигать все более высоких вершин в своём мастерстве.

Литература

1. **Горбунов Б. В.** Воинская состязательно-игровая традиция в народной культуре русских / Б. В. Горбунов. – М., 1999. – С. 209-211;
2. **Тедорадзе А. С.** Русские рукопашные состязания как явление социальной истории аграрного общества. Тамбовская губерния, вторая половина XIX – первая половина XX вв. : дис. ... канд. истор. наук : 07.00.02. / Теодорадзе Анатолий Северьянович. – Тамбов, 2002. – 169 с.;
3. **Чесноков Б. М.** Русская народная борьба / Б. М. Чесноков // Теория и практика физической культуры. – М., 1955. – № 11. – С. 842-847;
4. <http://www.battleart.ru/gop.htm>,
5. <http://mari-sard.livejournal.com/44950.html>.

Н. В. Васецкая (Луганск)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ТУРИЗМА КАК СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье существенным образом раскрыта культурная ценность туризма, влияние его и особенности сознания (интересов, установок, ценностных ориентаций и т.п.) на тех людей, которые вовлечены в занятие туризмом, стремятся использовать его в определенных целях, организуют эти занятия и соревнования по туризму. Таким образом, в данной статье рассматривается вопрос о социально-культурном потенциале туризма.

Ключевые слова: туризм, культура, ценность, поход, потенциал.

Постановка проблемы: Туризм представляет собой эффективное средство физического и нравственного совершенствования человека. Можно говорить о его уникальности как в плане разрешения насущных проблем отдельно взятого человека, так и различных социальных групп. Многочисленные научные исследования показывают, что на психофизиологические параметры человеческого организма напрямую благотворно влияет объем его двигательной активности. Практически все население страны в той или иной мере использует положительный потенциал, заложенный в спортивно-оздоровительном туризме, и в первую очередь, оздоровительный эффект ходьбы и естественное благотворное влияние природной среды.

Культурная ценность туризма зависит от его разновидности (международный, внутренний; плановый самостоятельный; познавательный, оздоровительный, спортивный; поездка, поход, соревнование, слет и т. д.), а эстетическая значимость какого-то вида туризма – прежде всего от того, в какой мере в нем представлены те или иные эстетические ценности.

Анализ последних исследований и публикаций: Вопрос о социально-культурном потенциале туризма был широко раскрыт рядом авторов: И. Дрогов, П. Истомин, В. Кукшанов, С. Новикова [2; 3; 6; 7]. Они в своих работах рассматривают значимость и ценность туризма.

Цель: определить ценность туризма и его значимость в нашей жизни.

Результаты исследования: Анализ научной литературы, посвященной спортивно-оздоровительному туризму, показал, что практически отсутствуют исследования динамики изменения психофизиологических показателей организма людей, систематически занимающихся туризмом. В основном решались и решаются проблемы, связанные со спортивной составляющей туризма, а именно с критериями психофизиологических параметров организма, на основании которых можно определить возможность участия

конкретного спортсмена в конкретном походе определенной категории сложности.

Спортивный самодетельный туризм является своеобразным видом спорта, занимаясь которым, человек гармонично развивается как физически, так и духовно. Кроме того, каждый FOIL туристы проводят слеты на уровне района, города или области, во время которых проходят соревнования по технике туризма и разнообразные конкурсы, связанные с искусством. Спорт и искусство тесно переплетены в спортивном самодетельном туризме [4, 34-35].

Огромное воздействие оказывает туризм на духовное развитие людей и не только влияет на здоровье, физическое развитие человека, расширяет его кругозор, но и создает условия для полного самовыражения и реализации творческих способностей, преодоления разрыва в физическом и духовном развитии каждого человека.

Интересы, ценностные ориентации туристов находятся в прямой зависимости, как от наличия туристского опыта, так и от возраста. Если дети при выяснении культурных ценностей туризма на первое место ставят физическую культуру, физическое совершенствование человека, а расширение кругозора – на третье, то для взрослых, имеющих определенный туристский опыт, главными становятся именно познавательные ценности.

Все туристы отмечают связь туризма и культуры во всех ее многогранных проявлениях, а также позитивное влияние занятий туризмом не только на физическое, но и на культурное, духовное, эмоциональное нравственное развитие человека. Занимающиеся самодетельным туризмом, как правило, связаны с каким-либо видом искусства или даже с несколькими: кто-то сочиняет стихи, кто-то поет песни, кто-то рисует или собирает разнообразные коллекции, кто-то фотографирует или снимает кинофильмы, – и все это или во время похода, или после его окончания, под впечатлением увиденного, пережитого и испытанного чаще всего. Все эти занятия являются неотъемлемой частью любого спортивного похода [6, 48-49].

Педагогические факторы туризма разнообразны. Это обусловлено наличием большого количества форм и видов туризма. Так как в работе рассматривается самодетельный туризм, то остановимся на том, какие педагогические факторы проявляются в работе туристских клубов и школ туристской подготовки различного уровня, в том числе при проведении туристских мероприятий, таких, как походы, слеты, соревнования и т.п.

Основными педагогическими факторами туристской работы являются: эмоциональное влияние; туристское общение; самодеятельность; рекреационность.

Устное слово, печать, наглядные средства – главные „носители” эмоционального воздействия. Ни одно из этих средств не универсально: в туристской работе они используются в сочетании друг с другом. Необходимо отметить, что в работе клубов и школ туризма применяются хорошо отработанные на практике методические разработки.

Туристское общение имеет целью совместное освоение участниками ценностей туризма, обмен ими. В туристской деятельности это проявляется в избирательных и добровольных контактах, а именно в регулярных занятиях клубных комиссий и школ и в нерегламентированных групповых занятиях. Важнейшим аспектом туристской работы является социальное творчество, присущее в той или иной мере почти всем туристским занятиям и особенно активно развивающееся в туристских группах. Их повседневная жизнь сама вырабатывает и развивает бескорыстие, коллективизм, стремление и умение сотрудничать, помогать товарищам [7, 75-77].

Туризм, и особенно самодеятельный с его богатым содержанием различных действий (самообслуживание, преодоление различных препятствий и жизненных трудностей, проверка знаний, умений, способностей и т.д.), является прекрасным средством самовоспитания, которое основано на необходимости „включения” человеком волевых усилий. Последние связаны с мышечным напряжением, напряжением внимания, преодолением утомления, чувства страха, неуверенности, соблюдения определенного режима в путешествии.

Одна из функций туризма состоит в том, чтобы снять утомление, дать человеку физическую и психологическую разрядку, что способствует восстановлению и дальнейшему развитию его физических и духовных сил. При этом следует учитывать и факторы более широкого назначения, а именно: перемена занятий (самый универсальный фактор отдыха); непринужденность и нерегламентированность общения; движение; общественно полезная работа на время туристских мероприятий. Здесь важно то, что туристская работа достаточно разносторонняя и сочетает удовлетворение потребностей людей в отдыхе и здоровом развлечении с просветительными и воспитательными задачами.

Необходимо также отметить, что существуют специфические принципы, методы и формы туристской работы. Например, если рассматривать отдельное туристское мероприятие как относительно

замкнутое звено воспитательного процесса, то основной формой управления этим процессом окажется в данном случае положение о слете, соревновании, план маршрута, которые играют роль педагогических программ, обеспечивающих решение конкретных воспитательных и других задач. Одной из таких программ является программа „СпАрт-туризм”.

Именно на синтез спорта и искусства нацелен международный проект под названием „СпАрт” (это название образовано из трех английских слов: „Sport” – спорт, „Spirituality” – духовность, „Art” – искусство). Автором проекта, президентом Координационного комитета спартианского движения является В. И. Столяров.

Сейчас стали возникать разные кооперативные формы работы по туризму, кооперативы по оказанию отдельных видов услуг и производящие туристское снаряжение. Организаторами их являются в основном бывшие самодельные туристы, хорошо знающие специфику разных видов туризма, потребности, которые возникают или могут возникнуть у населения, а также более рационально, быстро и качественно реализующие эти потребности (будь то какое-то снаряжение, поход в какой-то район и т.д.)

Выводы. Из вышеизложенного следует, что туризм (в первую очередь самодельный) не только является важной составной частью в системе воспитания школьников, но также влияет на физическое и культурное развитие людей, занимающихся им независимо от возраста и профессии. Занятия туризмом способствуют всестороннему и гармоничному развитию человека, что подтверждает необходимость широкого распространения туризма и использования не только традиционных, но и новых форм его организации. Туризм – продукт долгого исторического развития. Он существовал задолго до нашей эры, и его становление и развитие тесно связаны с историей общества. Чем более высокий уровень развития общества, тем более развитые виды и формы туризма в нем возникают, что, в свою очередь, дает возможность в большей степени раскрыть для людей его культурную ценность. В настоящее время в мире возникла целая „индустрия” туризма с громадным разнообразием форм реализации культурных потребностей человека: эстетических, оздоровительных, познавательных и многих других. Но, несмотря на значительный культурный потенциал существующих форм организации туризма, возможности для его существенного повышения далеко не исчерпаны, что подтверждается вышеизложенными данными о новых резервах туризма.

Литература

1. Гончаров И. Ф. Действительность и искусство в эстетическом воспитании школьников : Из опыта работы учителя / И. Ф. Гончаров. – М. : Просвещение, 1978. – 160 с.; **2. Дрогов И. А.** О месте самодеятельного (спортивно-массового туризма в системе воспитания и оздоровления человека) / И. А. Дрогов // Научные проблемы туризма и отдыха : Бюлл. науч.-тех. информ. – М. : ЦРИБ „Турист”, 1990. – № 8. – С. 58-64; **3. Истомин П. И.** Туристская деятельность школьников : вопросы теории и методики / П. И. Истомин. – М. : Педагогика, 1987. – 96 с.; **4. Истомин П. И.** Организация массового самодеятельного туризма / П. И. Истомин, В. И. Симаков. – М. : ЦРИБ „Турист”, 1986. – 56 с.; **5. Квартальный В. А.** Туризм социальный : история и современность / В. А. Квартальный, В. К. Федорченко. – К. : Вища шк., 1989. – 341 с.; **6. Кукшанов В. В.** Родной край и эстетическое воспитание школьников-туристов / В. В. Кукшанов, М. В. Чернякин // Эстетическое воспитание учащихся в туристско-краеведческой работе. – Свердловск : Свердлов. гос. пед. ин-т., 1994. – Вып. 234. – С. 46-60; **7. Новикова С. С.** Культурные ценности туризма / С. С. Новикова, В. Е. Сазонов // Проблемы и программы туристско-рекреационного использования природного и историко-культурного потенциала в регионах России. Сб. науч. тр. – М, 1995. – С. 72-82.

Т. І. Васильченко, С. А. Кібко (Стаханов)

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ УСВІДОМЛЕНОЇ ПОТРЕБИ У ФІЗИЧНОМУ САМОВДОСКОНАЛЕННІ

У статті досліджено й розкрито питання усвідомленої потреби сучасної студентської молоді удосконалюватися і займатися фізичними вправами.

Ключові слова: студент, здоров'я, самовдосконалення, спорт, здібності, викладач, підготовленість.

Постановка проблеми. Бути здоровим – природне бажання та прагнення людини, її неусвідомлена потреба. Здоров'я – основа всіх наших справ і починань, трудових і творчих звершень, сподівань, надій на майбутнє. Відсутність здоров'я, повна або часткова, забирає у людини багато повсякденних радощів активного життя, праці, кохання, тому за усіх часів здоров'я було й залишається основною сутністю людського існування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зазначимо, що загальнотеоретичні питання виховання особистої фізичної культури

формування розглянуто в роботах Г. Апанасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай; психологічні особливості особистості, її фізичний розвиток та формування у процесі фізичного виховання розкрито у працях М. Линця, Г. Малахова, В. Моляко; професійно-педагогічна спрямованість особистості розглядається у роботах Н. Александрової, А. Глазунова; питання формування потреб і ставлення студентів до занять фізичними вправами розглянуто в роботах Л. Африканова, В. Бальсевича та ін.

Мета статті. Зробити якісний аналіз наукової та спеціальної літератури та узагальнення передового досвіду спеціалістів фізичного виховання та спорту.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Питання наявних знань та інформації щодо проблеми здоров'я є першими й необхідними передумовами усвідомлення студентами цінності здоров'я і потреби у фізичному самовдосконаленні. Серед найважливіших завдань сьогодення є здійснення системи заходів щодо зміцнення здоров'я студентів. Перед жодним предметом загальноосвітнього циклу, крім предмета фізичної культури, спеціально не ставляться оздоровчі завдання.

За своєю суттю та соціальним призначенням фізична культура і спорт є сферою діяльності, що характеризується значними потенційними можливостями саморозвитку та самовдосконалення людини. Міцний фундамент здоров'я, фізичного розвитку, виховання особистості та особистої фізичної культури студентської молоді має бути закладений у навчальному закладі. Потужним важелем зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентів є фізичне виховання [2, 65].

Мета фізичного виховання студентів – послідовне формування фізичної культури особистості. Критеріями ефективності фізичного виховання студента є дотримання здорового способу життя, знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалювання; знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності, знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці. Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачено комплексне вирішення таких задач:

Ї формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості й підготовки її до професійної діяльності;

Ї формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установка на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;

Ї формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду навчання;

Ї формування у студентів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні.

Під фізичним самовдосконаленням розуміють сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію людини відносно свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я [4, 128].

Прагнення до фізичного самовдосконалення може мати різний ступінь активності – від пасивної до розвиненої, а спрямованість – від егоїстичної до соціально значущої.

Потреба у фізичному самовдосконаленні не з'являється сама по собі, а виховується в навчальному процесі, у сім'ї тощо. Умовно виділяють такі рівні потреби:

1. *Пасивний* – потреба у фізичному самовдосконаленні, виявлена слабо або відсутня.

2. *Ситуативний* – характеризується нестійкою зацікавленістю у фізкультурно-спортивній діяльності.

3. *Активно-діяльний* – відрізняється достатньо високою активністю особистості до занять фізичною культурою і спортом.

Потребу у фізичному самовдосконаленні потрібно виховувати, прищеплювати, моделювати впродовж усього навчально-виховного процесу у виші. У фізичному вихованні студентів основну увагу традиційно зосереджують на розвитку рухових здібностей та спортивно-технічній підготовленості (оволодіння технікою різних видів спорту). Виховання ж потреби у фізичному самовдосконаленні, самозабезпеченні особистості шляхом занять фізичною культурою і спортом в практиці викладачів фізичної культури здебільшого проводять епізодично. У навчальному процесі не беруть до уваги, що розвиток фізичних здібностей та оволодіння технікою виконання вправ, з одного боку, і формування потреби у фізичному самовдосконаленні, з іншого – два різних педагогічних завдання, які вирішуються засобами певного напрямку. Виховання особистої фізичної культури та формування потреби у фізичному самовдосконаленні є тривалим навчально-виховним, педагогічним

процесом, у якому виявляються різноманітні позитивні й негативні мотиви, фактори – зовнішні і внутрішні. Серед зовнішніх – особистість викладача, зміст навчання і методика викладання, стан спортивних споруд та якість і наявність спортивного інвентарю. Серед внутрішніх – мотиви, інтереси, ціннісні орієнтири, рівень розвитку особистісних якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості [1, 158].

Результати аналізу практики та численних наукових досліджень свідчать, що процес виховання особистої фізичної культури та потреби у фізичному самовдосконаленні складається з ряду взаємопов'язаних напрямків:

- виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом;

- оволодіння знаннями і усвідомлення на їх основі переконань у необхідності систематичних занять фізичними вправами;

- формування відповідних умінь і навичок;

- залучення студентів до щоденних занять фізичною культурою.

Потенційні можливості формування позитивної позиції до фізичного самовдосконалення закладені в самому процесі навчання, джерелом яких є викладач. Рівень знань, підготовленості до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ініціативність, особистий приклад викладача формують у студентів інтерес до занять.

Викладач повинен визначити обсяг знань і систематизувати їх, що передбачає три рівні засвоєння знань: на першому – оволодіння знаннями, на другому – оволодіння вміннями та навичками, на третьому – їх особисте самостійне застосування.

Знання для формування у студентів переконання у необхідності самостійних занять фізичними вправами можна узагальнити за такими розділами:

- покращення функціональних можливостей організму;

- профілактика захворювань;

- зниження втоми за рахунок активного відпочинку;

- використання занять фізичною культурою і спортом в боротьбі зі шкідливими звичками;

- використання фізичної культури і спорту як невід'ємного компонента здорового способу життя;

- розвиток рухових здібностей (підвищення працездатності);

- загальні відомості про види спорту, поняття і терміни;

- техніка виконання фізичних вправ і методика їх самовдосконалення;

- засоби і методи самоконтролю (за станом здоров'я, розвитком рухових здібностей).

Під час формування вміння самостійно займатися фізичними вправами викладач повинен дотримуватися певних правил:

Ї пропонувати вправи для самостійного виконання лише після того, як вони засвоєні;

Ї навчити при самостійному виконанні вправ з метою удосконалення або розвитку фізичних якостей, контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання, інтенсивність, об'єм.

Ї навчити прийомів самоконтролю за станом здоров'ям, фізичного розвитку й функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами [5, 325].

Ї участь у різноманітних фізкультурно-спортивних заходах.

Висновок. Фізичне виховання сприятиме вихованню особистої фізичної культури та формуванню у студентів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні лише тоді, коли базуватиметься на п'яти основних принципах: безперервність процесу навчання; запровадження нових технологій навчання, актуальних для сьогодення; навчання повинно приносити задоволення; оцінювання – це процес навчання, а не його наслідок; кінцева мета – уміння використовувати в майбутньому систему набутих знань і навичок.

Література

- 1. Батурич К. А.** Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой : Методическое пособие / Батурич К. А., Литвинова Л. И. – Мн. : АФВиС, 1992. – 456 с.;
- 2. Глухов В. И.** Физическая культура и формирование здорового способа жизни / Глухов В. И. – К. : Здоровье, 1989. – 250 с.;
- 3. Ильинич В. И.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / Ильинич В. И. – М. : Высш. шк., 1978. – 365 с.;
- 4. Разумов А.** Здоровье здорового человека / Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. – М. : Медицина, 1996. – 354 с.;
- 5. Фурманов А. Г.** Оздоровительная физическая культура : Учебник для студентов вузов / Фурманов А. Г., Юспа М. Б. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.

М. В. Воробьёва, И. Ю. Хмаренко (Луганск)

КАРДИОТРЕНИРОВКА КАК ОДНА ИЗ ОСНОВ ГАРМОНИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

Статья посвящена исследованию феномена кардиотренировок как основ гармонического физического развития человека. Рассмотрены общие определения понятия кардиотренировок и их видов. Отдельное внимание уделено правилам кардиотренировок. Особенно важно освещение методов этого вида тренировок и значение подобных нагрузок в деятельности спортсменов.

Ключевые слова: кардиотренировки, ЧСС, кардиовыносливость, гликоген, эллиптический, аэробный.

Постановка проблемы. Исследование феномена кардиотренировок как основ гармоничного физического развития человека является сегодня очень актуальной темой, потому что сейчас наблюдается равнодушие людей, а особенно молодежи, к собственному здоровью, пренебрежение физическими нагрузками и, как следствие, ухудшение генофонда нации. Поэтому для поддержания здоровья молодежи и оптимальной физической формы нужно принимать какие-то решительные действия. Стоит отметить, что гарантирование улучшения состояния здоровья молодежи требует немалых усилий именно с их стороны. Кардиотренировки – это один из оптимальных способов укрепления организма и поддержания в норме сердечно-сосудистой системы, для уменьшения количества рисков заболеваний, связанных с ней. Эта статья, кроме определения общих понятий о кардиотренировках, имеет целью ознакомить с видами спортивных нагрузок, присущими этим тренировкам, а также привести пример методик тренировок. Итак, определив *объект исследования* данной статьи как виды тренировок организма, мы можем сформулировать предмет исследования, а именно, улучшение работы сердечно-сосудистой системы с помощью кардиотренировок. Исходя из этого, можно поставить *цель исследования*: подтверждение факта о том, что кардиотренировки – это одна из основ здорового развития человека. Для достижения этой цели были поставлены задачи изучения методов проведения кардиотренировок, формулировки правил эффективности воздействия кардиотренировок на организм и доказательство нужности и эффективности данного вида тренировок.

Изложение основного материала исследования. Прежде всего нужно дать определение понятию „кардиотренировки”. Итак, „Cardio” в переводе с латинского языка обозначает процессы, связанные с сердцем. Кардиотренировка – такой вид тренировки организма, когда упор делается на сердечнососудистую систему и сердечную мышцу. Это ведет к улучшению их работы.

Основная задача кардиотренировки в фитнесе и бодибилдинге – сжечь подкожный жир без потери мышечной массы и, если в этом есть потребность, её наращивании.

Кардиотренировка необходима каждому спортсмену, особенно начинающему. Тренируя сердце и сосуды, мы готовим организм к большим нагрузкам. Кардиотренировки не только улучшают работу сердца, но и нормализуют уровень холестерина в крови, уменьшают риск появления остеопороза, а также помогают сжечь жир [3].

Кардиотренировки бывают разных видов. Это прогулки пешком, бег трусцой, плавание в бассейне, езда на велосипеде или на лыжах в зимнее время. Бег – это одно из самых естественных и полезных движений для человеческого организма. Кроме того, по эффективности с бегом вряд ли сравнится какое-то другое упражнение. Бег имеет выраженный анаболический эффект. Плавание – это тоже одно из самых эффективных занятий, развивает разные группы мышц, сердце, легкие и помогает при проблемах с суставами, позвоночником. Ходьбу и велосипед советуют начинающим.

Американские ученые установили, что для сердца лучше всего такая схема тренировок: три-четыре занятия в неделю, каждое – не менее получаса, с интенсивностью пульса – 50-75 % от максимума [5].

Следует наблюдать за пульсом. Если он не поднимается выше 60 % от максимума (высчитывается по формуле 220 минус возраст), то время тратится зря. Если превышает 80 %, то человек выходит из аэробной зоны: в таком режиме хорошо развивается кардиовыносливость, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Тренированное сердце – залог крепкого здоровья и долголетия. Чтобы сердечная мышца была полностью адаптирована к нагрузкам, важно правильно спланировать последовательность упражнений. Прежде чем приступать к кардиотренировке, важно определить, насколько тренировано сердце.

Пульс – это то, на чем нужно сфокусироваться в первую очередь и за чем нужно следить в течение всей тренировки. Ниже представлен метод определения частоты сердечных сокращений для контроля тренировочного воздействия на дыхательную и сердечнососудистую системы.

В момент рождения частота пульса младенца составляет 220 ударов в минуту. С каждым прожитым годом максимальная частота пульса уменьшается на один удар. Следовательно, для того чтобы определить максимальную частоту пульса, необходимо из 220 вычесть цифру, соответствующую вашему возрасту.

Для успешного проведения тренировки частота пульса должна составлять 65-85 % от своего максимума. Показатель максимальной частоты ($220 - \text{возраст}$) следует умножить на 0,65 и 0,85, а затем полученные числа разделить на 6 (в минуте 6 отрезков по 10 секунд). В результате получается два показателя, представляющие собой верхний и нижний допустимые пределы 10-секундной частоты пульса во время тренировки. Желательно, чтобы в процессе тренинга он находился в пределах этих показателей. Кардиотренировки насыщают кровь кислородом, примерно как заправка картриджей, точно таким же образом кровь, обогащенная кислородом, питает мышечные ткани. Разделив нижний и верхний пределы контрольного показателя количества ударов пульса в минуту на шесть, нужно определить контрольные показатели 10-секундной частоты пульса, которых следует придерживаться во время тренировки. В середине тренировочного процесса следует проверять свой пульс, ощутив его биение на запястье или на шее и подсчитав количество ударов за 10 секунд. В результате их число должно находиться в рамках верхнего и нижнего пределов контрольного показателя [6].

Кардиотренировка должна быть достаточно продолжительной и интенсивной – так развивается кардиовыносливость.

Во время тренировки необходимо пить воду. Она доставляет клеткам организма питательные вещества, в которых мышцы и внутренние органы особенно нуждаются во время физических нагрузок, отводит „отходы”, делает возможным выделение пота, а значит, и терморегуляцию. Даже при небольшом обезвоживании (в 3 %) человек чувствует упадок сил и ему становится сложнее тренироваться. Опытные спортсмены выпивают стакан воды перед тренировкой на выносливость и пьют воду маленькими глотками на протяжении всего занятия.

Кардиотренировки на свежем воздухе процентов на тридцать эффективнее, чем в тепличных условиях спортзала, так как во время спортивной ходьбы или пробежки тратится намного больше энергии и калорий. Ведь на беговой дорожке шаги делаются короче, поэтому инстинктивно сокращается амплитуда движения.

Если выбирать тренировки в спортивном или фитнес-зале, то следует уделить внимание выбору тренажеров.

Проще всего проводить кардиотренировки на специальных тренажерах, которые как раз для этого и рассчитаны, имеют несколько моделей тренировок, а дисплей этих тренажеров позволяет отслеживать показания времени, расстояния, скорости, расхода калорий и самое главное – частоты пульса.

Например, беговая дорожка – самый эффективный кардиотренажер, который к тому же отлично помогает сбросить вес. Беговая дорожка – это одно из самых действенных тренажёров для кардионагрузок. Воздействует на организм комплексно, т.к. в движения включено большое количество групп мышц.

Велотренажеры развивают выносливость, тренируют мышцы ног и спины. Это отличный вариант для начинающих спортсменов.

Эллиптические тренажеры целенаправленно воздействуют на „проблемные” зоны, такие как мышцы ног, ягодиц и бедер, а при незначительной нагрузке – на коленные суставы и позвоночник. Эллипсоидный тренажер стоит в линейке полезности наравне с беговой дорожкой. Единственным отличием является то, что снижено воздействие на суставы.

Гребные тренажеры эффективны для развития выносливости и силы. Во время тренировок на таких тренажерах работают практически все мышцы тела.

Степпер (шаговый тренажер) помимо общих для всех кардиотренажеров функции, активно тренирует мышцы ног и таза. Он тренирует узкую группу мышц и в основном направлен на исправление проблемных участков, а именно мышц бёдер.

Главное, чтобы расход энергии был больше, чем получает организм. Расходование калорий происходит в мышцах. А если мышц не будет, то расходовать энергию будет некому. Интенсивные кардиотренировки и правильное питание – вот залог успеха [2].

Что касается самой методики тренировок, то следует наблюдать за тем, чтобы мышцы плечевого пояса были расслаблены. Так как „напрягаясь, плечи тянутся вверх, сосуды в шее зажимаются, головной мозг не получает достаточное количество кислорода, и вы начинаете чувствовать усталость” [2].

Теперь, узнав о методиках и правилах кардиотренировок, следует рассмотреть виды спортивной деятельности, которые они включают.

Начнем с уже упомянутого бега. Это лучшая кардиотренировка. Бег эффективен во всех смыслах, к тому же очень доступен. Вам потребуется только пара хороших кроссовок для бега: на толстой подошве для зимы, и на тонкой – для лета. С обязательным супинатором. Если обувь неподходящая, то человек будет испытывать боли в коленях и голени.

Езда на велосипеде. Конечно, лучше всего – на воздухе. Но зимой или в дождливую погоду можно воспользоваться и велотренажером. Очень хорошая тренировка – езда по холмистой местности, езда в горку – отличная тренировка сердечной мышцы.

Плавание. Наилучшая техника для кардиотренировки – брасс, к тому же он дает наивысший выброс адреналина. Но и остальные техники могут быть вполне эффективны. Не следует забывать про ноги и работать достаточно интенсивно.

Степ-аэробика. Это очень интересный способ слушать хорошую ритмичную музыку и в это же время тренировать сердце.

Гребля. Сложность в том, что без специального оборудования не обойтись. Это очень хороший источник адреналина, руки получают превосходную разработку всех мышц. Есть тренажеры, где и ноги тоже двигаются вместе с руками, и это становится очень полезной кардионагрузкой.

Ходьба. За эту кардиотренировку можно взяться в любое время и практически в любом месте. Единственное, что нужно учитывать, – это достаточная работа рук, которой иногда пренебрегают. Следует обязательно сгибать и разгибать руки во время ходьбы.

Бокс. Отличная тренировка сердца и координации движения. И бокс, и кик-боксинг дают хорошую тренировку сердечной мышцы. Кик-боксинг, кроме всего прочего, немного больше укрепит ноги. А если есть проблемы в координации и удерживании баланса – то лучше всего простой классический бокс.

Йога. Существуют виды йоги, которые дают достаточно энергичную нагрузку, во время которой сердце будет биться интенсивно. Например, Ashtanga-йога (аштанга) является прекрасным сочетанием поз йоги и аэробики.

Вывод. Таким образом, кардиотренировки способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, повышая выносливость организма и оказывая положительное воздействие на общее состояние человека. В статье были изучены методы проведения кардиотренировок и сформулированы правила эффективного воздействия кардиотренировок на организм, а также доказана необходимость и эффективность данного вида тренировок. Итак, кардионагрузки должны присутствовать в каждой тренировке. Разбавив занятие в спортзале таким тренингом, можно подготовиться к большим нагрузкам. Только регулярные тренировки дадут ощутимый эффект. Кардиотренировка – путь к сильному и выносливому сердцу, которое способно выполнять любые, поставленные перед ним задачи.

Литература

1. Вейдер С. Кардиотренировка : Справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – М., 2007. – 178 с.; **2. Лисакова М.** Как сделать кардиотренировку максимально эффективной [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.jv.ru/news/item/id/28115>.

3. **Кардиотренировки** [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://sportaim.ru/index.php/fitnes-club/1910-kardiotrenirovki>;
4. **Получите** оптимальный результат от кардиотренировки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://v-forme.com/trening/poluchite-optimalnyj-rezultat-ot-kardiotrenirovki.html>;
5. **Что такое кардиотренировка?** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://old.zrpress.ru/publications/chto_takoe_kardiotrenirovka.html;
6. **Что** такое кардиотренировка и для чего она нужна спортсмену? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://kachalka.com.ua/serce/883-chto-takoe-kardiotrenirovka-i-dlja-chego-ona.html>.

О. Н. Вышинская, Н. В. Максимова (Луганск)

ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА В ЖЕНСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье рассматриваются вопросы подготовки связующего игрока в женском волейболе. Подготовка связующего игрока – это сложная проблема. Добиться высокой организации командных тактических действий без связующих игроков невозможно.

Ключевые слова: волейбол, волейболистка, техника, тактика, связующий, подготовка.

Постановка проблемы. Современный женский волейбол становится более мощным, атлетичным, атакующим. Увеличивается скорость игры. Современный женский волейбол предъявляет высокие требования к организации тактических действий команды, объективно создающих предпосылки для успешного завершения атакующих действий. При каждом розыгрыше очка конечная цель команды – удачно завершить комбинацию нападающим ударом после второй передачи и заработать очередное очко. Четкая организация командных действий зависит от связующего игрока. Практически все тренеры подчеркивают дефицит игроков этого амплуа в женском волейболе. Для современного волейбола характерно совершенствование технического мастерства связующего, что лежит в основе дальнейшего развития его тактических возможностей. Связующий игрок реализует четкий стратегический план игровых действий.

Анализ последних исследований и публикаций. Специфику игровой функции и подготовки связующего игрока в волейболе рассматривают в своих работах ведущие специалисты волейбола Ю. Железняк, П. Хапко, В. Маслов, Л. Слупский, В. Чернов и многие другие. Анализ научно-методической литературы, опрос тренеров, беседы с игроками убеждают в актуальности проблемы подготовки связующего игрока в женском волейболе.

Формирование целей статьи (постановка задания). На основе анализа литературных источников, используя опыт ведущих специалистов волейбола, раскрыть и проанализировать процесс подготовки связующего игрока в женском волейболе.

Изложение основного материала исследования с определенным обоснованием полученных результатов. Волейбол предъявляет высокие требования к универсальной подготовке игроков в физическом и в технико-тактическом плане. С другой стороны, специализация необходима для более четкой организации коллективных действий. Однако развитие игры на современном этапе характеризуется значительным усилением специализации игровых действий. Связующий игрок в женской команде должен глубоко понимать особенности построения игровых действий, обеспечивающие быструю и всестороннюю оценку игровой обстановки и принятие правильного решения, ведущего в конечном счете к высокой эффективности нападения. Изучение особенностей деятельности связующего игрока показывает, что эта игровая функция предъявляет высокие требования к целому ряду способностей. Подготовка волейболисток-связующих – это сложный многолетний процесс, который можно условно разделить на четыре этапа: начальной подготовки, отбора и специализации, развития и совершенствования мастерства, стабилизации мастерства.

На основании результатов исследования были разработаны рекомендации по отбору детей для занятий волейболом. В процессе начальной спортивной подготовки методы диагностики способностей и обучаемости составляют единый принцип отбора и воспитания спортсменов [1, 126].

Кандидата в связующие следует рассматривать в единстве его специальных и психофизиологических характеристик на основе принципа диагностики обучаемости. Он выражается в определении способностей к технической подготовке, индивидуальным тактическим действиям и взаимодействиям.

В большинстве случаев тренеры отдают предпочтение связующим высокого роста, владеющим нападающим ударом левой

рукой с места и обладающим хорошими навыками блокирования. Некоторые же на первый план выдвигают тактическое мышление диспетчера, его реактивные качества. Полного единства взглядов у специалистов нет.

В течение первого этапа подготовки волейболисток на основе их одарённости и в соответствии с навыками и умениями проявляются способности к игровому амплуа связующего.

После определения игровой функции решаются следующие задачи: повышение уровня физической подготовленности; развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры; прочное овладение основами техники и тактики игры; создание предпосылок (базовой основы) для развития и совершенствования способностей связующего.

Приступая к разработке средств (упражнений) с целью их направленного влияния на развитие качеств и способностей связующего, необходимо в основу их подбора и взаимосвязи взять системный принцип. Это позволит учесть и увязать сложные на первый взгляд разноплановые задачи: принцип формирования двигательного навыка, специфику волейбола и логику поэтапной периодизации учебно-тренировочного процесса. Тренировочный процесс будет строиться в такой последовательности:

1. Воспитание специальных качеств и способностей (средства СФП).
2. Овладение основой навыка второй передачи мяча.
3. Соединение качеств и способностей с основой навыка второй передачи (взаимосвязь техники и тактики).
4. Воспитание тактических умений в процессе совершенствования навыка второй передачи мяча (взаимосвязь техники и тактики).
5. Доведение навыка второй передачи до совершенства.
6. Обучение техническим действиям при второй передаче мяча в индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении [5, 147].

Связующим звеном во всей работе является формирование общетеоретических и специальных знаний. Сюда относятся не только знания общих принципов построения взаимодействий, но и знания, обеспечивающие чёткое представление действий в наиболее типичных ситуациях игры с учетом конкретных задач, особенностей партнёров по команде и противника.

Связующий игрок осуществляет связь между защитными порядками и атакующими игроками. Основу его успешных действий составляют быстрое перемещение, мгновенная и правильная оценка обстановки, быстрота ответных действий, умение контролировать

несколько объектов (летающий мяч, перемещение партнеров и игроков соперника), принимать соответствующие решения

Волейболист должен тонко понимать игровые ситуации, обладать точной и мягкой передачей мяча, быстротой реакции, развитым периферическим зрением, тактическим мышлением и коммуникабельностью. Будучи на линии атаки, связующий игрок должен активно атаковать, а также играть в защите и страховать. В защите он, как правило, берет на себя инициативу по организации оборонительных действий. Связующий игрок в любой ситуации должен видеть мяч, постоянно следить за игровыми действиями своей команды и команды соперника. Его задача – наивысшая точность любой передачи для атаки независимо от доводки мяча [4, 96].

Современный женский волейбол характеризуется увеличением темпа игры (игра тремя мячами), снижением потолка передач и другими факторами, которые придают игре повышенную нервно-эмоциональную окраску. Небольшие размеры площадки, большая скорость полета мяча и быстрая смена сложных игровых ситуаций создают условия так называемого предвосхищения, тесно связанного с напряженной умственной деятельностью. В современном женском волейболе процессы предвосхищения – неперенное условие эффективности технико-тактических действий. Особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к универсальной подготовке игроков, высокому уровню физических, психических и интеллектуальных качеств. Количество значимых психофизиологических качеств связующей значительно расширяется, если учитывать ее деятельность как регулятор взаимодействий команды. Основной специфической особенностью этого амплуа является преимущественное выполнение передач мяча для завершающего (атакующего) удара. Кажущаяся легкость выполнения этого приема в игре не соответствует действительности. Дело в том, что передать мяч в наименее защищенный участок площадки (сетки), или, как принято говорить в практике, вывести своего нападающего без блока (без противодействия защитника) или против одного блокирующего – исключительно сложная задача, предопределяющая зачастую успех команды в современном волейболе.

Если учесть, что выполнению передач, как правило, предшествуют быстрые перемещения из различных исходных положений, а также выполнение других приемов, требующих переключения внимания и мгновенной оценки игровой обстановки, то отмеченное приобретает еще большее значение. Достаточно отметить, что умение своевременно и метко передать мяч на расстояние трех

метров партнеру, который находится в безопорном положении (в прыжке), требует даже от мастеров упорных тренировок, да и не всегда удается, если учитывать сложный психологический характер спортивного поединка.

Деятельность связующего игрока постоянно связана с анализом игровой ситуации и определением оптимального способа ее технико-тактической реализации. Отсюда повышенное требование к качеству решений диспетчера. Они должны быть адекватны и обоснованы, ибо исправить их невозможно вследствие быстротечности и необратимости соревновательных ситуаций [2, 12].

Важной задачей в тактической подготовке связующего игрока является развитие навыка скрывать истинность своих действий. В женском волейболе больше в нападении накатов, обманных ударов, чем в мужском. Женские команды стремятся к комбинационной игре. В арсенале женских команд есть комбинации мужского волейбола, никого не удивляют атакующие действия с задней линии. Отвлекающие действия связующей помогают замаскировать, в какой зоне нападающий произведет атаку, что приводит к успеху. Она должна учитывать систему игры соперника, оценивать качество доводки мяча, размещение своих нападающих и блокирующие команды соперников. Фундаментом теоретической подготовки должно служить знание наиболее общих положений игровой деятельности, вытекающих из особенностей игры и функций связующего игрока. Деятельность диспетчера постоянно связана с анализом игровой ситуации и определением оптимального способа ее технико-тактической реализации. Теоретическая подготовка предусматривает анализ своих действий, изучение видеозаписей игры лучших связующих игроков, изучение особенностей игры партнеров по команде. Большое внимание уделяют разработке тактических вариантов взаимодействий в команде [3, 37].

Выводы исследования и перспективы дальнейшего развития в данном направлении. Развитие женского волейбола с каждым днем повышает требования к диспетчеру, не сходят со страниц периодической печати разговоры о дефиците связующих игроков в женских командах. Особенности деятельности связующего игрока, его игровая функция предъявляют высокие требования к специальной физической подготовке, к техническим навыкам и тактическим качествам. Экспериментальные поиски путей повышения эффективности применяемых средств и методов совершенствования технико-тактического мастерства связующих позволяют заключить,

что они кроются в значительной интенсификации процесса подготовки.

Универсальная физическая подготовка для связующего игрока – важная гарантия стабильной игры. Формирование тактических умений осуществляется в тесной взаимосвязи с совершенствованием техники владения мячом. Развитие тактических умений приходит в процессе совершенствования тактических действий в индивидуальных, групповых и командных игровых упражнениях, а также в учебных, контрольных играх и соревнованиях.

Дальнейшее исследование планируется провести в направлении более детального изучения специфики игровой функции связующих игроков в современном волейболе.

Литература

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Портнова. – М. : АСАДЕМІА, 2002. – 308 с.;
2. Слупский Л. Н. Игра связующего / Л. Н. Слупский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 95 с.;
3. Хапко П. А. Совершенствование мастерства волейболистов / П. А. Хапко, В. Н. Маслов. – К. : Здоровье, 1990. – 124 с.;
4. Чернов В. С. Сначала учить, потом тренировать : Записки тренера / В. С. Чернов. – Тернополь : Підручники і посібники, 2007. – 176 с.;
5. Рыцарев В. В. Волейбол : попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В. В. Рыцарев. – М. : Физкультура и спорт 2009. – 400 с.

Н. О. Гайдук (Старобільськ)

ОСНОВНИ КОМПОНЕНТИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті розглянуто основні компоненти, необхідні для створення професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури в сучасних умовах навчання, та проаналізовано останні дослідження у сфері іміджелогії.

Ключові слова: професійний імідж, майбутній учитель, фізична культура, педагогічні умови, діяльність майбутнього вчителя фізичної культури.

Постановка проблеми. Проблема професійного становлення майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах на сьогодні набуває особливої актуальності. Основним критерієм роботи вищого навчального закладу є рівень підготовленості випускників, раціональне поєднання теоретичних знань з умінням застосовувати їх на практиці, що означає потребу вести пошук ефективних форм навчання, удосконалення програм, розробку нових навчальних методик.

Зокрема, Закон України „Про вищу освіту” передбачає створення таких умов навчання та виховання, які б забезпечували „можливість інтелектуального, морального, духовного, естетичного й фізичного розвитку студента, що сприяє формуванню професійно досвідченої та вихованої особистості” [6, 75]. Виіршити це завдання можливо лише за умови єдності трьох складових вищої освіти – навчання, розвитку й виховання.

Залучення студентів до створення в уяві образу майбутньої професії може стати спонукальною силою, перетворитись на цілеспрямоване формування іміджу, справити емоційно-психологічний вплив на особистість, визначити цінності професійної діяльності вчителя фізичної культури та створити кар’єрне устремління в професійно-творчу діяльність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв’язання цієї проблеми. Особливої значущості набувають наукові пошуки розв’язання проблеми підготовки вчителя, що є запорукою його успіху в майбутній педагогічній діяльності. Зокрема, М. Дідик, А. Капська, В. Сластенін, Г. Сухобська, П. Щербань, В. Ягупов обґрунтували сутність і структуру педагогічної діяльності, В. Семиченко – її методологічні та психологічні особливості. Проблему формування педагогічної майстерності вчителя досліджували Є. Барбіна, Н. Бутенко, І. Зязюн, Л. Крамущенко, І. Кривоніс, Г. Сагач та ін.

Більшість науковців розглядають професійний імідж як невід’ємну складову професійної культури вчителя, як механізм професійної та особистісної соціалізації. Поняття „імідж” увійшло до словників психології, педагогіки, політології, соціології та інших наук. Сучасні дослідники розглядають імідж як образ, цілеспрямовано сформований суб’єктом та зорієнтований на самовідчуття [7, 5].

Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі педагогіки та фізичного виховання до означеної проблеми, усе ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що не розв’язаними. У науці не були досліджені педагогічні умови

ефективності формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури, вони ще не знайшли достатнього теоретичного обґрунтування й тому потребують наукового розгляду.

Дослідження виконується в рамках науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Формування цілей статті (постановка завдання). Мета нашої роботи полягає у розгляді професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури. Приділено увагу аналізу останніх досліджень у сфері іміджології та підкреслено необхідність внесення змін у навчально-виховний процес вищого навчального закладу з метою реалізації зазначених педагогічних умов.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Професійна готовність майбутнього вчителя фізичної культури постає як цілісний стан особистості, що виявляє якісні характеристики її спрямованості, свідомості, професійної позиції, іміджу, рівня оволодіння професійно-педагогічними діями.

Розгляд професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури як чинника ефективної професійної діяльності зумовлює необхідність обґрунтування деяких теоретичних аспектів окресленої проблеми.

Передусім, з'ясуємо сутність головних ключових понять. У психолого-педагогічних джерелах *імідж* (англ. *image* – образ) трактують як:

- уявлення про людину, що формується на основі її зовнішнього вигляду, звичок, манери говорити, менталітету, вчинків тощо [2, 9];
- образ, що формується цілеспрямовано й має справляти емоційно-психологічний вплив на когось з метою популяризації, реклами тощо [5, 103].

У педагогічній науці є різні підходи щодо класифікації іміджу. Зокрема, за функціональним підходом виокремлюють такі види іміджу:

- особистісний – імідж педагога, зумовлений його внутрішніми рисами й особливими індивідуальними рисами;
- професійний – імідж учителя, детермінований професійними якостями;
- бажаний – імідж, до якого прагне вчитель;
- дзеркальний – імідж, що відповідає його уявленню про себе;
- корпоративний – імідж школи, вищого навчального закладу, факультету тощо [4].

Імідж класифікують також за іншими параметрами: особистісний, професійний, корпоративний. Може бути як позитивний, так і негативний.

Структура іміджу вчителя передбачає наявність таких компонентів:

- внутрішнє „Я” (внутрішній образ учителя, що відповідає обраному фаху й виявляється в його професійній культурі та мисленні, емоційності й творчому настрої, привабливості та вишуканості, внутрішній стійкості й гідності, позиції та рівня мобілізації тощо);

- зовнішній вигляд учителя (ціннісні риси, які в гармонійному поєднанні з педагогічним артистизмом створюють позитивний образ учителя, сприяють формуванню гарного враження й репутації, допомагають виявити себе не тільки привабливою людиною, але й чудовим педагогом);

- використання вербальних і невербальних засобів спілкування (жести, міміка, пантоміміка, інтонація, магія слова, темпоритм мовлення педагога мають привертати увагу учнів до нього, викликати довіру й налаштувати їх на активну взаємодію).

Створення іміджу вчителя – довготривалий і складний процес. Його результативність залежить від передумов, специфіки та технологій формування Я-концепції особистості та інших чинників, що взаємозумовлені й взаємопов’язані між собою. Особливого значення у формуванні іміджу вчителя ми надаємо Я-концепції майбутнього педагога.

Під Я-концепцією розуміють динамічну систему уявлень людини про себе, яка охоплює власне усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших якостей і самооцінку й власне сприйняття зовнішніх чинників, що впливають на неї [1, 521].

Аналіз психолого-педагогічних джерел дослідження засвідчує, що для формування іміджу вчителя фізичної культури важливе значення мають такі компоненти:

- когнітивний, який виражає знання й уявлення студента про себе;
- оцінний, який характеризує здатність до самооцінки того, що він про себе знає;

- поведінковий, який свідчить про те, як поводить себе людина відповідно до того, що вона про себе знає і як себе оцінює [3].

У процесі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури необхідно приділяти увагу гармонійному розвитку педагогічних здібностей студентів:

- виховних, дидактичних, комунікативних, організаційних, перцептивних, сугестивних;

- дослідних, а також науково-пізнавальних здібностей, емоційної стійкості, спостережливості, педагогічного оптимізму.

Рівень їх розвитку суттєво впливає на формування іміджу педагога. В основі формування іміджу лежить формальна система ролей, які людина виконує у своєму житті. Її доповнюють риси характеру, інтелектуальні особливості, зовнішні дані, манера одягатися тощо. З огляду на це педагогічна техніка є не тільки важливим компонентом педагогічної майстерності, а й підвалиною формування іміджу педагога. У педагогічній техніці виявляється здатність до регулювання власного самопочуття, уміння вчителя використовувати свій психофізичний апарат, вербальні та невербальні засоби комунікації для виховного впливу на учнів. Власне завдяки цим умінням педагог створює свій професійний імідж (привабливість, культуру, приємні манери тощо).

Отже, під час вивчення студентами педагогічних дисциплін необхідно розвивати здатність до саморегулювання, культуру зовнішнього вигляду, культуру педагогічного спілкування, лексичне багатство майбутнього вчителя фізичної культури.

Імідж майбутнього вчителя фізичної культури створюється на основі його реальної поведінки й під впливом оцінних суджень і думок про нього учнів, колег та інших учасників педагогічного процесу. Формування іміджу майбутнього вчителя фізичної культури відбувається поетапно під час вивчення студентами загальних засад педагогіки, психології, спецкурсів, „Теорії та методики фізичної культури”, спортивно-педагогічного вдосконалення, музично-ритмічного виховання та проходження педагогічних практик.

У процесі вивчення педагогічних дисциплін важливого значення треба надати розвитку педагогічного цілепокладання, професійного мислення, педагогічної інтуїції, мистецтва педагогічної імпровізації.

Висновки та перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Отже, на сучасному етапі для вчителя фізичної культури наявність професійного іміджу є необхідною умовою, яка дає йому змогу показати себе учням як професіонала, водночас не нівелюючи людську індивідуальність, може бути засобом поліпшення успішності навчального процесу та якості відносин, що складаються в системі „вчитель – учень”.

Ефективність створення професійного іміджу студентів педагогічних навчальних закладів залежить від уміння та здатності застосовувати стратегії, пов’язані з інноваційними педагогічними технологіями, та може бути забезпечена створенням необхідного середовища у вищому навчальному закладі, яке сприяє формуванню у

студентів мотивації та інтересу до підвищення свого професійного рівня, розкриття сутності та змісту формування іміджу.

Література

1. **Дьяченко М. И.** Психологический словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – М., 2001; 2. **Калюжный А. А.** Психология формирования имиджа учителя / А. А. Калюжный. – М., 2004 // Вища освіта в Україні : реалії, тенденції, перспективи розвитку. – К., 1996. – Ч. 1. – 116 с.; 3. **Ковальчук Л. О.** Організація педагогічної практики студентів класичного університету : компетентнісний підхід / Л. О. Ковальчук // Духовно-творчий потенціал студентської молоді : психолого-педагогічні проблеми формування та реалізації : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. 18-20 трав. 2006 р. – Рівне, 2006. – С. 69-73; 4. **Ковальчук Л. О.** Формування іміджу майбутнього вчителя у процесі вивчення педагогічних дисциплін в класичному університеті / Л. О. Ковальчук // Вісн. Львів. ун-ту. Сер. пед. – 2007. – Вип. 22. – Ч. 2. – С. 65–74; 5. **Вища освіта в Україні** : реалії, тенденції, перспективи розвитку. – К., 1996. – Ч. 1. – 116 с.; 6. **Закон України „Про вищу освіту”** // Освіта в Україні. Нормативна база. – К. : КНТ, 2006. – С. 40-93; 7. **Шепел В. М.** Имиджелогия : Секреты личного обаяния / Шепель В. М. – М., 1997. – 47 с.

С. Н. Галий, Д. В. Семененко, А. И. Баева (Луганск)

IPF – ВЕДУЩАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА

Восточноукраинский национальный университет имени В. Даля

В статье подчеркивается, что на сегодняшний день в мире существует более 20 федераций, которые пропагандируют и развивают пауэрлифтинг. Это не способствует дальнейшему развитию этого вида спорта в целом.

Из большого числа существующих в мире федераций (организаций) передовые позиции занимает именно Международная федерация пауэрлифтинга – IPF.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, IPF, МОК, соревнования, федерация, правила, экипировка, дивизион, календарь соревнований.

Постановка проблемы. В последние десятилетия пауэрлифтинг стал видом спорта, который стремительно развивается, давно пользуется популярностью в мире. С одной стороны, это радует, но с

другой – большое количество существующих в мире федераций, их разобщенность, несогласованность в действиях ведут к обострению противоречий в самом виде спорта, что не способствует дальнейшему развитию пауэрлифтинга в целом [3; 5; 6].

Анализ последних исследований. Пауэрлифтинг является представителем силовых видов спорта. Его название происходит от английских „power” - „сила”, „мощь” и „lifting” – „поднимать”. Как вид спорта пауэрлифтинг возник в первой половине XX века. Раньше пауэрлифтинг назывался „силовым троеборьем”. Это было связано с тем, что спортсмены в этом виде спорта соревнуются в поднятии штанги в трех упражнениях: приседании со штангой на плечах, жиме штанги лежа на горизонтальной скамье, тяге штанги.

В нашей стране он стал развиваться в конце 1980-х. На сегодняшний день пауэрлифтинг является довольно популярным видом спорта, его популярность растет все больше и больше. Относительная простота техники выполнения упражнений, доступность занятий разным категориям населения делают этот вид спорта поистине народным. Именно пауэрлифтинг позволяет определить самого сильного относительно проявления максимальной силы человека [1].

О популярности пауэрлифтинга говорит тот факт, что на сегодняшний день в мире существует более 20 организаций пауэрлифтинга, которые называют себя международными, проводят свои чемпионаты мира и регистрируют рекорды мира [3, 5].

История возникновения силовых видов спорта постоянно переплеталась. Все силовые упражнения имеют глубокие совместные корни.

В конце XIX века в мире стремительно развивался тяжелоатлетический спорт, что напрямую было связано с возрождением Олимпийских Игр. С 1891 по 1923 год было проведено 22 чемпионата мира по тяжелой атлетике, в программу соревнований которых включались все новые и новые упражнения. Всего в этом перечне можно найти 42 (!) упражнения, среди которых были и жимы, и рывки штанги, и гири одной и двумя руками. Такое разнообразие и неопределенность не могли долго продолжаться, потому что Международный Олимпийский Комитет (International Olympic Committee, IOC) настаивал на сокращении программы соревнований.

Начиная с 1928 года соревнования по тяжелой атлетике по программе Олимпийских Игр стали проводиться в трех соревновательных упражнениях со штангой: рывок, толчек и „военный” жим. *Любительский атлетический союз*, на то время

главная спортивная организация США, после длительных экспериментов определяет программу для проведения официальных соревнований по тяжелой атлетике соответственно решения ИОС.

Остальные разновидности упражнений с отягощениями были отнесены к разряду „странных” подъемов („odd lifts”). Среди них были и жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, тяга штанги с пола и другие. „Странные” упражнения пропагандировались сначала в США, Канаде, потом в Англии, Австралии, Швеции, Норвегии и других странах.

Атлетам нравилось то, что выполнение таких упражнений требовало меньшей гибкости, несложной техники, в отличие от не совсем естественных движений упражнений тяжелой атлетики.

В 1973 году была сформирована первая международная организация пауэрлифтинга – Международная Федерация Пауэрлифтинга (International Powerlifting Federation, IPF) [6].

Была изменена очередность выполнения упражнений в пауэрлифтинге: приседания, жим, тяга. В такой последовательности соревнования проводятся и в наши дни.

14 мая 1977 года образуется европейский филиал IPF – *Европейская Федерация Пауэрлифтинга (European Powerlifting Federation, EPF)*. Со временем региональные федерации появляются на всех континентах.

Длительное время пауэрлифтинг как альтернативный тяжелой атлетике вид спорта оставался прерогативой западного мира. И только начиная с 1984 года, на помостах мировых чемпионатов начали появляться представители восточноевропейских стран. Сначала это были спортсмены Чехословакии и Польши. В эпоху „перестройки” в 1990 году впервые взяли участие в чемпионате мира и спортсмены Советского Союза. Именно тогда и началось постепенное доминирование в мировом пауэрлифтинге спортсменов России, Украины и Польши.

Пауэрлифтинг продолжал приобретать признание у больших международных спортивных объединений. Начиная с 1985 года *Международная Ассоциация Всемирных Игр (International Association World Games, IWGA)*, которая пребывает под патронатом ИОС, один раз в четыре года проводит комплексные соревнования по неолимпийским видам спорта, которые являются аналогом Игр Олимпиад. В программу соревнований включен также и пауэрлифтинг, который представлен IPF. Эти соревнования из года в год приобретают все большую значимость и имеют государственную поддержку во многих странах мира [3,4].

Важным событием в повышении популярности пауэрлифтинга было включение его в 2001 году в программу основанного знаменитым *Arnold Schwarzenegger* спортивного шоу „*The Arnold Sports Festival*”, который проводится ежегодно в марте, начиная с 1988 года. До 2007 года пауэрлифтинг на этом фестивале представляла WPC, но, начиная с 2008 года, это право перешло к другой организации – *Пауэрлифтинг США (USA Powerlifting, USAPL)*, которая входит в IPF [3, 9].

Цель статьи. Нашей задачей стало показать, что, несмотря на децентрализацию, присущую мировому пауэрлифтингу, именно Международная федерация пауэрлифтинга (International Powerlifting Federation, IPF), к которой принадлежит и Федерация пауэрлифтинга Украины (ФПУ), является наиболее знаменитой и популярной федерацией в мире.

Изложение материала исследований. На протяжении всей истории пауэрлифтинга его преследовали конфликты. Они сопровождались как сменой руководства IPF, так и созданием новых организаций, которые занимались развитием пауэрлифтинга.

Сегодня существует 13 организаций пауэрлифтинга, которые называют себя международными, проводят чемпионаты мира и регистрируют рекорды мира. По сути, они отличаются между собой по таким признакам: существенным – наличия или отсутствия допинг-контроля, разрешением или запретом использования специальной экипировки (комбинезоны, майки для жима и др.), разной классификацией весовых и возрастных категорий и несущественным – правилами проведения соревнований, конструкцией соревновательного оборудования [8].

Стремление к победе и руководству толкают людей к использованию таких громких слов, как „международная федерация”, „чемпионат мира”, „чемпион мира”, „самый сильный атлет мира”. Но из протоколов соревнований можно убедиться, что во многих весовых категориях, номинациях просто некому оспаривать чемпионские звания в борьбе с соперником. В некоторых встречаются один – два соперника.

Существует международная практика установления исходного норматива, который должен быть достаточно высоким, чтобы считаться рекордом мира. Результаты же некоторых чемпионатов мира настолько слабы, что вызывают иронию у специалистов. В таблице рекордов некоторых организаций встречаются рекордные достижения, которые под силу обыкновенному нормально развитому человеку [2, 7].

Хотя до сих пор специальных исследований не проводилось, специалистам хорошо известно, что использование запрещенных препаратов (допинга) и современной специальной суперэкипировки (тройные трико и рубашки, трехметровые коленные бинты) дают возможность преодолевать веса в отдельных упражнениях на 150-200 килограммов и больше, чем без этих вспомогательных факторов. Таким образом, создается мифическое представление о самых сильных спортсменах именно в тех федерациях, в которых пренебрегают допинг-контролем и используется экипировка без ограничений [8].

К основным показателям, которые свидетельствуют о популярности вида спорта в мире, относятся следующие: количество стран, что входят в состав такой международной организации, количество участников чемпионатов мира и некоторые другие. Как свидетельствует практика, безусловным лидером в таком рейтинге мирового пауэрлифтинга является IPF, в состав которой входят 115 стран мира со всех континентов. На второй позиции по количеству стран-членов находятся четыре организации: GPS (30), WABDL (28), WPC (30), WDFPF (23) [4, 7].

Существенно отличается и количественный состав участников чемпионатов мира. По этому показателю абсолютное лидерство удерживает IPF (1122), второе место – WABDL (636), остальные организации собирали на своих форумах значительно меньше участников – от 26 до 192 по всем номинациям [3, 4].

В 2012 году EPF впервые с момента своего существования провела Кубок Европы по классическому (без использования специальной экипировки) троеборью и жиму штанги лежа как отдельного вида пауэрлифтинга [7].

С 22-го по 25-е февраля 2013 года в Полтаве проходил чемпионат Украины по пауэрлифтингу. По приглашению Президента Федерации Пауэрлифтинга Украины (ФПУ) Сиражутдина Базаева эти соревнования посетил Президент Международной Федерации Пауэрлифтинга (IPF) Гастон Парадж.

После окончания чемпионата Президент IPF Гастон Парадж вместе с Президентом ФПУ Сиражутдином Базаевым и Генеральным Секретарем ФПУ Татьяной Ахмаметьевой в Киеве провели несколько деловых встреч. Прежде всего они встретились с заместителем начальника Национального Антидопингового центра Украины (НАДЦУ) Ярославом Кручком. Господин Кручек рассказал о работе Центра и объяснил, что украинская антидопинговая лаборатория работает в полном соответствии с Кодексом ВАДА (Всемирной Антидопинговой Ассоциации). Все допинг-офицеры НАДЦУ проходят

программу подготовки IDTM, внедренную WADA, и привлекаются для проведения допинг-контроля во время официальных всеукраинских и международных соревнований в Украине.

Господин Кручек также отметил, что 90% всех допинг-тестов, проведенных среди неолимпийских видов спорта, принадлежат именно пауэрлифтингу. Что подчеркивает о стремлении руководства ФПУ к прозрачности в своей профессиональной деятельности.

Во время своего пребывания в Киеве господин Парадж также встретился с Президентом Спортивного Комитета Украины Ильей Шевляком. На протяжении беседы господин Шевляк рассказал о статусе пауэрлифтинга в Украине, о том, что это наиболее развитый и наиболее успешный неолимпийский вид спорта в нашей стране. Он рассказал о своих ожиданиях относительно выступлений украинской сборной команды на Всемирных Играх 2013 года в Кали (Колумбия). Господин Шевляк надеется на большое количество медалей на этих Играх. Также он поинтересовался перспективами пауэрлифтинга в плане включения в Олимпийскую семью.

Господин Парадж объяснил, что это очень длинный и важный процесс, что IPF подает заявку в МОК уже третий раз, и только лишь сейчас у нас есть наибольший шанс на позитивный ответ. Но признание не означает, что мы будем включены в программу следующей Олимпиады. Признание МОК обеспечит государственную поддержку национальным федерациям, кроме того, у нас начнется двухгодичный испытательный срок, после которого мы сумеем стать полноправным членом МОК. Для того чтобы получить максимальную поддержку в этом деле, господин Парадж встречался с Президентом Международной Федерации Тяжелой Атлетики Томасом Аяном, поскольку тот является очень важной особой в МОК. Он пообещал поддержку IPF во время обсуждения в МОК, дав надежду на позитивный результат.

Господин Шевляк также рассказал о разных видах комплексных соревнований, которые организывает Sport Accord, предложив, чтобы IPF инициировал Силовые Игры, которые будут включать соревнования по пауэрлифтингу, армрестлингу, гиревому спорту и другим видам. Господин Парадж поддержал эту идею.

Выводы. Перспективы дальнейших исследований. Фрагментация мирового пауэрлифтинга не способствует прогрессу в этом виде спорта. Но раскол между организациями настолько углубился, что, по всей видимости, объединения уже не будет.

Учитывая все вышеизложенное, можно с уверенностью утверждать, что позиции IPF на сегодняшний день остаются лидирующими в мире.

Введение в календарь проведения соревнований IPF, ФПУ чемпионатов по безэкипировочному дивизиону может существенно поднять рейтинг этой организации, привлечь в свои ряды новых членов.

Встреча руководства IPF с представителями МОК может стать новым этапом на пути признания пауэрлифтинга олимпийским видом спорта. Если это произойдет, то нет сомнений, что представлять пауэрлифтинг в олимпийской семье будет именно IPF.

Литература

1. Галий С. Н. Краткая историческая справка развития пауэрлифтинга в Луганской области / С. Н. Галий // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : Материалы VIII региональной науч.-практ. конф. – ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2010. – С. 168 – 172; **2. Сахновский К.** Пути совершенствования Единой спортивной классификации Украины / К. Сахновский // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – Спец. Выпуск. – С. 71–74; **3. Стеценко А. И.** Пауэрлифтинг. Теория и методика преподавания : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. И. Стеценко. – Черкассы : Изд-во ЧНУ имени Богдана Хмельницкого, 2008. – 460 с.; **4. Стеценко А. И.** Пауэрлифтинг : перспективи розвитку як популярного виду спорту в Україні / А. І. Стеценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 1. – С. 97 – 102; **5. Томашевський В.** Міжнародні спортивні федерації та олімпійська програма / В. Томашевський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2-3. – С. 129 – 132; **6. History Powerlifting** : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : hickokSports.com; **7. Федерация пауэрлифтинга Луганской области** : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.fplo.org>; **8. Segura J.** Sports Drug Testing / J. Segura // JEC Scientific Conference: Doping in Sport : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.blues.uab.es/olimpic.studies/doping/segura.html.

А. В. Гетьманова, М. С. Лоленко (Луганск)

ПУТЬ К З ДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ЙОГУ

В статье описывается путь к здоровью через йогу. Раскрывается сущность знания и влияния йоги на весь организм человека. Предлагается уникальный комплекс физических упражнений, способствующих сохранению, укреплению и оздоровлению организма человека через йогу.

Ключевые слова: здоровье, йога, оздоровление.

Постановка проблемы. Йога для всех – это уникальная комбинация физических упражнений, созданных проверенной временем восточной традицией оздоровления всего организма и адаптированных для людей европейского и американского склада жизни и характера.

Анализ последних исследований. В статье мы использовали книги Кристенсен Элис „Йога сердца” и „Йога, которая лечит”, Ивасенко А. „Невидимые силы йоги”, Лаппа А. „Йога”.

Изложение основного материала. Существует множество школ, которые базируются на различных подходах, у каждой есть свои особенности. Хатха-йога является одним из самых ярких примеров физических йог и наиболее подходящим для новичков. Хатха-йога – это нижняя ступень, являющаяся базовой для остальных видов йог. В этом виде йоги мы учимся контролировать собственное тело и обретать физическую гармонию посредством поз (асан) и медитаций. Мы предлагаем Вашему вниманию урок йоги для начинающих.

Упражнение № 1

Поза горы (тадасана) – это исходное положение, с него начинается практически любой комплекс упражнений йоги.

Стоя. Сведите ноги вместе, стопы соприкасаются. Выпрямите колени. Напрягите мышцы бедер. Выпрямите спину и приподнимите слегка подбородок. Плечи отведены назад. Руки опустите вдоль тела. Ладони обратите к телу. Лицо должно быть расслабленным. Смотреть нужно вперед себя. Сосредоточьтесь на центре тела. Время выполнения – 1 – 2 минуты.

Упражнение № 2

Поза дерева (врикшасана) – развивает вестибулярный аппарат и укрепляет нервную систему, благотворно влияет на суставы, укрепляет ноги.

Стать в позу ГОРЫ. Согнуть правую ногу и отвести колено в сторону. Взять стопу руками и поместить её на левое бедро как можно ближе к паху. Правое колено находится в одной плоскости с телом. Сделать вдох, поднять руки над головой. Соединить ладони. Локти не

сгибать. Время выполнения – 1 – 2 минуты. После этого поменять опорную ногу и повторить упражнение.

Упражнение № 3

Поза треугольника (триконасана) – уменьшает жировые отложения, расширяет грудь, благотворное влияние на спинной мозг. Полезна для людей, ведущих сидячий образ жизни.

Встать прямо, расставить ноги на ширину около 100 см. Развести руки в стороны, параллельно полу, ладонями вниз. На выдохе наклониться влево, касаясь при этом пола около левой ступни. Правую руку поднять вверх. Голову повернуть так, чтобы видеть ладонь правой руки. Задержаться в этом положении некоторое время. Вдыхая, возвратиться в исходное положение. Повторить упражнение, делая наклон вправо. Во время выполнения позы руки и ноги не сгибать. Выполнение: по 5 подходов в каждую сторону.

Упражнение № 4

Поза змеи (бхуджангасана) – поза, предназначенная для омоложения и оздоровления мозга спины.

Лечь на живот. Ноги вместе, вытянуты. Большие пальцы и пятки должны соприкасаться. Согнуть руки в локтях. Ладони на полу вблизи подмышек. Медленно выдыхая, поднять голову вверх и как можно сильнее запрокинуть назад.

Тело приподнято и изогнуто назад. Ноги вместе, рот закрыт. Несколько секунд остаться в этой позе, а затем, медленно вдыхая, опуститься на живот. Выполнение: повторите 5 раз.

Упражнение № 5

Поза трупа (савасана) – эта поза прекрасно помогает снять усталость, помогает справиться с быстрой утомляемостью, унынием, мрачностью и депрессией. 15 минут пребывания в этой позе – и Вы можете распрощаться со всем этим негативом. Полное расслабление тела в течение 15 минут равноценно 2 – 3 часам сна.

Лечь на пол. Руки лежат вдоль туловища. Никакие посторонние звуки не должны вас отвлекать. Глаза закрыты. Расслабиться, вслушиваясь в свое дыхание. Дыхание должно быть спокойным. Перейти к полному расслаблению. Стараться расслабить каждую часть тела. Внушить им тепло, потом тяжесть. Расслабленными Вы будете в том случае, если не сможете оторвать от пола ни ноги, ни руки, когда Вам лень делать какие-то движения. Ваше тело спит, а сознание бодрствует. Выход осуществляете очень медленно и спокойно.

Выводы. Польза йоги для здоровья не может быть переоценена. Йога благоприятствует физическому здоровью и укрепляет психику. В культивируемых упражнениях достигается идеальный баланс

напряження и расслабления, занятия освобождают от усталости и насыщают душу оптимизмом.

Литература

1. **Кристенсен** Элис. Йога сердца / Кристенсен Э. – София, Москва, 2003. – 304 с.; 2. **Кристенсен** Элис. Йога, которая лечит / Кристенсен Э. – М.: Эксмо, 2006; 3. **Лаппа А.** Йога: Традиция единения / Лаппа А. – София, Москва, 2007. – 384 с.; 4. **Ивасенко А.** Невидимые силы йоги. Тайные техники йоги атлантов / Ивасенко А. М.: Гиперборей, 2008. – 248 с.

Д. Ю. Гнілякевич (Луганськ)

ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті розглянуто умови праці – досягнення соціального ефекту, тобто забезпечення безпеки праці, збереження життя і здоров'я працюючих, скорочення кількості нещасних випадків і захворювань на виробництві.

Ключові слова: надзвичайна ситуація техногенного та природного характеру, цивільний захист населення, вибух газоповітряної суміші, ударна хвиля.

Постановка проблеми. Поліпшення умов праці дає і економічні результати: зростання прибутку (у зв'язку з підвищенням продуктивності праці); скорочення витрат, пов'язаних із компенсаціями за роботу зі шкідливими й важкими умовами праці; зменшення втрат, пов'язаних з травматизмом, професійною захворюваністю; зменшенням плинності кадрів та ін. Основним документом у нормативно-технічній документації є нормативний акт „Система стандартів безпеки праці. Безпека у надзвичайних ситуаціях”.

Безпека у надзвичайних ситуаціях – це стан захищеності населення, робітників та службовців, об'єктів, економіки та довкілля від небезпеки у надзвичайних ситуаціях [1].

Надзвичайна ситуація техногенного та природного характеру – порушення нормальних умов життя і діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом або іншою небезпечною подією,

зокрема епідемією, епізоотією, епіфітотією, пожежею, яке призвело (може призвести) до неможливості проживання населення на території чи об'єкті, ведення там господарської діяльності, загибелі людей та/або значних матеріальних втрат [2].

Цивільний захист населення і територій від наслідків надзвичайних ситуацій – це система організаційних, інженерно-технічних, санітарно-гігієнічних, протиепідемічних та інших заходів, які здійснюються центральними й місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, підпорядкованими їм силами й засобами, підприємствами, установами та організаціями незалежно від форми власності, добровільними рятувальними формуваннями, що забезпечують виконання цих заходів з метою запобігання та ліквідації надзвичайних ситуацій, які загрожують життю та здоров'ю людей, завдають матеріальних збитків у мирний час і в особливий період.

Дослідження та оцінка стійкості роботи промислового об'єкта до дії ударної хвилі вибуху газоповітряної суміші [3].

Вихідні дані:

- ємність з вуглеводневим газом $Q=2т$;
- відстань від ємності до цеху $r=180 м$.

Характеристика об'єкта:

- будинок з металевим каркасом і крановим обладнанням 25-50 т;
- верстати важкі;
- комп'ютерний клас;
- технологічні трубопроводи;
- кабельні наземні лінії;
- трансформатор 120 кВа.

Визначити:

1) дослідження та стійкість роботи промислового об'єкта до дії ударної хвилі вибуху газоповітряної суміші (ГПС);

2) скласти таблицю результатів оцінки стійкості.

У довільно обраному масштабі накреслити схему зон осередку вибуху ГПС з указівкою розташування об'єкта.

Розв'язок

1. Визначаємо радіус зони детонаційної хвилі за формулою:

$$r_I = 17,5 \cdot \sqrt[3]{Q} = 17,5 \cdot \sqrt[3]{2} = 22,04 \text{ (м)}$$

2. Знаходимо радіус зони дії продуктів вибуху за формулою:

$$r_{II} = 1,7 \cdot r_I = 1,7 \cdot 22,04 = 37,47 \text{ (м)}$$

3. Визначаємо розташування промислового об'єкта в осередку вибуху газоповітряної суміші (рис. 2.1.).

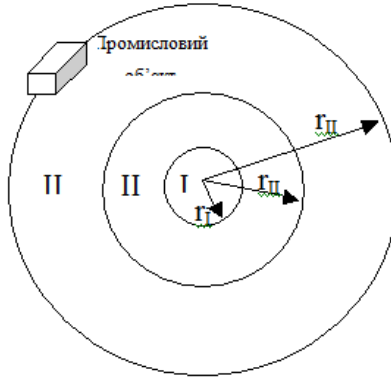


Рис. 2.1. Розташування промислового об'єкта у вогнищі вибуху газоповітряної суміші

Розташування промислового об'єкта у вогнищі вибуху газоповітряної суміші:

- I – зона детонаційної хвилі з радіусом r_I ;
- II – зона дії продуктів вибуху з радіусом r_{II} ;
- III – зона повітряної ударної хвилі з радіусом r_{III} .

При вибуху газоповітряної суміші промисловий об'єкт опиниться у зоні повітряної ударної хвилі, тому що $r_{III} = r > r_I$ і $r > r_{II}$.

4. Визначаємо відносну величину ψ за формулою:

$$\Psi = 0,24 \cdot \frac{r_{III}}{r_I} = \frac{0,24 \cdot 180}{22,04} = 1,96.$$

5. Розраховуємо надлишковий тиск повітряної ударної хвилі для III

зони за формулою:

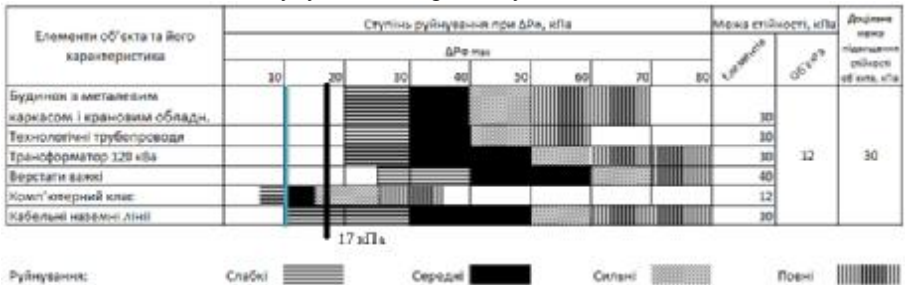
$$\Delta P_{III} = \frac{700}{3(\sqrt{1 + 29,8 \times \psi^3} - 1)} = \frac{700}{3(\sqrt{1 + 29,8 \times 7,53} - 1)} = 16,7 \approx 17(\text{кПа}).$$

6. Визначаємо основні елементи об'єкта, які впливають на стійкість його роботи. Їхня характеристика складається на основі вивчення технічної і будівельної документації. Елементи, зазначені у

вихідних даних, заносимо до табл. 1. „Результати оцінки стійкості об’єкта до впливу ударної хвилі вибуху газоповітряної суміші”.

Таблиця 1

Результати оцінки стійкості об’єкта до впливу ударної хвилі вибуху газоповітряної суміші



7. Знаходимо для кожного елемента об’єкта значення надлишкових тисків, які викликають слабкі, середні, сильні й повні руйнування та прямокутниками з умовним штрихуванням заносимо до табл. 1.

8. Визначаємо межі стійкості кожного елемента. За межу стійкості приймаємо нижню межу середніх руйнувань.

9. Визначаємо межу стійкості об’єкта, за яку приймаємо мінімальну межу стійкості одного з елементів

$$\Delta P_{lim} = 12 \text{ (кПа)}.$$

Таблиця 2

Ступінь руйнувань елементів об’єктів (підприємств) при різних надлишкових тисках ударної хвилі, кПа

Елементи об’єкта	Руйнування			
	Слабкі і	Середні	Сильні і	Повні
Будинок з металевим каркасом і крановим обладнанням 25 – 50 т.	20-30	30-40	40-50	50-70
Технологічні трубопроводи	20-30	30-40	40-50	50-60
Комп’ютерний клас.	6-12	12-15	15-25	25-35
Верстати важкі	25-40	40-60	60-70	70-80
Трансформатор 120 кВ	20-30	30-50	50-60	60-80
Кабельні наземні лінії	10-30	30-50	50-60	60-80

10. Визначаємо ступені руйнування об'єкта при очікуваному надлишковому тиску при вибуху газоповітряної суміші, $\Delta P_{III}=17$ кПа, проводячи вертикальну лінію через 17 кПа.

11. За табл. 2 визначаємо, що слабкі руйнування одержать:

- кабельні наземні лінії.

Сильні руйнування одержать:

- комп'ютерний клас.

12. Дослідження безпечної відстані для отримання слабких ушкоджень, викликаних вибухом газоповітряної суміші.

13. Визначимо відносну величину ψ за формулою розрахунку надлишкового тиску повітряної ударної хвилі.

$$\Delta P_{III} = \frac{700}{3(\sqrt{1+29,8 \times \psi^3} - 1)}$$

Для знаходження відносної величини ψ позначимо, $\psi = x$, а надлишкового тиску повітряної ударної хвилі $\Delta P_{III} = 10$, тому що ступінь руйнувань для отримання легких руйнувань не повинен перевищувати 10 кПа. Підставимо отримані дані у формулу розрахунку надлишкового тиску повітряної ударної хвилі.

$$10 = \frac{700}{3(\sqrt{1+29,8 \times x^3} - 1)};$$

$$30 \times (\sqrt{1+29,8 \times x^3} - 1) = 700;$$

$$\sqrt{1+29,8 \times x^3} - 1 = 23,33$$

$$\sqrt{1+29,8 \times x^3} = 24,33$$

$$1+29,8 \times x^3 = 591,95$$

$$29,8 \times x^3 = 590,95$$

$$x^3 = 19,83$$

$$x = 2,71$$

Відносна величина $\psi = 2,71$.

14. Визначимо зону повітряної ударної хвилі з радіусом r_{III} , за допомогою формули визначення відносної величини.

$$\psi = 0,24 \cdot \frac{r_{III}}{r_I}$$

Для знаходження зони повітряної ударної хвилі з радіусом r_{III} позначимо $r_{III}=x$, а з пункту 12.1 $\psi = 2,71$ отримаємо:

$$2,71 = 0,24 \cdot \frac{x}{22,4}$$

$$x = \frac{2,71 \times 22,04}{0,24}$$

$$x = 248,87$$

$$r_{III}=249 \text{ (м)}$$

Результати дослідження показали: для того щоб об'єкт отримав легкі пошкодження внаслідок викликаного вибухом газоповітряної суміші, він повинен знаходитися на відстані не менше 249 (м) [3].

Література

1. Концепція захисту населення і території у разі загрози та виникнення надзвичайних ситуацій. Затверджено Указом Президента України від 26 березня 1999 р. № 284-99; **2. Концепція** управління охороною праці // Партнер. – 2001. – № 11. – С. 11 – 14; **3. Методичні** вказівки до виконання розрахунково-графічної роботи. Цивільний захист / М.А. Касьянов, В.М. Мальоткін, О.М. Друзь, В. Даля, 2011.

Д. Ю. Гнілякевич, С. М. Іванчикова (Луганськ)

БЕЗПЕКА І САНІТАРНО-ГІГІЄНИЧНІ УМОВИ ПРАЦІ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ КОРИСТУВАЧА ПЕРСОНАЛЬНОЇ ЕЛЕКТРОННО-ОБЧИСЛЮВАЛЬНОЇ МАШИНИ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті визначено санітарно-гігієнічні умови праці на робочому місці користувача персональної електронно-обчислювальної машини (ПЕОМ).

Ключові слова: вологість, праця, мікроклімат, тил, повітря, приміщення, температура, умови, швидкість, шум.

Постановка проблеми. Під робочим містом розуміють зону, у якій здійснюється трудова діяльність виконавця або групи виконавців. Тому необхідно визначити санітарно-гігієнічні умови праці на робочому місці користувача персональної електронно-обчислювальної машини (ПЕОМ). Користувач ПЕОМ випробовує шкідливу дію роботи ПЕОМ, тому робочі місця користувачів повинні відповідати безпечним і нешкідливим умовам праці.

Мета дослідження. Проаналізувати, узагальнити й систематизувати інформацію про негативний вплив ПЕОМ на користувача, на формування професійних захворювань людей, які проводять тривалий час з ПЕОМ.

Результати дослідження. На робочому місці мають бути створені всі необхідні умови для забезпечення високопродуктивної праці [1, 3]. Під час розробки й експлуатації програмного продукту на користувача, який працює з ПЕОМ, постійно або періодично діють такі небезпечні й шкідливі чинники:

- забруднення повітря шкідливими речовинами, пилом, мікроорганізмами;
- невідповідність нормам параметрів мікроклімату;
- виникнення на екрані монітора статичних зарядів, що примушують частинки пилу рухатися до найближчого заземленого предмету, часто ним виявляється обличчя розробника;
- підвищений рівень шуму на робочому місці;
- недостатня освітленість робочої зони;
- тривале перебування в одному й тому самому положенні, і повторення одних і тих самих рухів призводить до синдрому тривалих статичних навантажень;
- невідповідність ергономічних характеристик устаткування нормованим величинам;
- великий обсяг інформації, що переробляється, призводить до значних навантажень на органи зору;
- небезпека поразки електричним струмом;
- небезпека виникнення пожежі.

Тому необхідно розробити відповідні засоби захисту. До таких засобів захисту належать: вентиляція, штучне освітлення, звукоізоляція [2, 4]. Існують нормативні документи, що визначають комфортні умови й гранично допустимі норми запиленості, температури повітря, шуму, освітленості та інші [5, 7].

Характеристики цього приміщення: довжина – 5 м, ширина – 4 м, висота – 2,7 м, площа приміщення – 20 м², об'єм приміщення – 54 м³, кількість працюючих – 1. Об'єм на кожного працівника – 54 м³.

У приміщенні є вікно: ширина – 1,3 м, висота – 1,3 м, висота вікна над підлогою – 0,8 м, площа вікна – 1,69 м².

Вимоги до мікроклімату робочого приміщення. Мікроклімат визначається температурою, відносною вологістю повітря і швидкістю його руху. Згідно з ГОСТ 12.1.005-88 „Повітря робочої зони”

нормування параметрів мікроклімату повинні вироблятися залежно від пори року, категорії робіт з енерговитрат, надлишку явного тепла.

Робота оператора відбувається в приміщеннях, що передбачають наявність обчислювальної техніки. Робота з ПЕОМ виробляється сидячи й не вимагає систематичної напруги або піднімання й перенесення тягарів, тому класифікується як легка першої категорії з енерговитратами організму до 150ккал/час.

Оптимальні й допустимі норми температури, відносної вологості й швидкості руху повітря в робочій зоні приміщення наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Норми мікроклімату

Період року	Температура, °C			Відносна вологість %		Швидкість руху повітря, м/с	
	оптимальна	допустима		оптимальна, не більше	допустима, не більше	оптимальна, не більше	допустима, не більше
		верхній кордон	нижній кордон				
холодн.	21-23	24	20	40-60	75	0,1	≤0,2
тепл.	22-24	28	21	40-60	60 при (27C)	0,2	0,1-0,3

Наведені дослідження показують, що висока температура у поєднанні з високою вологістю повітря впливають на працездатність оператора, звідси знижується увага, різко збільшується час сенсомоторних реакцій, порушується координація рухів, збільшується кількість помилок [6, 8].

Висока температура негативно позначається і на ряді психологічних функцій людини. Зменшується обсяг інформації, що запам'ятовується, різко знижується здібність до асоціацій, погіршується протікання асоціативних і рахункових операцій, знижується увага.

Для підтримки необхідної температури й вологості приміщення оснащено системами опалювання і кондиціонування, що забезпечують постійний і рівномірний нагрів, а також циркуляцію повітря.

Вимоги до вмісту в повітрі шкідливих речовин і пилу. Відповідно до СанПіН 2.2.2.542–96 вміст шкідливих хімічних речовин у виробничих приміщеннях, у яких робота на ПК є основною, не

повинно перевищувати „гранично допустимих концентрацій забруднювальних речовин в атмосферному повітрі населених місць”, а рівні позитивних і негативних аероіонів у повітрі приміщень з ПК повинні відповідати нормам, наведеним у таблиці 2.

Таблиця 2

Рівні іонізації повітря приміщень при роботі на ВДТ і ПЕВМ

Рівні	Число іонів в 1 см ³ повітря	
	n+	n-
Мінімально необхідні	400	600
Оптимальні	1500 – 3000	3000 – 5000
Максимально допустимі	50000	50000

У такому приміщенні немає джерел виділень шкідливих і неприємно пахнучих речовин. Це пил тваринного й рослинного походження з домішкою SiO_2 . Для цього приміщення всі вимоги до вмісту шкідливих речовин і пилу відповідно до СанПіН 2.2.2.542 – 96 виконані.

Розрахунок системи вентиляції. Вентиляція може бути природною або механічною, можливо і поєднання цих методів [7, 9]. Оскільки при природній вентиляції повітря в приміщення поступає прямо зовні, не підігрівається, не зволожується і не очищається від шкідливих домішок, то для створення оптимальних умов на робочих місцях персоналу доцільно використовувати механічну вентиляцію. Як правило, приміщення з обчислювальною технікою слід обладнати припливно-витяжною вентиляцією.

При розміщенні робочих місць оператора в приміщеннях без централізованого повітрообміну необхідно використовувати кондиціонери, які також забезпечують оптимальні параметри температури, відносної вологості й швидкості руху повітря.

У приміщеннях з об'ємом на кожного працівника менше 20 м³ слід проектувати подачу зовнішнього повітря в кількості, не менше 30 м³/ч на кожного працівника, а в приміщеннях з об'ємом на кожного працівника більше 20 м³ – не менше 20 м³/ч на кожного, хто працює. Для нормалізації повітряного середовища виробляється розрахунок повітрообміну в приміщенні. За відсутності шкідливих виділень розрахунок об'єму припливного повітря допускається виробляти за кратністю повітрообміну:

$L = k \times U$, м³/ч, де k – рекомендована кратність повітря, U – об'єм приміщення, L – необхідний об'єм припливного повітря.

У нашому випадку об'єм приміщення складає V = 54 м³. У цьому приміщенні працює лише один програміст, таким чином, об'єм на одну людину дорівнює 54 м³. При цьому в приміщенні є вікно й відсутні джерела виділення шкідливих речовин, тому за необхідності можна здійснювати періодичну природну вентиляцію.

Усі вимоги, що висуваються до мікроклімату СанПіН 2.2.2.542 – 96, для цього приміщення виконані.

Вимоги до рівня шуму й вібрації: Згідно із СанПіН 2.2.2.542-96 на робочих місцях при широкосмуговому шумі встановлюються допустимі рівні звукового тиску. Ці рівні для такого виду трудової діяльності наведено в таблиці 3.

Таблиця 3

Допустимі рівні звукової дії

Середньогеометричні частоти октавних смуг, Гц									Еквівалентні рівні звуку, ДБА
31,5	63	125	250	500	1000	2000	4000	8000	
Рівні звукового тиску, Дб									ДБА
86	71	61	54	49	45	42	40	39	50

Захист від шуму досягається розробкою шумобезпечної техніки, уживанням засобів і методів колективного захисту, уживанням засобів індивідуального захисту. Як устаткування в приміщенні використовуватимуться лише ПЕОМ і, можливо, принтер, рівні шуму яких не перевищують нормовані показники.

Шумне устаткування (друкувальні пристрої, сервери й тому подібне), рівні шуму якого перевищують нормативні, слід розміщувати поза приміщеннями з ПЕОМ. Шкідливі речовини, вібрації, інфра- і ультразвукові випромінювання в приміщенні відсутні.

Відповідно до чинних санітарно-епідеміологічних нормативів при виконанні робіт з використанням ПЕОМ у виробничих приміщеннях рівень вібрації не повинен перевищувати допустимих значень вібрації для робочих місць (категорія 3, тип „в”).

У виробничих приміщеннях, у яких робота з ВДТ і ПЕВМ є основною, а також у всіх навчальних приміщеннях з ВДТ і ПЕВМ вібрація на робочих місцях не повинна перевищувати допустимих норм вібрації.

Допустимі норми вібрації на всіх робочих місцях з ВДТ і ПЕВМ, включаючи учнів і дітей дошкільного віку, згідно із СанПіН 2.2.2.542-96 наведено в таблиці 4.

Таблиця 4

Норми вібрації

Середньо-геометричні частоти октавних смуг, Гц	Допустимі значення осі X, Y			
	за вібро-ускоренням		за віброшвидкістю	
	мс-2	дБ	мс-1	дБ
2	5,3x10	25	4,5x10	79
4	5,3x10	25	2,2x10	73
8	5,3x10	25	1,1x10	67
16	1,0x10	31	1,1x10	67
31,5	2,1x10	37	1,1x10	67
63	4,2x10	43	1,1x10	67
Коректовані значення і їх рівні	9,3x10	30	2,0x10	72

Для цього приміщення всі вимоги до рівня шуму й вібрацій відповідно до СанПіН 2.2.2.542 – 96 виконані.

Норми освітленості робочого місця. Розрахунок системи.

Основні вимоги до освітлення приміщень і робочих місць з ВДТ і ПЕВМ викладені в СНіП 93-05-93.

Природне освітлення повинне здійснюватися через світопрорізи, орієнтовані на північ і північний схід, і забезпечувати коефіцієнт природного освітлення (КЕО) не нижче 1,5 %.

Штучне освітлення повинне здійснюватися системою загального рівномірного освітлення.

Фактична освітленість на поверхні столу в зоні розміщення робочого документа має бути більше або дорівнювати нормованій освітленості (300 – 500), помноженій на коефіцієнт запасу [4, 5]. За умови недотримання цього співвідношення освітлювальна установка непридатна для подальшої експлуатації.

Вимоги до забезпечення електробезпеки: ПЕОМ є джерелом небезпеки поразки електричним струмом, тому необхідно визначити технічні заходи й засоби, що забезпечують захист користувача від небезпеки дії електрики.

Напруга дотику і струму, що протікають через людину, нормуються згідно з ГОСТ 12.1.038-88.

Загальні вимоги до організації режиму праці й відпочинку під час роботи з ВДТ і ПЕВМ. Режими праці й відпочинку під час

роботи з ПЕОМ і ВДТ повинні організовуватися залежно від вигляду й категорії трудової діяльності згідно із СанПіН 2.2.2/2.4.1340-03. Роботу програміста можна віднести до групи Б, оскільки більше 50 % часу роботи протягом робочої зміни займає робота по введенню інформації. Для забезпечення оптимальної працездатності й збереження здоров'я професійних користувачів упродовж робочої зміни повинні встановлюватися регламентовані перерви.

Час регламентованих перерв протягом робочої зміни встановлюється залежно від її тривалості (8 годин), вигляду й категорії трудової діяльності.

Література

1. Белов Н. А. Безопасность жизнедеятельности / Н. А. Белов. – М. : Знание, 2000. – 364 с.; **2. Еремин В. Г.** Обеспечение безопасности жизнедеятельности в машиностроении / В. Г. Еремин, В. В. Сафронов, А. Г. Схиртладзе. – М. : Лань, 2002. – 174 с.; **3. Зотов Б. И.** Безопасность жизнедеятельности на производстве / Б. И. Зотов, В. И. Курдюмов. – М. : Колос, 2003. – 432 с.; **4. Миронов С. К.** Основы безопасности жизнедеятельности / С. К. Миронов. – СПб : Дрофа, 2006. – 96 с.; **5. Новиков В. Н.** Основы безопасности жизнедеятельности / В. Н. Новиков, А. А. Башкиров, С. И. Черняев. – СПб : Манускрипт, 2005. – 496 с.; **6. Петров С. В.** Обеспечение безопасности образовательного учреждения / С. В. Петров. – М. : НЦ ЭНАС, 2006. – 248 с.; **7. Русак О.** Безопасность жизнедеятельности / О. Русак, К. Малаян, Н. Занько. – СПб : Лань, 2004. – 448 с.; **8 Русак О.** Безопасность жизнедеятельности / О. Русак, К. Малаян, Н. Занько. – М. : Лань, 2005. – 448 с.

О. С. Горашук (Луганськ)

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО ВИКОРИСТАННЯ НОВИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УЧИТЕЛЬСЬКІЙ ПРАКТИЦІ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті розглянуто напрямки підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до використання нових педагогічних технологій в учительській практиці. Запропоновано рекомендації щодо змісту навчальної програми з методики викладання основ здоров'я стосовно вивчення засад інноватики.

Ключові слова: інноваційна педагогіка, нові педагогічні технології, методика викладання, підготовка майбутніх учителів основ здоров'я.

Актуальність. Нові цілі модернізації освітньої галузі, визначені Національною доктриною розвитку освіти, Законами України „Про освіту”, „Про загальну середню освіту”, низкою нормативних документів, спрямовано на розвиток національної системи освіти, яка має відповідати викликам часу й потребам особистості, здатної реалізувати себе в суспільстві, що постійно змінюється. Сучасний етап розвитку освітньої системи пов'язаний зі становленням нових відносин педагогічної науки та практики, яка відчуває зміни як механізм рефлексії суспільства над педагогічною реальністю (І. Колесникова). Необхідність системних змін в освіті актуалізує проблему організації широкомасштабної інноваційної діяльності, яка зможе забезпечити еволюційний перехід освітніх закладів до нової практики, орієнтованої на діяльнісно-компетентнісний підхід. Відповідно, створення та впровадження в масову практику нових педагогічних технологій, інноваційних освітніх продуктів стає провідним завданням розвитку освіти України. Такі цілі освіти зумовлюють пріоритетність досліджень у галузі педагогічної інноватики, яка в 90-тих роках ХХ століття виокремилася в потужний напрям наукового супроводу модернізації освіти на всіх рівнях.

Оскільки в школах України активно запроваджуються нові технології навчання, розвитку та виховання, молоді вчителі повинні бути готовими до інноваційного процесу. Таким чином, нагальною потребою є підготовка майбутніх учителів основ здоров'я до використання нових педагогічних технологій в учительській практиці.

Мета статті полягає в тому, щоб визначити пріоритетні напрямки підготовки майбутніх вчителів основ здоров'я до інноваційної діяльності.

Результати дослідження. Для використання у педагогічній практиці нових технологій навчання студент – майбутній учитель основ здоров'я повинен володіти:

- теоретичними знаннями з питань інноватики;
- практичними засобами реалізації нових технологій у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи;
- навичками використання елементів передового педагогічного досвіду чи інноваційних технологій у роботі вчителя основ здоров'я.

Для реалізації цих завдань потрібно системно побудувати роботу викладача зі студентами в рамках інноваційної педагогіки.

На наш погляд, навчання нових технологій починається з особистості викладача. Використовуючи під час лекційних та семінарських занять нові організаційні форми й методи, елементи тих чи тих нових технологій, викладач „занурює” студентів в інноваційну педагогіку. Такий особистий приклад настроює майбутніх учителів на активне використання в учительській практиці нових педагогічних технологій.

Студенти готуються до роботи в школі засобами таких навчальних дисциплін: педагогіка, педагогічна майстерність, загальна та вікова психологія тощо. Та перш за все необхідні знання майбутні вчителі отримують під час вивчення профільної навчальної дисципліни „методика викладання основ здоров'я”.

Ми пропонуємо ввести в зміст робочої програми навчальної дисципліни „Методика викладання основ здоров'я” модуль з інноваційною складовою. На наш погляд, для формування теоретичного та практичного навантаження модуля необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

1. Варто включити в лекційний курс методики викладання основ здоров'я лекцію „Нові педагогічні технології викладання предмета „Основи здоров'я”. Зміст лекції може включати історію розвитку інноватики в Україні, теоретичні й методичні засади інноваційної діяльності, ознаки традиційного та інноваційного навчання, перелік нових педагогічних технологій тощо.

2. Винести до обговорення на семінарських заняттях такі теми, як: „Інновації у викладанні предмета „Основи здоров'я”, „Ідеї педагогів-новаторів” та ін.

3. До переліку завдань для самостійної роботи студентів слід включити розробку конспекту уроку, створеного в рамках обраної нової технології.

4. У рамках такої організаційної форми, як бенчмаркінг, потрібно проводити виїзні семінарські заняття на базі тих шкіл міста, що використовують у навчально-виховному процесу ту чи ту нову технологію. Такий метод є надзвичайно ефективним, бо дозволяє студентам побачити, як працює технологія «зсередини», отримати безцінний досвід методичних та технологічних напрацювань.

5. І нарешті, під час проходження педагогічної практики в школі студенти повинні спробувати провести урок або в рамках інноваційної технології, або з використанням надбань педагогів-новаторів, або урок нетрадиційного типу.

Висновок. На нашу думку, системне навчання студентів новатиці дозволить сформувати інноваційну культуру та креативне мислення

майбутнього вчителя, що буде сприяти прирощуванню компетенцій учителя і школярів.

Змістовна й методична розробка модуля „Використання нових педагогічних технологій на уроках основ здоров'я, виявлення умов застосування бенчмаркінгу як форми взаємодії науки і практики можуть бути перспективними напрямками подальшого дослідження теми.

Література

1. Гриньова М. В. Методика викладання валеології : Навчально-методичний посібник / Гриньова М. В. – Полтава : АСМІ, 2003. – 220 с.; **2. Макагон Е. В.** Формирование готовности педагогов к поисковой деятельности (в теории и практике) / Е. В. Макагон. – К. : Либідь, 1997. – 40 с.; **3. Митяева А. М.** Здоровьесберегающие педагогические технологии : учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. / А. М. Митяева. – М. : Издательский центр „Академия”, 2008. – 192 с.; **4. Селевко Г. К.** Современные образовательные технологии : учебное пособие для пед. вузов и ин-тов повышения квалификации / Г. К. Селевко. – М. : Нар. образование, 1998. – 256 с. – (Проф. пед. б-ка).

І. В. Гречишкіна, М. В. Рудь (Бердянськ, Луганськ)

ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЧНОСТІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті розглянуто сучасні форми та методи формування патріотичності молодших школярів, види та умови реалізації позаурочної діяльності в школі під час патріотичного виховання. Названо причини необхідності впровадження позаурочної роботи як ефективного засобу подолання патріотичної невихованості у молодших школярів.

Ключові слова: патріотичність, позаурочна робота, методи та форми, завдання патріотичного виховання.

На сьогодні викликає занепокоєння відсутність належного патріотичного виховання майбутнього покоління, що може спричинити серйозну духовно-моральну деформацію суспільства. Причиною кризи патріотизму вважаємо такі: стан вихованості сучасної молоді, недостатнє використання у педагогічній практиці сучасних

інноваційних форм та методів патріотичного виховання молодших школярів; суперечність між вимогами педагогів до виховання патріотизму у дітей молодшого шкільного віку та відсутністю сучасних виховних програм патріотичного спрямування; між цінностями сім'ї і соціуму.

У сучасному світі патріотичне виховання належить до пріоритетних напрямів національної системи виховання і передбачає: формування патріотичних почуттів, любові до свого народу, глибокого розуміння громадянського обов'язку, готовності відстоювати державні інтереси Батьківщини. До засобів патріотичного виховання належать: рідна мова, вітчизняна історія, українська література, рідна природа, українська культурно-духовна спадщина тощо.

Корифеї вітчизняної педагогіки О. Духнович, К. Ушинський, Г. Сковорода, В. Сухомлинський, Г. Ващенко, І. Огієнко, С. Русова та ін. надавали великого значення пам'яткам виховної творчості народу у вихованні та навчанні на засадах патріотичності, і на перше місце серед них ставили народні казки (народне слово) як перші засоби народної педагогіки.

Проблему формування в учнів патріотичних почуттів, національної самосвідомості досліджували Т. Бондаренко, В. Борисов, О. Вишневський, Т. Гавлітіна, О. Коркішко, В. Кузь, Р. Летронговський, К. Руденко, М. Сметанський, М. Стельмахович, Б. Ступарик, О. Стюпіна, К. Чорна та ін.

Незважаючи на значну кількість досліджень та глибину цих праць, питання формування патріотичності дітей початкової ланки навчання ще недостатньо висвітлено в наукових дослідженнях.

Формування цілей статті (постановка завдання). Метою цієї публікації є висвітлення актуальних проблем формування патріотичності молодших школярів у позаурочній діяльності.

У сучасних умовах, коли реалізується гуманістичний та особистісно-орієнтований підходи у вихованні, зростає роль позакласної роботи у вихованні особистості нової генерації. У вирішенні цієї проблеми активним інструментом є виховання патріотичності у процесі позаурочної діяльності. Ця робота спрямована на розвиток таких властивостей особистості, як ініціативність, активність, творчість, здатність до саморозвитку, самовиховання. Школа повинна допомогти учневі стати особистістю. Для цього вона має знайти шляхи свого становлення як національного, державного закладу, що буде виховувати патріота, громадянина української держави, який любить свій народ і Батьківщину.

Згідно з дослідженнями М. Стельмаховича про важливість національної педагогіки у вихованні майбутнього покоління, ми вважаємо, що патріотизм – це історично закріплений моральний і політичний принцип, соціальне відчуття, змістом якого є любов до Батьківщини й готовність підпорядкувати свої приватні інтереси його інтересам [2].

Метою патріотичного виховання є поглиблення й розширення знань про український народ та Україну, формування практичних навичок і світоглядних переконань, розвиток патріотичності.

Позакласна робота – це, з одного боку, педагогічна система, що володіє цілісними якостями й закономірностями функціонування, а з іншого – невід'ємна частина вітчизняної системи освіти. З цієї причини однією із центральних проблем методики позаурочної роботи, зокрема з виховання патріотичних почуттів молодших школярів, є постійна непогодженість взаємозв'язку визначених і позаурочних занять.

Отже, завданнями патріотичного виховання у позакласній роботі є:

- виховання моральних якостей (чесності, правдивості);
- виховання гуманізму, толерантності;
- виховання культури поведінки;
- виховання доброзичливості;
- виховання відповідальності;
- виховання самостійності;
- розвиток цілеспрямованості [3].

Узагальнюючи зазначене, реалізація цілей та завдань патріотичного виховання молодших школярів досягається через взаємодію діяльності педагога та школярів за допомогою конкретної організації позакласної роботи. У вирішенні виховних завдань педагог керується принципами виховання.

Організуючи виховну роботу з патріотичного виховання, потрібно враховувати, що в Україні історично склався широкий спектр регіонально-політичних та регіонально-культурних відмінностей, існує неоднозначне ставлення населення до багатьох подій минулого та сучасності. Основою таких відмінностей є патріотизм, громадянськість, які повинні об'єднувати українців, зберегти те, що протягом століть було нашою метою, – незалежну державу. Одним із важливих об'єднувальних чинників у суспільстві може слугувати збереження культурної та історичної спадщини.

У концептуально-програмних документах, що визначають розвиток національної системи освіти, передбачено створення ефективної системи патріотичного, громадянського, духовно-

морального виховання.

Патріотичне виховання в позаурочний час має бути частиною загальношкільної системи позаурочних заходів і гармонійно поєднуватись з аналогічною роботою інших предметів. Плануючи позаурочну роботу з патріотичного виховання, варто врахувати загальношкільну позаурочну діяльність, яка виникає у зв'язку з різними заходами, що виходять за рамки шкільної роботи, наприклад, конкурси, виставки творчості, тематичні та предметні тижні й дні. Таку роботу потрібно планувати перспективно на навчальний рік і більш детально на півріччя і чверть. Ця необхідність визначена не лише тим, щоб зв'язати позаурочні заняття з навчальними планами з виховання, але й тим, щоб уникнути перевантаження учнів позаурочними заходами.

Варто наголосити, що успішність позакласної роботи закладається під час уроку й підтримується систематичною взаємодією школи та сім'ї. Принцип єдності позаурочної роботи – найважливіший принцип організації навчально-виховного процесу.

Фундаментальною основою формування у дітей патріотизму слід вважати накопичення дитиною соціального досвіду життя у своїй країні та засвоєння прийнятих у ній норм поведінки та взаємовідносин. Адже патріотичність дітей молодшого шкільного віку засновано на їхньому інтересі до найближчого оточення (сім'ї, батьківського дому, рідного міста, села), яке вони бачать щодня, вважають своїм, рідним, нерозривно пов'язаним з ними.

Тому важливе значення для виховання патріотичності у дітей має приклад дорослих, оскільки діти значно раніше переймають емоційно-позитивне ставлення, ніж починають засвоювати знання. Такий досвід у процесі виховання патріотичності в учнів молодшого шкільного віку повинен будуватися як педагогічне стимулювання переживань. Дитина має усвідомлювати власне походження, себе як невід'ємної частини країни, а педагогічна діяльність учителя має спрямовуватися на привнесення патріотичного контексту в сукупність ролей, ситуацій, норм і правил поведінки та діяльності вихованців під час використання педагогом різноманітних методів і засобів актуалізації історичної пам'яті, об'єктів патріотичної гордості.

У позаурочний час проводяться різні свята та екскурсії. Цікавими й пізнавальними є зустрічі зі знаменитими людьми свого краю. Так, до школи можна запросити письменників, працівників музеїв, ветеранів.

Для виховання патріотизму в роботі можна використовувати народну тематику: народний фольклор, поезію, казки, епос, фразеологію і лексику рідної мови, різноманіття видів декоративно-

прикладного мистецтва, народні обряди та традиції, тобто всі ті духовні цінності, чим багата наша велика Батьківщина, що становить стрижень національного характеру. Спочатку ця робота може здійснюватись на уроках, потім через фольклорний гурток, через факультативи з естетики. Уроки необхідно проводити в цікавій ігровій формі. До змісту уроків включено більше історичного матеріалу патріотичної спрямованості. Для збільшення інтересу спільно з майстрами варто провести заняття, де школярі ознайомляться й навчатись виготовляти, робити національні вироби з глини.

Важливим аспектом є підтримання планомірної роботи педагогів взаємно з батьками. Останнім необхідно разом з дітьми відвідувати музеї історії війни, народної творчості, краєзнавчі музеї, що допоможе формувати в дитини бойовий дух, гордість за своє місто, свій народ та Батьківщину, глибоке розуміння громадянсько-патріотичного обов'язку.

Ефективність патріотичного виховання учнів молодшого шкільного віку залежить від організації вчителем позакласної роботи й від форм її проведення. У виборі змісту, організації форм завжди необхідно дотримуватися принципу врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів. Важливою умовою дієвості всіх видів виховної роботи є забезпечення їхньої єдності, спадкоємності й взаємодії.

Працюючи в цьому напрямку, можна з упевненістю сказати, що учні з інтересом вивчатимуть матеріал, пов'язаний з народною культурою, особливо коли самі є учасниками творчого процесу. Підвищується їхній культурний рівень, виникає потреба в отриманні нових знань про Батьківщину, народні традиції. Усе це дуже важливо для формування патріотів, достойних громадян своєї Вітчизни.

Для досягнення ефективності патріотичного виховання майбутнього покоління ми виділили за змістом такі форми позакласної роботи з патріотичного виховання:

- змагальні: конкурс, гра, олімпіада, вікторина та інші;
- засоби масової інформації: стіннівка, оголошення, бюлетень, усний журнал, дайджест, виставка-вікторина і т.п.;
- культурно-масові: екскурсії, вечір-свято, присвячений народним традиціям рідної країни або країни, мова якої вивчається; вечір-портрет, присвячений життю і діяльності відомих письменників, поетів, композиторів, акторів тощо; вечір-зустріч із цікавими людьми;
- політико-масові: форум, фестиваль, прес-конференція, ярмарок солідарності, телеміст та інші [1].

Підсумовуючи сказане вище, ми виокремили такі види реалізації

позаурочної діяльності в школі під час патріотичного виховання:

- 1) ігрова діяльність;
- 2) пізнавальна діяльність;
- 3) проблемно-ціннісне спілкування;
- 4) досугово-розважальна діяльність (досуговое спілкування, художня творчість);
- 6) соціальна творчість (соціально перетворювальна добровольча діяльність);
- 7) трудова (виробнича) діяльність;
- 8) спортивно-оздоровча діяльність;
- 9) туристсько-краєзнавча діяльність.

Відповідно до цієї ідеї надзвичайно важливим є те, щоб зусилля вчителів у виховній роботі були спрямовані одночасно на реалізацію тих загальних умов, які забезпечують ефективність окремих сторін цього багатогранного процесу, а саме: спектр регіонально-політичних та регіонально-культурних відмінностей, злагодженої системи організації методів та форм патріотичного виховання з сучасними планами та програмами, систематичної роботи школи та сім'ї.

Література

1. Громадянсько-патріотичне виховання учнівської молоді: здобутки та проблеми освітян Полтавщини. – Полтава: ПОІППО, 2005. – 96 с.; **2. Стельмахович М. Г.** Українська народна педагогіка / Стельмахович М. Г. – К.: ІЗМН, 1997. – 232 с.; **3. Шепелева В. И.** Принципы организации внеклассной работы / Шепелева В. И. – М.: Высш. шк., 1991 – 117 с.

А. М. Драгнев (Луганск)

ОДИН ИЗ ВОПРОСОВ О СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

Состояние, перспективы развития, цель школьного физкультурного образования – всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности.

Ключевые слова: проблема, физическое воспитание, студенты.

Постановка проблемы. Физическое воспитание – это система мероприятий, служащих цели укрепления здоровья, овладения

жизненно важными двигательными навыками и умениями, достижению высокой работоспособности. Помимо развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость), оно способствует развитию таких ценных психических черт, как настойчивость, воля, целеустремленность, решительность, самообладание. Средствами физического воспитания являются физические упражнения, подвижные игры, спорт, а также закаливание. Осуществляется это в домашних условиях, например, зарядка, игры на воздухе, в школе (уроки физической культуры), в спортивных туристических секциях, в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Занятия спортом должны подчиняться основным задачам физического воспитания [2; 5].

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенствование методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями программ по физическому воспитанию.

Одной из важнейших проблем стоит вопрос о дифференциации физического воспитания студентов. Он являлся предметом исследования медицинских работников, специалистов физического воспитания.

Целью исследования является разработка концептуальных подходов дифференциации и индивидуализации отбора и структурирования содержания физического воспитания студентов [1, 71].

Существуют примерные показания для определения детей в подготовительную группу при некоторых отклонениях в состоянии здоровья. Данные медицинских осмотров, периодически повторяющихся раз в четверть, а также сдвиги в физической подготовленности являются основанием для заключения о дальнейших занятиях студентов физическими упражнениями в той же группе или переводе в другую. Перевод осуществляет врач. Цель работы преподавателя: работать над переводом в основную медицинскую группу большинства студентов подготовительной группы. Само собой разумеется, что все заболевания требуют разного подхода. Поэтому необходимо обратить внимание на дифференцированный подход к процессу обучения, воспитания и физического развития студентов с отклонениями в состоянии здоровья, определенных в

подготовительную медицинскую группу с целью их физического совершенства и возможности подготовки для перехода в основную группу.

Особое внимание следует обратить на содержательную часть занятий. Переключение внимания студентов основной группы на подготовительную должно проходить путем замаскированного чередования или „как получается”. Схема занятия по физическому воспитанию является общей для студентов основной и подготовительной медицинских групп. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и специфике содержания учебного материала каждой из частей занятий. Эффективность занятия по физическому воспитанию зависит от методов организации деятельности учащихся.

Выводы. В процессе физического воспитания нельзя утратить прогрессивную, личностную направленность физического воспитания. Проблемы физического воспитания должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей, учащихся и студентов.

Литература

1. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 6 – 9; **2. Бальсевич В. К.** Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / Бальсевич В. К. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 3 – 5; **3. Коростняев Н. Б.** 50 уроков здоровья / Н. Б. Коростняев. – М., 1991. – 190 с.; **4. Муравьев И. В.** Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравьев. – К., 1985. – 310 с.

Ю. А. Зеленская (Луганск)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Важное значение в жизни человека занимает физическая культура, которая является средством физического развития с помощью различных упражнений, с лечебной и профилактической целью для укрепления состояния здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, физическое здоровье, двигательная активность.

Постановка проблемы. На современном этапе развития всех сторон жизни общества в стране возрастают требования к физической подготовке ее жителей, необходимой для их успешной трудовой деятельности. Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как число людей с различными заболеваниями постоянно растет [6].

Анализ последних исследований и публикаций. Проблемой физического воспитания занимались многие исследователи. И. Брехман [1], В. Климова [3], Ю. Копылова [4], исследователи в области физической культуры и здоровья, имеют все основания предполагать, что в основном люди не знают истинного значения движения. Многие считают, что это важно, прежде всего, для хорошей осанки и красивой мускулатуры, а о своем здоровье думают меньше всего и совсем мало знают о роли двигательной активности. В связи с этим возникает необходимость объяснить, что недостаток движения необходимо компенсировать сознательными занятиями спортом.

Цель работы – понять сущность физической культуры и определить ее влияние на организм человека, а также обосновать необходимость занятий физической культурой и спортом как жизненно необходимой потребности человека. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**: рассмотреть особенности физической культуры; на основе теоретического материала рассмотреть сущность и специфику оздоровительного и профилактического эффекта физической культуры.

Критериями социально-этической зрелости общества служат масштаб заботы государства о здоровье своих граждан, реальные достижения в этой области. Гуманистическое направление охраны и укрепления здоровья общества всегда возлагает на личность ответственность не только за своё валеологическое поведение перед обществом, коллективом, близкими людьми, но и за отношение к своему собственному здоровью как социальной ценности [3].

Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов: режим труда, быт, отдых, гигиена, определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки [4].

Физическая культура проявляет себя в трёх основных направлениях: определяет способность личности к саморазвитию; является основой самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста; отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности.

Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Физическое самовоспитание понимают как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности.

Способность личности отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет большое значение, так как подкрепляет ее уверенность в собственных силах [7].

Физические упражнения вызывают ответ со стороны всех органов и систем организма человека. Большие изменения испытывают мышцы, которые работают. В результате упражнений мышцы становятся упругими и увеличиваются. Мышечные сокращения усиливают обмен веществ и окислительные процессы во всем организме.

Под влиянием физических упражнений увеличивается функциональная способность дыхательного аппарата. У людей, занимающихся спортом, лучшая вентиляция легких, что в значительной мере влияет на уменьшение заболеваний, таких как бронхит и воспаление легких. Упражнения способствуют снижению чрезмерной возбудимости нервной системы, улучшают обеспечение кровью головного мозга, усиливают тормозные процессы, благотворно влияют на психику человека, повышают трофическую функцию нервной системы. При длительной и систематической тренировке значительные изменения наступают в физическом развитии, в частности в костной системе [5].

Умеренные и регулярные занятия спортом также влияют на работу сердечно-сосудистой системы. Рациональные занятия физкультурой и спортом помогают предотвратить варикозное

расширение и тромбоз вен нижних конечностей, увеличивают количество эритроцитов в крови, что приводит к улучшению снабжения тканей кислородом. Регулярные занятия спортом при умеренных физических нагрузках являются профилактикой многих заболеваний [2].

Выводы. Таким образом, физические упражнения благотворно влияют на организм человека, поэтому физкультурой должны заниматься все люди, независимо от пола, возраста, здоровья. Люди, которые ведут здоровый образ жизни, лучше переносят психоэмоциональные трудности, легче преодолевают стрессовые ситуации [6]. Физическая культура должна быть в жизни людей с самого раннего возраста и до глубокой старости. Важно при этом учитывать выбор степени нагрузки на организм, ведь для каждого она будет индивидуальна, иначе чрезмерные нагрузки могут нанести вред организму. Физическая культура, первоначальным заданием которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Литература

1. Брехман И. И. Введение в валеологию – наука о здоровье / Брехман И. И. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.; **2. Влияние** спорта на здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <http://www.maximспорт.ru/news/30/>; **3. Климова В. И.** Человек и его здоровье / Климова В. И. – М. : Знание, 1990. – 224 с.; **4. Лікувальна** фізична культура : поняття, вплив на організм, педагогічні принципи, форми, положення [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://referat.parta.ua/view/9960/>; **5. Влияние** физической культуры на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/referat-16023.html>; **6. Физическое** воспитание : Учебник / под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М. : Высшая шк., 2008. – 428 с.

О. К. Иванова, С. О. Лігус (Луганськ)

ФУТБОЛ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНЕ ЯВИЩЕ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Статтю присвячено феномену футболу як соціокультурному явищу, надано характеристику розвитку футболу на сучасному етапі.

Ключові слова: футбол, бізнес, спорт.

Постановка проблеми. За сучасних умов футбольні ідеали, сформульовані наприкінці XIX століття, не відповідають системі цінностей сучасного суспільства. Тільки в останні десятиліття почало складатися розуміння, що сьогодні мова має йти не стільки про значення футболу в аспекті індивідуального фізичного вдосконалення, скільки про його нові соціальні функції, зокрема пов'язані з перетворенням футболу на один з напрямків бізнесу та шоу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідженню цієї проблеми присвячують наукові праці багато вчених, журналістів, спортивних експертів та футбольних фанатів. У працях учених розкрито окремі елементи соціокультурних елементів футболу та зв'язок футболу із шоу-бізнесом та економікою, але бракує розробок, де футбол висвітлювався б як глобальне соціальне, культурне явище, взаємопов'язане з бізнесом.

Мета статті – дати характеристику особливостей футболу як соціального та культурного явища та проаналізувати наслідки його трансформації в різновид шоу та бізнесу.

Виклад основного матеріалу. Футбол став головною розвагою чоловіків на всіх континентах світу. На рубежі другого та третього тисячоліть людської історії у сучасній практиці сформувався, на думку К. Айзенберга, якісно нове явище професійного спорту – глобальний культурний феномен [1, 91]. Це твердження справедливе й до футболу як виду професійного змагання, що має найбільший у світі склад учасників – спортсменів і глядачів. Загальна кількість гравців в світі у травні 2004 р. склала 250 млн. чоловік, що відповідає 4,1 % населення Землі [2, 10].

Зараз футбол – це соціокультурне явище, яке має багату історію та яскраву сучасність. „Комерціалізація перетворила гру на роботу, підкорила задоволення футболиста задоволенню глядача і звела самого глядача до стану пасивного овоча – повна протилежність здоров'я і сили, що персоніфікуються спортом. Культ перемоги ... зробив із гравців дикунів, а із уболівальників – фанатичних шовіністів” [4, 25].

Футбол стає не тільки шоу-бізнесом, але й просто бізнесом, завдяки якому могутні світу цього заробляють собі гроші. Футбол вже давно перестав бути лише захопленням або символом здорового способу життя. Сьогодні це окрема індустрія зі своєю інфраструктурою, гравцями і правилами гри. Таким чином, стає очевидним, що футбол сьогодні є ефективним провідником маркетингових комунікацій практично у всі основні споживчі групи.

Футбол перетворився на частину глобального фінансового ринку. Клуби, гравці, все може бути розпродано за одне трансферне вікно.

Футболістів продають та купують за великі гроші, а тренери та футбольні менеджери можуть бути звільнені, якщо клуб програє. Тоді виходить, що чемпіонати виграють ті команди, у яких більше можливостей отримати видатних футболістів та менеджерів.

Але футбол може й впливати на економіку країн. Наприклад, дослідження, проведене банківською групою ABN-AMRO, показало, що вплив футбольних перемог і поразок на економіку не здатний викликати фінансової кризи, однак він досить істотний. Перемога у фіналі чемпіонату миру в більшості випадків прискорює темпи зростання валового внутрішнього продукту (ВВП) країни-переможниці на 0,7 %. Водночас ті, що програли, тобто відсіялися на попередніх стадіях турніру, зазвичай втрачають 0,3% свого ВВП [5].

Висновки. Футбол є глобальним соціокультурним явищем. За більш ніж 130 років існування цей вид спорту став найпопулярнішим видом спорту у світі як за кількістю відвідувачів футбольних матчів, так і за кількістю людей, що займаються футболом як на любительському, так і на професійному рівнях. До того ж футбол перетворився на справжню індустрію „масової культури”, яка справляє суттєвий вплив на світову економіку.

Література

1. **Айзенберг К.** Футбол как глобальный феномен : Исторические перспективы / К. Айзенберг // Логос. – 2006. – № 3. – С. 91 – 103;
2. **Блаттер Й.** Семья ФИФА (из отчёта на 54-м очередном конгрессе в Париже в мае 2004 г.) / Й. Блаттер // Индустрия футбола – 2004. – № 3. – С. 6 – 13;
3. **Ланфранши П.** FIFA 100 лет. Век футбола / П. Ланфранши, К. Айзенберг, А. Валь. – М. : Махаон, 2005. – 360 с.;
4. **Лэш К.** Вырождение спорта / К. Лэш // Логос. – 2006. – № 3. – С. 23 – 40;
5. **Економика футбола** [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://nederland.ru/se/news/index.php?action=show&nid=1075>.

Т. О. Ігнатова, В. О. Халапурдін,
О. І. Баєва, В. М. Родіоненко (Луганськ)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля

У статті розглянуто теоретичні та методичні основи фізичного та педагогічного виховання молоді на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: виховання, здоров'я, розвиток, вправи, культура.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.

Формування здорового способу життя залежить від нас самих, наших уподобань, переконань і світоглядів і від оточення-середовища, у якому ми існуємо. Незважаючи на це, у будь-якому середовищі, зокрема й у середовищі студентської молоді.

Проблеми фізичного та педагогічного виховання і здоров'я населення належать до числа найактуальніших проблем державного будівництва, зміцнення держави, становлення її політичної, економічної і соціальної незалежності. Зайве сьогодні говорити, що здоров'я нації – це запорука її процвітання, це той вирішальний чинник, потенціал, який зрештою визначить долю будь-яких реформ, вирішення будь-яких локальних і глобальних задач порятунку Батьківщини. Усе це зрозуміло й не потребує жодних доказів. Інша річ, яка сьогодні ситуація з цією проблемою в тій або іншій країні і якою мірою вона потребує уваги з боку всіх гілок влади, науки, громадськості, усього народу. Тут широке поле для роздумів. Зрозуміло, що доведеться розглянути конкретні аналітичні дані, визначити основні цільові напрямки діяльності, серед них систему невідкладних заходів і результуючих показників.

Актуальність. Загальна фізична підготовка завоювала позиції як засіб виховання здорових, красивих, сильних і гармонійних особистостей [5].

Регулярні заняття фізичними вправами і спортом позначаються й на зовнішності: ви станете стрункими, бадьорими, енергійними, зміцнієте фізично. У вас будуть невимушені й плавні рухи, красива постава. Ви станете спритнішими сильнішими, краще будете орієнтуватися в просторі, удосконалите відчуття рівноваги й координацію, збільшите швидкість рухів, розів'єте витривалість [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З проблеми, що розглядається у представленій роботі, уже проведено дослідження та опубліковано матеріали багатьох фахівців [1 – 5], але сучасні вимоги освітньої системи потребують перегляду деяких напрямків цього питання. Доцільно зауважити, що проблеми розвитку фізичного виховання розглядаються у базовій навчальній програмі для вищих закладів освіти України „Фізичне виховання”, Цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання – здоров'я нації”, Концепції

національного виховання, Державній національній програмі „Освіта” („Україна ХХІ століття”), положенні Законів України „Про фізичну культуру і спорт”, „Про освіту”, „Про вищу освіту”, положенні „Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”, Концепції фізичного виховання в системі освіти України (23.04.97 р.), національній Доктрині розвитку фізичної культури і спорту (від 27 листопада 2003 р.). Постановка цієї проблеми все більше стає пріоритетною, тіснить традиційний підхід до питань здоров'я, фізичної та психолого-педагогічної підготовленості населення на основі залишкового принципу, який більш характерний для всього попереднього періоду розвитку країни [1, 2]. І що дуже важливо – ці акти дали новий імпульс до реформування й розвитку фізкультурно-спортивного руху в країні на основі гуманістичних та психолого-педагогічних принципів [5].

Постановка завдання. Зростаючі об'єктивні вимоги до адаптаційних можливостей організму зумовили його цілковите виснаження; на черзі відновлення психофізичних функцій органів і систем організму, без чого стане неможливим не лише розвиток суспільства, але й життя людини. Досить згадати медичні та соціологічні дані про середню тривалість життя людини, рівень здоров'я працездатного населення, кількість здорових дітей серед новонароджених, зростання захворюваності серед студентів за період навчання та цілком песимістичні прогнози медичної статистики на недалеке майбутнє.

Отже, мова йде не лише про необхідність покращення адаптації особистості до змін умов життя та підвищення резистентності організму до постійного ускладнення ситуації існування (кількісні зміни), але й про елементарне виживання людини в сучасному світі.

Це вкотре актуалізує проблему збереження, зміцнення та, за необхідності, відновлення здоров'я людини й забезпечення її оптимального самопочуття [4]. Вирішити ці завдання допомагають добре організовані заняття з фізичного виховання.

Особлива роль цієї дисципліни у школі та ВНЗ бачиться й у тому, що заняття з фізичного виховання є певною мірою свободи учнів і студентів, які після суворо регламентованих занять з інших дисциплін на заняттях з фізичного виховання можуть реалізувати індивідуальну потребу в руховій активності, звільнитися від напруження, емоційно відновитися, оздоровитися. Адже психофізична дихотомія доводить залежність між емоційним самопочуттям і фізичним станом (здоров'ям) людини. Тому відновлення учнів і студентів у психічному плані неминуче відіб'ється й на фізіологічному самопочутті особистості,

зніме й розумову перевтому. Отже, у наш час у навчальних закладах на перший план виступають розвивальна, рекреаційна та валеологічна функції фізичного виховання і спорту.

Звичайно, заняття з фізичного виховання повинні бути відповідно орієнтовані, за що значною мірою відповідає програмно-нормативна база з цієї навчальної дисципліни.

У зв'язку з цим розробка програм занять оздоровчої фізичної культури з використанням її найбільш раціональних і доступних засобів і методів набуває особливої актуальності. На заняттях ЗФП розглядаються особливості адаптаційних змін організму молодій людини під дією фізичних вправ і вплив цих змін на протікання цього процесу, розкриваються основні підходи до розуміння проблеми значення занять фізичними вправами для розвитку студентів вищої школи [3].

Виклад основного матеріалу дослідження. Функціональне тестування свідчить: троє з кожних чотирьох осіб мають недостатньо треноване серце (70 %), недостатню життєву сміливість легень (майже в 43 %). У багатьох країнах здоров'я відносять до найважливіших життєвих цінностей. В Україні, за даними вибіркового дослідження, регулярно захоплюються фізичною культурою 6 – 8 % підлітків та дорослих людей. За такого ставлення до власного здоров'я коштів на медичне обслуговування ніколи не вистачить.

Ще Аристотель сказав: „Ніщо так не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність”. Саме рухи стимулюють розвиток дитини, а у дорослих вони розширюють функціональні можливості всіх систем організму, підвищують працездатність, у похилому віці підтримують функції організму на оптимальному рівні й уповільнюють процеси старіння. Гіпокінезія (недостатність рухової активності) знижує опір організму до несприятливих умов довкілля, посилює схильність до різних захворювань, тобто є чинником ризику.

Фізичні вправи справляють різний вплив залежно від їх добору, методики виконання та фізичного навантаження. Загальне тренування розвиває адаптацію організму до фізичних навантажень, а спеціальне допомагає поновлювати функцію всіх систем.

Оздоровчі фізичні вправи мають тонізуючий вплив, посилюють живлення тканин, сприяють формуванню компенсації та нормалізації функцій. Під впливом м'язової діяльності гальмується розвиток атрофії м'язів, зумовлений гіподинамією.

Основні висновки. Незважаючи на те, що останнім часом система освіти України почала зазнавати серйозних змін, у системі фізкультурної освіти поки що не знайшли відбиття ті істотні зміни

глобального характеру, які відбулися у сфері фізичної культури і спорту.

Система освіти недостатньо враховує ту велику роль, яку фізичне виховання мусить відігравати у справі зміцнення здоров'я студентської молоді, у профілактиці негативних звичок, поширених серед молоді засобами фізичної культури.

Література

1. **Кочергіна Т. І.** Фізичне виховання і здоров'я нації / Кочергіна Т. І., Косенко А. Ф. – К., 2000;
2. **Оржеховська В. М.** Класичний керівник у сучасній школі / Оржеховська В. М. – К., 1996;
3. **Максимова Н. Ю.** Воспитательная работа с социально дезадаптированными школьниками / Максимова Н. Ю. – К., 1997;
4. **Ігнатова Т. О.** Засоби і методи гармонійного фізичного розвитку студенток вищої школи на заняттях з ритмічної гімнастики / Ігнатова Т. О. // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : Материалы 4-й региональной науч.-практ. конф. – Луганск, 2006;
5. **Рогуль О. М.** Технологія виховання діяльності / Рогуль О. М., Семергей Н. В. – Полтава, 2001.

Ю. Ю. Кабрилєва (Луганск)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА ЗАПОРОЖСКОЙ СЕЧИ

В статье описываются традиции физического воспитания запорожцев, система военной подготовки казаков, украинская народная физическая культура

Ключевые слова: казаки, физическое воспитание, военная подготовка

Постановка проблеми. Запорожский казак и воин, запорожский казак и рыцарь – это такие понятия, которые никогда не отделялись друг от друга. Если говорили о казаке, то понимали, что он бесспорно воин, если имели в виду сечевика, то понимали, что он бесспорно „рыцарь”. У нас превыше всего честь и слава, военное дело, чтобы и себя на смех не отдать, и врагов под ноги топтать”, – говорили казаки [8].

Казаки были среднего роста, плечистые, крепкие и сильные. По словам Г. де Боплана, „запорожцы в своем большинстве были крепкого телосложения, легко переносили голод, холод, жажду и жару; в войне неутомимы, отважные, сильные, или, точнее, дерзновенные и мало дорожат своей жизнью [6].

Британские историки очень высоко оценили казаков: „Издавна они прославились как отличные кавалеристы и ловкие разведчики. Каждый казак, благодаря участию в бесконечных военных походах и упражнениях, отличался такими прекрасными качествами, как личное мужество и доблесть”. О том, что Сечь была своеобразной школой рыцарства и мужества, которую проходило много украинцев, пишет Проспер Мериме: „Сюда приходили учиться военному ремеслу, упражнялись в морских походах, пробовали свои способности в отважных вылазках...” [6].

Запорожцы уделяли очень значительное внимание физическому развитию, постоянно „держали себя в форме”. В условиях постоянных войн борьба за сохранение своего этноса, выживание в сложных жизненных ситуациях в стихиях природы закаляла дух и тело казаков. Суровое время требовало суровой дисциплины в процессе подготовки молодёжи, формирования у неё готовности защищать родную землю. Таким образом, создавалась специальная система физического и психофизического воспитания подростков, юношей, которая постепенно набирала рельефных и чётких форм [1].

Начальным этапом физической подготовки казака, будущего воина был отбор – казак должен был проплыть определенное расстояние против течения по Днепровским порогам. Как пишет А. Сокур, запорожцы принимали на Сечь только того, кто, оседлав дикого жеребца – лицом к хвосту – без седла и уздечки, мог проскакать полем и вернуться невредимым [1; 6; 8].

В сечевой школе воспитанники овладевали чтением, письмом, хоровым пением и музыкой, их приучали к национальному образу жизни и поведению, оборонно-военному делу, тренировали физические качества. С. Сирополко писал: „... молодого человека в школе и вне школы учили Богу хорошо молиться, на коне ладно сидеть, саблей рубить и отбиваться, из ружья зорко стрелять и копьём колоть”. Важное место отводилось также формированию у учащихся умения плавать, грести, управлять лодкой. Все это физически развивало учеников, поднимало их дух, вселяло оптимизм, веру в свои силы и возможности [1; 6; 8].

Как и бывалое казачество, молодежь на празднества народного календаря, во время народных игр соревновалась на ловкость, силу, находчивость, точность, проходили состязания по гребле, плаванию, нырянию, бегу, прыжкам, стрельбе, фехтованию. Традиционными были соревнования на лошадях – скачки, гонки и др. Молодые казаки вытворяли на лошадях всевозможные трюки: разогнав коня, становились ногами на седло, подбрасывали вверх шапку и попадали в

нее пулей из винтовки, перепрыгивали лошаадьми рвы и заборы, выбегали лошаадьми на крутые могилы и т.д., а дальше сводились друг с другом рубиться саблями „до первой крови”. Казацкая молодежь постоянно развивала свои природные задатки, совершенствовала тело и душу в играх, танцах, хороводах, разных видах борьбы [1; 6; 8].

Каждую весну выше Днепровских порогов, поперек бурной реки, казаки устраивали соревнования по гребле. Побеждал тот, чья лодка финишировала на противоположном берегу точно напротив места старта. Часто проводились соревнования по нырянию в воду. Для этого старшина упускал прокуренную трубку в реку, и молодые казаки наперегонки ныряли, чтобы достать ее со дна. Особенно почетным считалось взять трубку из речного песка без помощи рук – одними зубами – и так вынести ее на поверхность [6].

А в непроходимых днепровских плавнях казацкая молодежь под присмотром опытных запорожцев в постоянной работе закаляла свое здоровье, силу и ловкость. Этому способствовали охота, плавание, рыболовство.

Самым ответственным испытанием для молодежи было преодоление Днепровских порогов, и только тогда, как уже отмечалось, они получали звание „истинного” запорожского казака. Преодолеть пороги было делом весьма тяжелым и опасным [6].

Большинство запорожцев свое свободное время использовали для физической подготовки, в частности объезжали лошадей, упражнялись в стрельбе, фехтовании на саблях, соревновались по плаванию, гребле, борьбе, в боях „на кулачках”. Д. И. Яворницкий говорил: „Кто объезжал коня, кто рассматривал оружие, кто упражнялся в стрельбе, а кто просто лежал на боку, рассказывая о собственных подвигах на войне...”. Соревновались казаки и в танцах, демонстрируя свои способности и, в первую очередь, физические данные [6; 8; 9; 10].

Среди запорожских казаков были распространены различные виды единоборств. Самая известная легла в основу казацкого танца „гопак”. По мнению В. А. Артикула, боевой гопак представляет собой прыжковую систему дальнего боя, не уступающую мировым стилям восточной борьбы. Этот вывод подтверждает Лебедев, который, рассмотрев структуру движений украинского танца, отыскал в нем элементы поединка, которые по своей сложности превышают арсенал восточных систем совершенствования человека. По мнению Е. Н. Приступы и В. С. Пилата, в гопаке выделяются два основных компонента: основы физической и психической подготовки казаков для личной защиты и поражения противника. На практике они реализовались в гармоничном сочетании с моральным, военным и

патриотическим воспитанием, существенно дополняя друг друга. Прикладной характер гопака заключается в овладении средствами и методами ведения поединка. Арсенал техники этого искусства включал следующие подразделы: стойки, передвижения, приземление, способы поражения противника, приемы защиты и т.д. [1; 6].

На Запорожье существовали и другие виды казацкой борьбы. Среди них – „гойдок”, „спас”, на ремнях, накрест, на палках и т.д.

Борьба „гойдок” главным образом была предназначена для разведчиков-пластунов. По этой системе боец „приклеивался” к сопернику, повторял все его движения, а в случае ошибки (через растерянность, неосмотрительность, страх, отчаяние) нападал на него, брал в плен или обезвреживал. Арсенал приемов этого вида позволял казаку драться ночью с несколькими своими противниками [1; 6].

Наименее известная сегодня система казацкой борьбы „спас”. Она имела не атакующий, а сугубо оборонительный характер. Для нее характерна многократная, скрупулезная отработка блокировки действий противника [1; 6].

Среди запорожцев было широко распространено закаливание водой. По словам Д. И. Яворницкого, „казаки вставали на ноги с восходом солнца, сразу же умывались холодной, родниковой или речной водой”. Рациональным является то, что казаки принимали водные процедуры рано утром, когда кожа равномерно согрета, что обеспечивает хорошую сосудистую реакцию [6; 10].

Закаливание водой, по сравнению с воздухом, имело большее влияние. Это объясняется тем, что холодная вода сначала вызывает сужение поверхностных кровеносных сосудов, содержащихся в коже и под кожей. Именно в утреннее время кровь из них перемещается в глубоко расположенные сосуды, появляется „гусиная кожа”, после чего сердце начинает работать более энергично, кровеносные сосуды кожи расширяются, кровь снова перемещается к коже, появляется ощущение теплоты. Такая своеобразная гимнастика, благодаря которой сосуды расширяются и сужаются в зависимости от температурных условий, позволяла казаку быстро адаптироваться в соответствующей среде [6].

Среди разнообразных физических упражнений казаки нередко отдавали предпочтение плаванию. С одной стороны, плавание носило прикладную направленность. Без умения плавать было очень трудно, практически невозможно выжить в то время. С другой стороны, плавание – один из самых эффективных способов закаливания. Оно имеет большое оздоровительное значение, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, способствует

гармоничному развитию личности. Как отмечает А. Ф. Кащенко, „купались запорожцы не только летом, но и осенью, а кто – так и всю зиму” [6].

Так же, как и древние славяне, запорожские казаки очень высоко ценили целебные свойства солнечных лучей и поэтому стремились как можно больше времени находиться под его действием. Француз Н. де Бартеон, характеризуя казаков, сравнивал их с индейцами: „...Загорелые на солнце, как индейцы”. Известный историк И. Мюллер писал: „...Казаки представляют собой сильных, закаленных на солнце людей...”. Под действием солнечных лучей у казаков повышался тонус центральной нервной системы, усиливалось потоотделение, уничтожались микробы и разрушались яды, которые производят эти микробы [6].

Итак, в эпоху казачества в Украине функционировала эффективная система народной физической культуры, основу которой составляли обычаи и традиции украинцев в деле телесного, нравственного и духовного воспитания.

Составляющие украинской народной физической культуры: национальный идеал духовного и телесного совершенства человека, система народных знаний о физическом развитии и воспитании, народные средства и методы телесного совершенствования человека способствовали становлению и совершенствованию высокопрофессиональной военно-физической подготовки казаков Запорожской Сечи.

Военно-спортивная подготовка запорожцев выступает как системно завершенная педагогическая структура, в которой можно выделить следующие компоненты:

- начальный отбор, где первостепенное значение придавалось уровню развития телесных и моральных качеств;

- традиционно-народный здоровый образ жизни с четко очерченными народными обычаями, использование сил природы (водные процедуры, очищение и закаливание водой, сон на свежем воздухе, умеренность в питании и употреблении алкоголя, соблюдение постов);

- национальные по своему содержанию специфические средства и метод военно-физической подготовки (схватки, народные физические упражнения, народная борьба, поединок кулачки).

В системе военно-физической подготовки преобладали игровые и состязательные формы использования народных физических упражнений, часто в сочетании с песенным и музыкальным сопровождением. Направленность военно-физической подготовки

казаков вирісывывалась досягненням совершенства в гармоничном розвитку нравственных и физических качеств, совершенствовании жизненно необходимых двигательных навыков в плавании, беге, верховой езде, а также мастерском владении различными видами оружия.

Важной чертой систематической военно-физической подготовки запорожцев является практическая реализация принципа гармоничного воспитания личности, которая наиболее полно может быть прослежена в деятельности Сечевої школи, где наряду с общеобразовательними дисциплінами багато уваги придавалось]фізическому вихованню будучих казаков.

Литература

- 1. Гончаренко В.** В чѐм секреты физического и духовного развития запорожских казаков? [Электронный ресурс] / Гончаренко В. – Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-5820/>;
- 2. Грушевський М.** Історія України-Руси [Електронний ресурс] / Грушевський М. – Режим доступу: <http://litopys.org.ua/hrushrus/iur.htm>;
- 3. Гуслистий К.** Запорізька Січ та її прогресивна роль в історії українського народу / Гуслистий К., Апанович О. – К. : Держполітвидав, 1954;
- 4. Кун Л.** Всеобщая история физической культуры и спорта / Кун Л. – М. : Радуга, 1982;
- 5. Народные формы** физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cardinallife.org/articles/88-fiz-vos.html>;
- 6. О системе** физического совершенствования запорожских казаков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bizslovo.org/content/index.php/ru/koz-tvo.html>;
- 7. Третяк А. М.** Система фізичного виховання запорізьких козаків [Електронний ресурс] / Третяк А. М. – Режим доступу: http://librar.org.ua/sections_load.php?s=history&id=1657;
- 8. Шпиталь Г.** Военная педагогика на Запорожской Сечи [Электронный ресурс] / Шпиталь Г. – Режим доступа: <http://www.totalwars.ru/index.php/novoe-vremya/voennaya-pedagogika-na-zaporojskoj-sechi.html>;
- 9. Физическая** культура на Запорожской Сечи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://samiye-samiye.ru/?p=1266>;
- 10. Яворницький Д. І.** Історія запорізьких козаків / Яворницький Д. І. – К. : Жовтень, 1988.

Н. О. Каліберда, А. Г. Левенець (Луганськ)

ТРАДИЦІ УКРАЇНСЬКОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: БОЙОВИЙ ГОПАК

У статті розглянуто історію розвитку традиційного танцю, його актуальність, вплив на поведінку й суспільний розвиток.

Ключові слова: бойовий гопак, танець.

Постановка проблеми. Мистецтво, зокрема бойове, репрезентує культуру, у якій воно народилося. Захоплення чужим бойовим мистецтвом часто залишає у тіні своє, близьке, національне. Маємо на увазі український військовий танець – бойовий гопак, який передавався з покоління в покоління.

Мета – дослідити основні традиції українського фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особистість кожної людини починає формуватися з раннього дитинства у сім'ї і продовжується в школі, де вона розвивається, здобуває знання, виявляє перші мистецькі зацікавлення. Сюди належать: танці, спорт, спів, музика, а також бойові мистецтва. Часто критеріями зацікавлення певним видом заняття є його популярність або непопулярність серед однолітків. Одним із таких видів мистецтв є український танець – бойовий гопак.

У 1985 у Львові Володимир Пилат відкрив експериментальну школу з дослідження гопака як бойового мистецтва. У 1987 році офіційно засновано „Школу Бойового Гопака”. Напрацьований матеріал було систематизовано та видано окремою книгою у 1991 р. 1994 року В. Пилат видав книгу „Бойовий Гопак”. У 1996 році 18-19 травня у Львові було проведено перші всеукраїнські змагання із бойового гопака, у яких взяло участь понад 150 учасників. У грудні 1997 року зареєстровано „Центральну школу бойового гопака”, яка є громадською, позапартійною та позаконфесійною організацією. Протягом 1998 – 2000 років Центральною школою бойового гопака проведено 7 чемпіонатів різних рівнів, 8 семінарів, багато показових програм та фестивалів гопака в різних регіонах України. У 2001 р. було створено й зареєстровано Міжнародну федерацію бойового гопака, яка займається поширенням його за межами країни. З 7 по 15 жовтня 2001 р. у місті Чеджоу в Південній Кореї відбувся ІV всесвітній фестиваль бойових мистецтв, на якому збірна України з Бойового Гопака зайняла третє місце, чим шокувала увесь світ бойових мистецтв. У 2002 році було відкрито експериментальну школу з українського жіночого бойового мистецтва „Асгарда”. Це мистецтво базується на техніці бойового гопака, але в ньому враховуються анатомо-фізіологічні можливості жінки. Дівчата вивчають боротьбу,

техніку й тактику ведення бою, володіння різними видами зброї і систему самозахисту.

Сьогодні бойовий гопак виходить за межі звичайних уявлень про вид спорту чи бойове мистецтво. Це потужний молодіжний рух, що захоплює і об'єднує українців в усьому світі, незалежно від суспільного стану чи рівня достатку, належності до політичних партій чи віросповідання. Багаторічний досвід показує, що залучення дітей та молоді до занять спортом, а тим більше бойовими мистецтвами, що мають належну морально-етичну основу, сприяє не лише загальному їхньому оздоровленню, але також дозволяє значно змістовніше організувати їхнє дозвілля, ефективно протидіє схильності до паління, алкоголю та наркотиків та вуличного хуліганства, створює умови для гармонійного розумового, фізичного та духовного розвитку. Бойовий гопак як давнє козацьке лицарське мистецтво є невід'ємною частиною загальної культури України, яка вже сьогодні вражає світ своєю самобутністю та довершеністю і здатна піднести нашу державу на провідне місце серед народів світу.

На IV Всесвітній фестивалі з бойових мистецтв, який відбувся у Південній Кореї, була запрошена українська команда з бойового гопака. Журі фестивалю із тридцяти різних стилів бойових мистецтв визнали бойовий гопак одним із найкращих бойових стилів у світі. Він настільки сподобався гостям і учасникам фестивалю, що навіть монахи із славнозвісного монастиря Шаолінь виявили бажання поділитися деякими секретами свого бойового мистецтва, вивчити кілька елементів техніки бойового гопака.

Висновки. Отже, бойовий гопак – це система гармонійного розвитку особи. Щоб ним займатись, недостатньо вміти ідеально виконувати прийоми, удари, стрибки тощо. Потрібно ще опанувати мистецтво співу, гри на музичних інструментах, написання віршів, ораторське мистецтво та володіти декількома іноземними мовами.

Література

1. Приступа Е. Традиції української національної фізичної культури / Е. Приступа, В. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 234 с.;
2. В. Пилат. Історія розвитку школи бойового гопака / В.Пилат // [Електронний ресурс]: Міжнародна Федерація Бойового Гопака. – Режим доступу: <http://hopalo.org/gopak-/49-i> (15.03.2012).

БОДИ-БАЛЕТ КАК ВИД ФИТНЕСА, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ГАРМОНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье рассмотрен боди-балет как способ физического воспитания и развития.

Ключевые слова: боди-балет, фитнес, развитие.

Нормальное физическое и психическое развитие – основные показатели здоровья. Современное общество предъявляет очень высокие требования к своим членам. Людям даётся большая умственная нагрузка, начиная со школьной скамьи, далее в вузе и впоследствии в офисах, тем самым снижается двигательная активность. Таким образом, для большинства людей характерна гиподинамия [3, 87].

Гуманитаризация технического образования, появление новых специальностей гуманитарного направления обуславливают значительный прирост в технических вузах женского контингента, однако физическое воспитание в них традиционно было ориентировано на мужской контингент, поэтому актуальность фитнес-методик, направленных в первую очередь на девушек, очевидна.

Повышенный интерес девушек к танцевальным видам оздоровительной аэробики и возможность одновременного решения ряда задач физического воспитания, формирования культуры движений средствами классического танца обуславливают растущую популярность системы упражнений боди-балет.

Несмотря на достаточно большое количество научных исследований по применению упражнений классического танца [2], а также оздоровительной аэробики [1], вопросы использования системы упражнений боди-балет как одного из видов оздоровительного фитнеса остаются малоизученными.

Цель статьи – знакомство с боди-балетом как средством, направленным на повышение эффективности физического развития. Под физическим развитием понимаются качественные изменения в организме, заключающиеся в усложнении его организации [4, 17].

Боди-балет связан с высшим театрално-хореографическим искусством – балетом, который имеет богатые культурные традиции, созданные на протяжении тысячелетий. Процесс выполнения упражнений боди-балета, синтезирующих технику двигательных

действий и эстетические переживания во время танца, позволяет создавать гармоничный образ самовыражения и осуществлять вместе с тем полезную физическую работу. Таким образом, боди-балет, объединяющий в себе искусство и физические упражнения, может одновременно решать многие задачи физического воспитания.

Система упражнений боди-балета представляет собой синтез упрощенных па классического танца, основных принципов, методических приемов, базовой аэробики и комплекса упражнений на растяжку. При разработке комплекса упражнений все элементы подбираются таким образом, чтобы максимально нагрузить мышцы, не перенапрягая при этом сердечно-сосудистую систему и суставы.

В балете существует закон регулярности. Заниматься боди-балетом нужно не реже 2 – 3 раз в неделю не менее 30 минут. Тренеры считают, что лучшее время для занятий боди-балетом – раннее утро или вечер, когда мышцы и связки находятся в оптимальном состоянии, необходимым для растяжки. Регулярные занятия боди-балетом позволяют развить умения контролировать свое тело, научиться управлять своим телом, даже людям которые никогда не занимались спортом или танцами. Занятия позволяют увеличить гибкость позвоночника, повысить эластичность мышц, оптимизировать подвижность суставов.

Классическая хореография в целом и боди-балет в частности являются мощным инструментом коррекции фигуры, в котором каждая мышца работает на протяжении всего урока. Также необходимо отметить прекрасное психологическое воздействие боди-балета. У большинства занимающихся значительно улучшается настроение, исчезает депрессия, бессонница.

Таким образом, рассмотренный вид фитнеса является эффективным средством формирования культуры движений, оптимального мотивационного комплекса, улучшения физического развития и коррекции фигуры.

Литература

- 1. Аэробика :** Теория и методика проведения занятий : Учебное пособие для студ. высш. и средн. спец. учеб. завед. физ. культуры / М. П. Ивлев, П. И. Котов, Т. В. Левченкова и др. ; под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М., 2002. – 457 с.;
- 2. Ваганова А. Я.** Основы классического танца : Учебник для высш. и средн. учеб. завед. искусства и культуры. – 5-е изд. – Л., 1980. – 567 с.;
- 3. Савко Е. С.** и др. Культура движений – составляющая часть эстетического воспитания // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой : Материалы

VII Междунар. науч.-практ. конф. 25-26 марта 2004 г.: В 2 т. – Томск, 2004. – Т. 1. – 250 с.; 4. **Сухарев А. Г.** Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / Сухарев А. Г. – М. : Медицина, 1996. – 455 с.

В. Я. Кострыкин (Луганск)

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье показаны решения проблем ресоциализации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Использование различных упражнений с мячом позволяет развивать все двигательные качества. Отмечается необходимость максимального учета вида заболевания, степени нарушения опорно-двигательного аппарата, индивидуальных особенностей переносимости физической нагрузки. Приведены рекомендации по использованию упражнений и игр с мячом.

Ключевые слова: нарушения опорно-двигательной функции, средства, физическое воспитание.

Постановка проблемы. Организация физического воспитания с лицами ослабленного здоровья и в частности больных с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА) всегда была и остается одной из наиболее сложных задач. Причина этого состоит в самой системе организации физического воспитания в учебных заведениях, которое ориентировано на учащихся, соответствующих среднестатистическим требованиям норм физического развития. Лица с ослабленным здоровьем составляют подготовительную группу, а с определенными нарушениями здоровья входят в группы ЛФК либо группы специальной медицинской подготовки. В силу малой численности таких учащихся в каждом отдельном классе (группе) они чаще всего освобождаются от занятий по физическому воспитанию.

Не менее важной причиной является общий уровень отношения населения к физической культуре. В подавляющем большинстве случаев к данному предмету в школе и вузах относятся как ко второстепенному, что, в конечном счете, приводит к снижению работоспособности и быстрому утомлению, ослаблению

резистентности организма учащихся. Но наиболее важной причиной, порождающей сложность задачи, является отсутствие научно обоснованных комплексов физических упражнений и систем организации и построения учебного процесса, в котором полностью бы учитывались индивидуальные особенности нарушений в состоянии здоровья занимающихся с учетом их физической подготовленности, доступности выполняемой нагрузки.

Двигательная деятельность, выступая основным фактором развития организма в филогенезе, играет такую же важную роль в его нормальном развитии в онтогенезе. В каждом возрастном периоде развития организма доступность в освоении окружающей образовательной среды определяется врожденными физическими способностями. Любые ограничения в формирующем влиянии физических нагрузок приводят к нарушениям нормального развития организма и ослаблению его общих адаптивных возможностей.

Сложность формирования физической нагрузки для лиц, имеющих нарушения ОДА, заключается в необходимости максимального учета не только вида заболевания и степени нарушения ОДА, но и индивидуальных особенностей переносимости физической нагрузки. В этом случае особой проблемой выступает контроль за эффектом влияния физической нагрузки.

Целью настоящей работы является анализ и обобщение опыта социальной адаптации лиц с нарушениями ОДА средствами физического воспитания.

Изложение основного материала. В настоящее время в научно-методической литературе накоплено немало данных о позитивном эффекте упражнений традиционных методик оздоровления инвалидов с нарушениями ОДА.

Н. В. Ганзина [1] на базе реабилитационного центра для подростков и взрослых инвалидов с последствиями детского церебрального паралича (Царицыно, г. Москва), используя подвижные и спортивные игры наряду с другими видами реабилитационного воздействия (лечебной физкультурой, массажем, лечебным плаванием, физиотерапией), отмечала прирост показателей физической подготовленности по контрольным тестам – приседания, сгибание и разгибание рук из положения лежа, поднимание в сидящее положение.

А. А. Томенко [5] наблюдал улучшение показателей скоростно-силовых способностей, уровня гибкости, способности к дифференцированию мышечных усилий у детей-инвалидов школьного возраста с повреждениями ОДА под воздействием занятий плаванием.

О. В. Гузий [2] отмечала, что под воздействием реабилитационной программы, в которую, кроме традиционных восстановительных мероприятий, включались нетрадиционные средства физического воспитания (специальные дыхательные упражнения, физические упражнения направленного воздействия, подвижные игры, упражнения на тренажерных устройствах), у больных детей повысились показатели двигательных функций.

Предложенная О. А. Мерзликиной [4] программа включала, кроме традиционных восстановительных мероприятий, физические упражнения направленного воздействия, упражнения на развитие ритмичности, равновесия, координации движений, упражнения на расслабление и растягивание мышц, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, несложные подвижные игры с элементами спортивных игр. Её исследование показали, что под воздействием разработанной программы наблюдается прирост двигательных функций у юношей на 16 – 22 %, а у девушек на 14 – 24 %.

С. П. Демчук отмечает значительные изменения показателей двигательной функции школьников с нарушениями ОДА под воздействием комплексных оздоровительно-физкультурных мероприятий таких, как комплекс физиотерапевтических процедур, лечебный массаж, закаливающие процедуры, ЛФК, индивидуальные занятия на тренажерах и с коррекционными мячами, игровые физкультурные занятия, нетрадиционные физические упражнения по системе К. Ниши, Г. Хилтмана, дыхательная гимнастика по методике К. Ниши и Б. С. Толкачева. По данным автора, практически все школьники превысили 50 % барьер прироста исследуемых показателей.

А. А. Трададюк, Ю. С. Клименко, В. Н. Пристинский [6] отмечали у инвалидов с нарушениями функций ОДА после применения разработанной ими авторской программы физического воспитания, включавшей три двигательных режима, позволяющих обеспечить адекватную физическую нагрузку, увеличение показателей силы, быстроты, ловкости и скоростно-силовых способностей. Кроме того, отмечалось увеличение показателей подвижности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, что, по мнению авторов, значительно расширило базу двигательных способностей инвалидов в процессе выполнения ими разных манипулятивных действий, связанных с самообслуживанием, взаимообслуживанием, в доступной трудовой деятельности.

В. В. Мелихов, Н. О. Рубцова [3] предложили комплексную методику силовой подготовки студентов-инвалидов 18 – 21 года, имеющих поражение ОДА, с использованием тренажерных устройств. В результате проведенного исследования авторы отмечали улучшение морфофункционального состояния студентов-инвалидов.

Исследуя коррекцию нарушений у подростков 14 – 15 лет с последствиями церебрального паралича после включения в процесс физического воспитания внеурочных занятий по бадминтону, В. О. Осипов отмечал улучшение состояния физической подготовленности данной категории детей в показателях метания теннисного мяча на дальность, бросков набивного мяча, в беге на 30 м и 300 м. Позитивные сдвиги автор наблюдал и в результатах кистевой и становой динамометрии (22,1 % и 29,2 % соответственно).

Выводы. Многочисленные исследования в области использования средств физического воспитания применительно к совершенствованию физического состояния организма однозначно показывают их высокую эффективность. Однако крайнее разнообразие методов исследований, контингента, условий, в которых они проводились, не позволяют создать единой картины взаимообусловленности изучаемых отношений. Решение вопроса оказания помощи лицам с нарушениями функций ОДА требует более тщательного исследования в аспекте сущности нарушений, средств физического воспитания, с помощью которых можно обеспечить развитие компенсаторных функций и обеспечить индивидуализацию решения этой задачи.

Использование различных упражнений и игр с мячом позволяет развивать все двигательные качества, существенно совершенствовать сенсомоторные реакции, обеспечивающие улучшение координационной деятельности при выполнении сложных двигательных актов и восстанавливать утраченные двигательные функции.

Перспектива дальнейшего развития выбранного направления состоит в исследовании влияния специально подобранных упражнений и игр с мячом на двигательную подготовленность и пространственную ориентацию учащихся с нарушениями ОДА.

Литература

1. Ганзина Н. В. Подвижные и спортивные игры как средство рекреации и социальной адаптации инвалидов с ДЦП / Н. В. Ганзина, Т. И. Губарева // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 8. – С. 175 – 186; **2. Гузій О. В.** Комплексна фізична реабілітація учнів 13 – 15 років з церебральним паралічем другої групи важкості

захворювання : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Гузій. – Львів, 2002. – 20 с.;

3. Мелехов М. В. Особенности силовой подготовки студентов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : автореф. дис. на соиск. науч. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / М. В. Мелехов. – М., 2007. – 23 с.;

4. Мерзликіна О. А. Корекція фізичних вад підлітків 15 – 17 років з церебральним паралічем засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. А. Мерзликіна. – Львів, 2002. – 20 с.;

5. Томенко О. А. Навчання плавання дітей-інвалідів з ушкодженнями опорно-рухового апарату з використанням методів контролю : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. А. Томенко. – Луцьк, 2000. – 19 с.;

6. Трададюк А. А. Научно-практические основы разработки программ физической и социальной реабилитации инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / А. А. Трададюк, Ю. С. Клименко, В. Н. Пристинский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. – Х., 2006. – № 5. – С. 98 – 102.

О. П. Крайнюк, О. Ю. Колчина, В. В. Дербенець (Луганськ)

ФОРМУВАННЯ ІНІЦІАТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”
Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля

Статтю присвячено аналізу рівня морально-вольових якостей студентів коледжів у процесі фізичного виховання. Формування всебічно розвиненої особистості не можливе без високого рівня морально-вольових якостей студентів.

Ключові слова: зміни, самоактуалізація, самоініціація, самокерування, труднощі, якості.

Постановка проблеми. Сьогодні актуальною є парадигма особистісно-орієнтованої освіти, зокрема процесу фізичного виховання студентів [2, 12]. Особливістю особистісно-діяльнісного підходу в процесі фізичного виховання студентів є спрямоване й свідоме використання способів рухової активності та вміння їх застосовувати в самоорганізації, актуалізації морально-вольових якостей [3, 129]. Процес самоактуалізації особистості вимагає пускового механізму, який ініціює прояв вольових якостей студента у процесі фізичного виховання. Таким механізмом ми вважаємо прояв морально-вольових якостей студентів під час рухової діяльності, зокрема ініціативності.

Аналіз останніх досліджень показав, що різні вчені дотримуються крайніх точок зору на проблему формування морально-вольових якостей, але треба усвідомлювати, що наявність морально-вольових якостей можлива тільки тоді, коли поєднуються усі підходи розуміння сутності волі, які відбивають різні функції та сторони зазначених якостей. З одного боку, воля пов'язана з усвідомленою цілеспрямованістю студента, з навмисними вчинками, діями, тобто з мотивацією, самоініціацією та самокеруванням. З іншого боку, вияв морально-вольових якостей можливий тільки під час подолання труднощів. У дійсності високий рівень морально-вольових якостей у процесі фізичного виховання виявляється лише за наявності обох аспектів.

В. А. Іванніков [5, 15] відокремив такі функції волі: ініціація та здійснення вольових дій; вибір дії, мети, мотивів; регуляція дій. На всіх етапах вольової дії студент ставить перед собою певні наміри та мету. Проте не всі наміри здійснюються. Це означає, що у нього не вистачило вольових зусиль, здатних організувати цілеспрямовану поведінку та діяльність. Рішення починати дію може прийняти тільки сам студент. Тому першою функцією волі є ініціація дії шляхом формування намірів. Проте не всі ініційовані дії досягають мети. Це свідчить про недостатність ініціативності.

У психолого-педагогічній науці морально-вольові якості розподіляються на базальні (первинні) та системні (вторинні) [6, 37]. Ініціативність відносять до системних якостей разом з хоробрістю і самостійністю. В. І. Селіванов поділяв вольові якості на прискорені та гальмівні. Прискорені – викликають і посилюють активність. Це є: ініціативність, рішучість, сміливість, енергійність, хоробрість. Відома також класифікація Р. А. Ассаджіолі. Він відокремив сім груп якостей, поєднаних у тріади. Одна з тріад: ініціативність – відвага – сміливість [7, 56]. П. А. Рудик вважає, що впевненість у собі цементує у студента

всю решту якостей (сміливість, рішучість, ініціативність, наполегливість тощо) [8, 176].

Виконання фізичних вправ, особливо в умовах змагань, завжди викликає сильні та яскраві переживання, хвилювання, тривогу за результат, почуття перемоги або прикрість від поразки. Переживаючи велику емоційну напругу, студенти набувають здатності зберігати свідомий контроль за своєю поведінкою, діяти розраховано, не губити самовладання в складних умовах. Отже, ініціативність невід'ємно пов'язана з вольовою регуляцією та емоційним станом студентів. Ряд спеціалістів не розрізняє вольову та емоційну регуляції. У таких випадках до проявів волі відносять довільну саморегуляцію емоційних станів, регуляцію дій через зміну емоційних станів і ставлення до дії [1, 356]. Крім того, кожний етап реалізації вольових дій має емоційну складову, яка підвищує або знижує ініціативність студента.

Ініціативність студентів починає виявлятися у процесі фізичного виховання з вольового зусилля. Головним у вимірюванні вольового зусилля є застосування фізіологічних, психологічних і педагогічних критеріїв. Ряд авторів (Ю. Коломийцев, С. Крутецький, С. Корж) [1; 2; 3] пов'язують прояв вольових зусиль зі свідомою мобілізацією можливостей людини та ефективною саморегуляцією. З цього виходить, що вольові зусилля – це резервний енергетичний і вищий регуляційний фактор організму в руховій діяльності. Таким чином, вольові зусилля є одним із компонентів ініціативності. Р. Шайхутдинов вважав основою вольового зусилля свідомі мотиви, рівень розвитку вольових здібностей, усвідомлену необхідність діяльності, наявність практичних навичок діяльності, здатність до самостимулювання, сприятливий емоційний стан [4, 55].

Вияв ініціативності залежить від усіх компонентів. Це і реалізація здатності до вольового зусилля, і вміння його виявляти. С. Рубінштейн визначив такі фази вольової дії: актуалізація спонукання та усталення мети; обговорення та боротьба мотивів; рішення про дію; виконання дії. Він характеризував вольову дію як вибірковий акт, що має свідомий вибір і рішення [5, 513].

Наступний компонент вольової дії – усвідомлення та вибір способу рішення усталених цілей. Цей етап дозволяє ще раз оцінити та проаналізувати рухи, мету, їхню відповідність. На третьому етапі може виникнути напруга емоційного стану, стрес. Виникає конфлікт між внутрішніми та зовнішніми мотивами, але коли студент приймає рішення, боротьба мотивів завершується. Прийняття рішення може бути тривалим або, навпаки, швидким. Це залежить від наявності рішучості та сміливості.

Морально-вольові якості формуються на основі характеру студента. Характер – сукупність суттєвих ознак особистості, які визначають особливості соціально-психологічного ставлення студента до оточення. Риси характеру показують особливості вольових виявів студентами. Ініціативність особистості стає рисою характеру, якщо вона набирає стійкості, систематичності й виявляється постійно в різних діях студента [9, 123].

Є. Ільїн визначає ініціативність як здатність об'єктивно оцінювати ситуацію, самостійно починати рухові дії, беручи на себе відповідальність за свої дії [9, 195]. Вчений пов'язує ініціативність, самостійність і відповідальність. Самостійність виявляється у здатності приймати рішення, починати й доводити до кінця справу, виявляючи винахідливість і творчість [9, 215]. О. Зваричук визначає відповідальність у процесі фізичного виховання як відповідальність за свій фізичний стан, що має особливе значення для студентів. Під час дослідження відповідальності учнів вона виділяє когнітивний, емоційно-мотиваційний та поведінковий компоненти. До когнітивного компоненту вчена відносить усвідомлення фізичного виховання, компетентність, уміння аналізувати та оцінювати ситуації, завдання. Мотиваційно-емоційний компонент включає необхідність фізичного виховання студентів, наявність мотивації, зацікавленість фізичним вихованням у період навчання, ціннісні орієнтації на високий рівень морально-вольових якостей у процесі навчання. Поведінковий компонент – це вольові якості, самостійність, саморегуляція, впевненість у собі, активність, ініціативність [7, 62].

Ініціативність формується на основі волі та рівня вольової активності, тому важливим її компонентом є інтегральна якість „сила волі”. Крім того, часто буває, що в одній ситуації студент поводить як ініціативний, а в іншій – як неініціативний. Наприклад, один студент боїться води, інші – ні. Значить, в одного під час навчання плавання виникатимуть труднощі, а в іншого їх не буде. Останнього можна прийняти за ініціативного під час занурення, але прояви сили волі йому не потрібні. Ті студенти, які бояться води, також можуть поводитися по-різному. Одні, незважаючи на страх, стрибнуть у воду, інші відмовляться. Зате в туристичному поході вони виявлять більше волі, ніж перші, які при перших ознаках втоми будуть просити відпочинок. Це явище свідчить про ситуативність якості.

Ініціативність тісно корелює зі сміливістю та рішучістю, тобто зі здатністю активно діяти для досягнення мети в небезпечних та складних ситуаціях, усвідомлюючи можливість отримати травму та зі

здатністю швидко приймати правильні рішення, втілювати їх у життя [8, 215].

Таким чином, у науковій літературі останніх років сутність морально-вольової якості „ініціативність” визначена по-різному. Одні автори її визначають як прояв волі, інші – як уміння долати труднощі, треті наголошують на вмінні керувати собою. Місце ініціативності у складі морально-вольових якостей вченими остаточно невизначено. Серед дослідників немає єдності у визначенні ініціативності, пов’язаної з поняттями „вольова дія”, „вольова регуляція”, „вольові зусилля”. Тому **метою статті** є визначення місця ініціативності у структурі властивостей особистості студента та її взаємозв’язки з іншими морально-вольовими якостями у процесі фізичного виховання. Для досягнення мети потрібно вирішити такі завдання: 1) визначити рівень ініціативності студентів у процесі фізичного виховання в коледжі; 2) виявити кореляційні зв’язки ініціативності з іншими морально-вольовими якостями студентів.

Методи та організація досліджень: аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; анкетування модифікованими анкетами, організація педагогічних умов процесу фізичного виховання, методи математичної статистики.

Когнітивно-мотиваційна складова ініціативності студентів включає: діяльність розуму студента, осмислення системи засвоєння теоретичних знань про сутність фізичного виховання, обов’язки, норми поведінки, функції, знання своїх можливостей, специфіку ситуацій; моральні почуття, відповідальне ставлення до фізичного виховання; уявлення про сутність морально-вольових якостей; усвідомлення шляхів досягнення мети, внутрішні характерні особливості особистості студента; зовнішній вплив, стимул.

У нашій роботі ми визначили рівень сформованості ініціативності за допомогою модифікованої анкети Н. Стамбулової [9, 320]. Методика самооцінки вольових якостей студентів у процесі фізичного виховання включає 20 питань, які визначили рівень ініціативності студентів у процесі фізичного виховання. Крім того, було використано експертну оцінку комісії з трьох викладачів. Рівень ініціативності виявлявся через вияв та генералізованість якості за зазначеними критеріями – когнітивно-мотиваційними, психофізіологічними, афективними та діяльнісними.

Аналіз результатів дослідження. Теоретичні дослідження сутності морально-вольових якостей студентів у процесі фізичного виховання дозволили визначити ієрархію зазначених якостей і місце ініціативності в ній. Ми уявляли таку ієрархію у вигляді рівнобічного

трикутника, де кожна сторона містить блок морально-вольових якостей одного напрямку. На нашу думку, ініціативність займає місце у блоку поруч зі сміливістю, рішучістю та самостійністю. Шляхи формування ініціативності впливають, з одного боку, через вольову організацію, з другого – через відповідальність особистості студента.

Аналіз результатів показав, що вияв ініціативності студентів у процесі фізичного виховання до впровадження педагогічних умов формування морально-вольових якостей значно відрізняється від рівня вияву зазначеної якості після формуального експерименту. На стадії констатувального експерименту експертна оцінка викладачів показала: лише 5% студентів вважаються ініціативними, а на стадії формуального – 20%.

Усього в експерименті взяло участь 116 студентів. Результати опитування за методикою Н. Стамбулової у констатувальному експерименті показали, що лише 3% студентів вважали ініціативність провідною якістю. Після експерименту зі впровадження педагогічних умов уже 10% студентів вважали ініціативність провідною якістю. Розрахунок середніх величин вияву ініціативності показав: у констатувальному експерименті $\bar{X} \pm S = 21,35 \pm 7,31$ балів, після експерименту $\bar{X} \pm S = 23,33 \pm 7,28$ балів. Спостерігалось велике розширення діапазону даних, що говорить про неоднорідний вияв якості у студентів і присутність студентів з високим і низьким рівнем прояву ініціативності до і після експерименту. Розрахунок даних генералізованості ініціативності довів, що середні значення такі: до експерименту $\bar{X} \pm S = 23,8 \pm 5,48$ балів; після — $\bar{X} \pm S = 25,32 \pm 7,91$ балів. Здійснилось підвищення рівнів ініціативності після експерименту у помірних величинах.

У результаті дослідження рівня морально-вольових якостей студентів у констатувальному експерименті було виявлено один взаємозв'язок: наполегливість і стійкість (вияв) пов'язані з ініціативністю і самостійністю (вияв) $r^2=0,95$ при $p \leq 0,01$, зв'язок сильний. Виявлені взаємозв'язки морально-вольових якостей студентів до педагогічного експерименту значно відрізняються від цих взаємозв'язків після експерименту. Напрямок кореляційних зв'язків методом рангової кореляціїїг Спирмена між показниками морально-вольових якостей виявив згрупування взаємозв'язків, які представлені на Рис. 2.

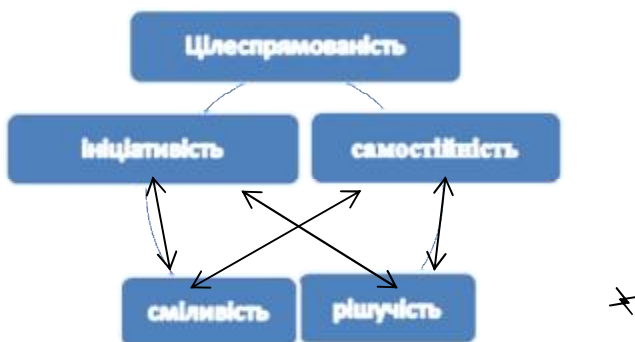


Рис.1. Кореляційна матриця взаємозв'язків морально-вольових якостей студентів, пов'язаних з ініціативністю

Перший взаємозв'язок мав два напрямки: цілеспрямованість взаємопов'язана з ініціативністю та самостійністю (за параметрами вияву) $r^2=0,96$ при $p \leq 0,01$, зв'язок сильний. Ініціативність і самостійність (вияв) – із сміливістю та рішучістю (генералізованість), $r^2=0,8$ при $p \leq 0,01$, зв'язок сильний. Другий взаємозв'язок охоплював один напрямок: ініціативність і самостійність (генералізованість) – із сміливістю та рішучістю (вияв) $r^2=0,95$ при $p \leq 0,01$, зв'язок сильний. Усі виявлені взаємозв'язки були прямо пропорційними (зі знаком „+”) та лінійними, зумовлювали формування морально-вольових якостей студентів.

Висновки. У студентів після експерименту були отримані високі показники ініціативності і самостійності (за параметрами вияву і генералізованості), сильні зв'язки з цілеспрямованістю, сміливістю і рішучістю. Для студентів характерна наявність ініціативності у подоланні труднощів, прагнення досягати усталеної мети діями, уміння швидко рухатись. Педагогічні спостереження показали: таких студентів відрізняють також здатність рухатись усупереч фізичному та моральному стомленню, уміння пригнічувати негативні почуття, думки, дії.

Таким чином, педагогічні умови формування ініціативності мають бути спрямовані на виховання сміливості, рішучості, самостійності та цілеспрямованості у процесі фізичного виховання.

Перспективи подальших розвідок складаються у дослідженні формування самостійності студентів у процесі фізичного виховання та її впливу на ініціативність.

Література

1. **Бех І. Д.** Виховання особистості : збір. тв. в 2 кн. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Кн. 2: Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади. – 344 с.;
2. **Иванников В. А.** Психологические механизмы волевой регуляции : учебное пособие / В. А. Иванников. – 3-е изд. – СПб : Питер, 2006. – 208 с.;
3. **Ильин Е. П.** Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб : Изд-во „Питер”, 2000. – 288 с.;
4. **Калин В. К.** Классификация волевых качеств / В. К. Калин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. – С. 38 – 45;
5. **Коломийцев Ю. А.** Взаимосвязь реактивности и личностной тревожности пловцов с успешностью выступления на соревнованиях / Ю. А. Коломийцев, Г. И. Петрович // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 10. – С 47 – 48;
6. **Котова И. Б.** Психология : учебник / И. Б. Котова, О. С. Канаркевич, В. Н. Петриевский. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 480 с.;
7. **Корж С. В.** Метод количественной оценки волевого усилия / С. В. Корж, В. Н. Носов // Вопросы психологии. – 1989. – № 2. – С. 30 – 35;
8. **Крутецкий В. А.** Воспитание воли / В. А. Крутецкий. – М. : Педагогика, 1957. – 123 с.

А. С. Лимонченко, Е. Н. Астахова (Луганск)

ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО И СПОСОБЫ ЕЁ РАЗВИТИЯ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье описано такое физическое качество, как гибкость. Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к гибкости, что обусловлено, прежде всего, биомеханической структурой соревновательного упражнения. Описаны виды гибкости, раскрыто понятие „мышечная релаксация”.

Ключевые слова: гибкость, виды гибкости, тренировка, растяжение.

Постановка проблемы: Результат любой программы развития гибкости может быть лучше прогнозируемым и более точным при условии понимания и применения определенных биологических и биомеханических принципов. При оценке уровня гибкости человека и планировании программы развития гибкости следует учитывать не только положительные последствия увеличения гибкости, но и

вероятность получения повреждений и нарушений функций в случае, если тренировочный процесс протекает в субоптимальных условиях [6, 405].

Анализ последних исследований и публикаций: Согласно Эгану (1984), сведений, когда впервые применили гибкость в качестве тренировочного метода, не обнаружено. Предполагают, что древние греки использовали определенную форму развития гибкости, которая позволяла им легко танцевать, выполнять различные акробатические упражнения и бороться. Кроме того, тренировка гибкости, по всей видимости, была составной частью каждого из трех видов гимнастики древних греков: медицинской, включавшей профилактическую (профилактика заболеваний и сохранение здоровья) и лечебную (использование различных средств для лечения заболеваний) гимнастику, военную (военная подготовка) и спортивную [2, 26].

Растянутые позы – асаны – тысячелетиями практиковались в странах Востока. Сегодня их обычно рассматривают как физические упражнения, хотя первоначальная их цель была совсем иной. В своей книге „Йога сутрас” (одна из ранних книг по йоге, написанная во II ст. н. е.) Патанджали подробно описывает методику выполнения и цели асан. В Афоризме II, 46 Патанджали определяет их как „стирасукха”, то есть пребывание в „устойчивом и удобном положении, из которого можно достичь более высокого состояния”. Растягивание, другая традиционная часть культуры Востока, было неотъемлемым компонентом развития защитных и атакующих элементов различных боевых искусств (например, карате, таэквондо).

Цели и задачи: Задачи статьи – дать определение гибкости и пояснить между гибкостью, гипермобильностью и чрезмерной подвижностью суставов.

Изложение основного материала исследования. Эти три понятия не являются синонимами. Под гибкостью понимают растяжимость околосуставных тканей, обеспечивающую нормальное или физиологическое движение сустава или конечности. Подвижность характеризует стабильность сустава. Чрезмерная подвижность (разболтанность) сустава может быть следствием хронической травмы или наследственного (врожденного) нарушения, такого, например, как синдром Элерса-Данлоса. В этой статье понятие гибкость будет использоваться для характеристики степени нормального движения; подвижность – степени аномального движения конкретного сустава, а гипермобильность – для характеристики диапазона движения, превышающего нормальный в большинстве суставов [1, 27].

Гониометрия представляет собой метод измерения диапазона движения сустава. Диапазон движения (ДД) можно измерять двумя способами: в линейных единицах (дюймах или сантиметрах) и угловых (градусах).

Существует три основных вида гибкости. *Статическая гибкость* характеризует диапазон движения сустава без акцента на скорость. Примером статической гибкости может быть медленный наклон туловища вниз до касания руками пола. *Баллистическая гибкость* обычно связана с подпрыгивающими, прыгающими и ритмичными движениями. Под *динамической гибкостью* подразумевают способность использовать диапазон движения сустава при занятиях двигательной активностью либо с нормальной, либо с высокой скоростью. Следует отметить, что динамическая гибкость не обязательно означает баллистические или быстрые виды движений. Альтернативным является понятие функциональной гибкости. В качестве примера „медленной” динамической гибкости можно привести способность балерины медленно подняться на носках и удерживать ногу под углом 60°, тогда как прыжок в шпагат – это пример „быстрой” динамической гибкости. Большинство видов спорта включает динамическую гибкость [1, 28].

Гибкость имеет свою специфику для данной группы видов спорта, данного сустава, данного направления и данной скорости. Более того, даже в группах видов спорта определенные структуры гибкости связаны с частыми или редкими движениями суставов в данных видах спорта, дисциплинах и положениях. Результаты исследований показывают, что ряд видов спорта требует развития определенных специфических структур гибкости для достижения успеха в избранном виде. Это бейсбол, хоккей на льду, плавание и др., теннис и др. Это и обуславливает соответствующий выбор тренировочных занятий для развития.

Снятие стресса и напряжения. Стресс – естественный и необходимый компонент любой деятельности, представляющий собой систему напряжений, которая возникает в результате взаимодействия мотивов деятельности, с одной стороны, и условий и средств деятельности – с другой. Стресс – восприятие угрозы – состояние тревоги. Его можно определить как обобщенную реакцию организма на стимулы. Стимулы, воспринимаемые организмом как угроза, называют стрессорами. Их сущность может быть физической, психологической или психосоциальной. Любые виды стресса влияют на организм человека положительно и отрицательно. Нормальные уровни стресса оказывают на организм благоприятное воздействие.

Положительными видами стресса являются, например, любовь и работа. Интенсивный и продолжительный стресс: гнев, страх, напряженность, – может подорвать здоровье человека. „Накопление” стресса (напряжения) внутри человека без выхода наружу приводит к серьезным проблемам.

Современная медицина имеет безусловные доказательства влияния эмоционального фактора на физическое здоровье. Сегодня многие специалисты считают, что продолжительное эмоциональное напряжение играет главную роль в возникновении многих нарушений, таких, как гипертензия, головная боль, боли в суставах и мышцах [6, 406].

Психологическую адаптацию определяют как процесс приспособления к стрессовым нагрузкам повседневной жизни. Направленные на это усилия классифицируют как когнитивные, бихевиоральные или профилактические. Имеются весьма убедительные доказательства, что физические упражнения способствуют снятию стресса.

Мышечная релаксация. Одним из наиболее существенных положительных результатов программы развития гибкости является ее потенциальное способствование релаксации. С физиологической точки зрения релаксация представляет собой прекращение мышечного напряжения. Нежелательно высокие уровни мышечного напряжения в организме человека приводят к целому ряду отрицательных побочных явлений. Чрезмерное мышечное напряжение снижает сенсорное осознание мира и повышает артериальное давление. Оно также повышает уровень энергозатрат, так как сокращающейся мышце требуется больше энергии, чем расслабленной. Кроме того, в мышцах, находящихся в состоянии постоянного напряжения, нарушается кровообращение. Понижение кровоснабжения приводит к нехватке кислорода и жизненно необходимых питательных веществ и вызывает накопление в клетках токсических побочных продуктов распада. Этот процесс вызывает утомление и возникновение болевых ощущений [4, 53].

Однако нас в первую очередь интересует гибкость. Если мышца находится в частично сокращенном состоянии, возникает аномальное состояние продолжительного сокращения – контрактура. Контрактура и хроническое мышечное напряжение делают мышцу более слабой и неспособной поглощать (амортизировать) удар при различных типах движения. Следовательно, неоправданное мышечное напряжение может привести к тугоподвижности. Здравый смысл подсказывает, что в данном случае средством, способствующим мышечной релаксации,

могут стать упражнения на растягивание. Де Вриес и Адамс (1972) установили, что более эффективными для снижения мышечного напряжения являются не лекарственные препараты, а физические упражнения [2, 419].

Самодисциплина. Жизнь большинства из нас характеризуется отсутствием организованности. Вместе с тем самодисциплину следует развивать, поскольку для достижения какой-либо цели требуется длительное усилие.

Деятельность организма контролируется разумом, поэтому для того, чтобы усовершенствовать тело и сделать его дисциплинированным, надо приложить усилия; так же следует поступать и в отношении разума. В этом заключается принципиальная значимость асан в йоге. Йоги совершенствуют тело, выполняя асаны, что делает тело хорошо подготовленным механизмом для духа. Понятие, согласно которому дисциплина разума дисциплинирует тело, справедливо для спортсмена и для обычного человека. Программа развития гибкости является хорошим средством для достижения спортивного мастерства [5, 407].

Упражнения на растягивание являются отличным способом физического и духовного совершенствования. Программа упражнений на растягивание обеспечивает интервалы для размышлений, медитации или самооценки. В эти периоды вы также можете „прислушаться” к своему организму, что большинство из нас делает крайне редко. Таким образом, программа упражнений на растягивание предоставляет вам возможность вступить в контакт с самим собой или с космосом. Особенность упражнений на растягивание заключается в том, что их можно выполнять в любом месте и в любое время [3, 10].

В мире спорта успехи и неудачи спортсмена видны всем, а показатели успеха являются объективно точными. Спортсмен не может „спрятать” неудачно выполненный элемент. Упражнения на растягивание позволяют человеку определить границы своих возможностей, а также протестировать себя физиологически [6, 404].

Физическая подготовленность, осанка и симметрия. Стремление быть здоровым и привлекательным присуще всем. Наилучший способ достижения оптимальных пропорций тела – сочетание диеты с выполнением физических упражнений. Включение индивидуальной программы развития гибкости в общую программу физической подготовки дает возможность не только укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовленности, но и усовершенствовать свой внешний вид [1, 26].

Выводы: Установлено, что статическое растягивание приводит к существенному снижению электрической активности в мышце и, как следствие, к симптоматическому уменьшению степени болезненных ощущений. Однако не все исследования подтверждают правильность этой гипотезы. Необходимо провести дополнительные исследования, чтобы сделать выводы.

Литература

1. **Doganis, G.** & Theodorakis, Y. (1995). The influence of attitude on exercise participation. In S.J.H. Biddle (Ed). European perspectives on exercise and sport psychology (pp. 26–28). Champaign, IL: Human Kinetics; 2. **Blumenthal, J.A.**, Emery, C.F., Walsh, M.A., Cox, D.K., Kuh, C.M., Williams, R.B., & Williams, R.S. (1988). Exercise training in healthy type A middle aged men: Effects on behavioral and cardiovascular responses. *Psychosomatic Medicine*, 50, 418–419; 3. **Martens, R.** (1975). The paradigmatic crisis in American sport psychology. *Sportwissenschaft*, 5, 9–11; 4. **Schurr, K.T.**, Ashley, M.A., & Joy, K.L. (1977). A multivariate analysis of male athlete characteristics: Sport type and success. *Multivariate Experimental Clinical Research*, 3, 53–55; 5. **Dweck, C.S.** (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040–1042; 6. **S.J., Petitpas, A.S., & Hale, B.D.** (1992). A developmental–educational intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 6, 403–407.

Ф. Я. Майнаєв, А. С. Гаврилов

ПРИНЦИПИ FAIR PLAY ЯК МОРАЛЬНИЙ КОДЕКС СПОРТСМЕНА

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті розглянуто значення діяльності Міжнародного Комітету Fair Play для підтримки та пропаганди морально-етичних принципів спортивного руху, стверджується, що поведінка спортсмена має підпорядковуватися моральному кодексу.

Ключові слова: арбітр, етика, мораль, спортивна поведінка, принципи Fair Play, шляхетність, Fair Play.

Постановка проблеми. Людина завжди прагнула перемагати, яких би галузей її діяльності це не стосувалося. І спорт – не виняток. Значні спортивні досягнення останнім часом наближаються, як зазначає у своїй статті „Fair Play – етичний кодекс спортсмена”

С. І. Гребенніков, до максимуму людських можливостей [2]. Задля перемоги спортсмени нерідко йдуть на обман, застосовуючи нечесні методи й забуваючи про шляхетність.

Проблема дотримання принципів Fair Play нараховує декілька тисячоліть. Першим порушником регламенту Олімпійських ігор був Європол із Фессалії в 388 році до н.е. Він підкупив трьох учасників змагань, із якими повинен був змагатися в кулачному бою [5, 145].

Порушення морально-етичних норм зафіксовано й серед тих, хто за родом своєї діяльності зобов'язаний бути кришталево чесним, – серед суддів. Зокрема, на Олімпійських іграх у Стокгольмі 1912 року завдяки зусиллям арбітрів шведські спортсмени перемогли майже у всіх борцівських поєдинках. Протести викликало й суддівство змагань із веслування, кінного спорту, тенісу та фехтування [5]. І такі випадки не поодинокі.

Як бачимо, моральне обличчя окремих спортсменів і представників від спорту викликає непорозуміння й несприйняття з боку їхніх колег і вболівальників. Тому проблема морального виховання в спорті залишається актуальною.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Названі питання ставали предметом дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців. Так, у доробку професора філософії Університету Карлеруе (Германія), призера Олімпійських ігор 1960 року, чемпіона Європи з академічного веслування Ханса Ленка „Етика спорту как культура честной игры. Честное соревнование и структурная дилема” порушується питання про місце спорту в сучасному суспільстві. Автор подає визначення „чесної гри” як соціальної цінності та соціальної норми, виокремлює два види чесної гри [4].

Проблему Fair Play було розглянуто також у праці О. Г. Єгорова та М. О. Захарова „Фейр-плей в современном спорте” [3].

Мета статті. Отже, **мета** нашого дослідження полягає у висвітленні історії виникнення Міжнародного Комітету Fair Play та його внесок у морально-етичне виховання у спорті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Назва Міжнародного Комітету Fair Play, за англо-російським словником, означає чесну гру, однак прийнято її не перекладати й уживати лише мовою оригіналу. Комітет був заснований при Юнеско 1963 року зі штаб-квартирою в Парижі. Серед членів Fair Play є представники різних видів спорту різних країн. Як загальна назва Fair Play – збірка етичних і моральних законів, заснованих на внутрішніх переконаннях особистості про шляхетність і справедливість у спорті [4]. Тому головним завданням Fair Play є пропаганда принципів чесної гри [2].

Комітет Fair Play заснований на таких принципах:

- повага до суперника;
- повага до правил, встановлених арбітрами;
- рівні шанси для всіх;
- дотримання спортсменом урівноваженості, його самоконтроль;
- рішуча заборона допінгу та інших штучних засобів стимулювання.

Як засвідчують у своїй роботі „Фейр-плей в сучасному спорті” О. Сторов та М. Захаров, дотримання принципів Fair Play сприяє контролю поведінки спортсмена та заперечують перемогу будь-якими способами [3].

Із метою заохочення спортсменів до дотримання принципів Fair Play Міжнародний Комітет щороку визначає лауреата за трьома номінаціями:

- вчинок, що коштував спортсмену перемоги;
- спортивна кар’єра, протягом якої спортсмен постійно дотримувався правил Fair Play;
- діяльність, спрямована на впровадження в життя ідеалів спортивної гри [1].

Перша номінація відома ще як трофей П’єра де Кубертена – основоположника сучасного олімпізму. Він вважав, що в спорті, як і в житті, існує певна межа, яку не можна переступати, якою б бажаною не була перемога. Цю межу Кубертен передусім вбачав в етичних принципах [5].

Фактично саме П’єр де Кубертен заклав основи сучасних принципів Fair Play.

Трофей П’єра де Кубертена присвоюється щороку, починаючи з 1964 року. Однак цією високою нагородою варто було відзначити капітана збірної СРСР із футболу Ігоря Нетто 1962 року.

Під час групового турніру чемпіонату світу збірна СРСР зустрічалася зі збіркою Уругваю. Нетто звернув увагу арбітрів на те, що м’яч, забитий радянською командою у ворота уругвайців, залетів туди через дірку в сітці, збоку від штанги, а тому його не треба було зараховувати. Суддя скасував гол, хоча радянська команда в тому матчі все ж таки перемогла. Вчинок Ігоря Нетто є взірцем справжньої спортивної поведінки.

Першим спортсменом, якого нагородили за чесну гру, був Еудженіо Монті, італійський бобслеїст. Спортсмен неодноразово допомагав здобувати медалі своїм суперникам.

У 2003 році високою нагородою – трофеєм П'єра де Кубертена – було відзначено гравця команди регбістів „All Blacks”, який зупинив гру, щоб надати допомогу гравцю з команди суперників

Номінація „За бездоганну спортивну кар'єру” має також й іншу назву – трофей Жана Боротра.

Жан Боротр – чотирикратний чемпіон турніру Великого шолому в одиночному розряді, чотирнадцятикратний чемпіон у чоловічому та змішаному розряді цього ж турніру, шестикратний власник Кубка Девіса в складі збірної Франції, бронзовий призер Олімпійських ігор 1924 року в чоловічому парному розряді, а ще він людина, яка жодного разу не порушила правил чесного поєдинку на спортивній арені [5].

Номінація „За впровадження в життя ідеалів спортивної гри” цілком справедливо носить ім'я – трофей Віллі Дауме [5].

У 2005 році трофеї Жана Боротра та Віллі Дауме „За бездоганну спортивну кар'єру” та „За впровадження в життя ідеалів спортивної гри” було вручено канадському хокеїсту Уейну Гредки та поляку Янушу Пьєвчевичу.

На думку Віллі Дауме як одного з керівників Міжнародного Комітету Fair Play, принципи чесної гри можуть стати людству в нагоді, адже без них спорт став би ареною грубої сили, позбавленої людських почуттів і думок [1].

Висновки. Як бачимо, принципи Fair Play відповідають філософії життя, спираються на загальнолюдські цінності. Вони повинні стати моральним кодексом спортсмена, його життєвим ідеалом.

Для популяризації й підвищення ефективності впровадження принципів Fair Play в практику сучасного спорту необхідно акцентувати увагу не на негативних прикладах, а навпаки, на позитивних.

Спортивна етика є невідомою складовою фізичного виховання, а тому пропаганда принципів Fair Play як морального кодексу спортсмена повинна стати однією із першочергових задач. Цього вимагає загальнолюдська мораль, цього вимагає саме життя.

Література

1. Гребенніков С. І. Fair Play – етичний кодекс спортсмена [Електронний ресурс] / С. І. Гребенніков. – Режим доступу: grebennikov31.3dn.ru/pub1fair_play_ehticheskiy_kodeks_sportsmena/1-1-0-1; **2. Єгоров О. Г.** Фейр-плей в современном спорте [Електронний ресурс] / О. Г. Єгоров, М. О. Захаров. – Режим доступу: http://book-ua.org/sociologija/click.php?id_link=218; **3. Ленк Х.** Этика спорта как культура честной игры. Честное соревнование и структурная дилема / Х. Ленк. – Режим доступу: http://magazines.russ.ru/nz/2004/35/lenk_21.

Html; **4. Фейр-плей** у системі олімпійської освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.bestreferat.ru/referat-216994.html;
5. Шмітт П. Этика. Образование. Средства массовой информации / П. Шмітт // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – № 2. – С. 145.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Авакова Валентина Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

Алексєєва Анастасія Валеріївна – студентка факультету іноземних мов Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Асташова Олена Миколаївна – викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Баєва Катерина Володимирівна – студентка факультету іноземних мов Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Баєва Олена Ігорівна – студентка факультету комп'ютерної технології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

Бєлікова Анжеліка Олександрівна – студентка Інституту інформаційних технологій Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Бергіна Рита Миколаївна – студентка Ровеньківського факультету Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Биковська Анастасія Олександрівна – студентка факультету української філології та соціальних комунікацій Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Большит Юлія Миколаївна – студентка факультету іноземних мов Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Борисихін Євген Олександрович – студент Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Брагунець Артур В'ячеславович – студент Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Бугеря Олександр Олександрович – курсант 1 курсу факультету підготовки слідчих Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка

Бугеря Тетяна Миколаївна – докторант кафедри фізичної реабілітації і валеології Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Букша Світлана Борисівна – викладач філіалу кафедри фізичної реабілітації і здоров'я людини Керченського економіко-гуманітарного інституту Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського

Бурлакова Тетяна Леонідівна – викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Бутова Наталія Олександрівна – аспірант Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Васецька Наталя Валеріївна – старший викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Васильченко Ігор Ігорович – асистент кафедри спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Вихарєва Олена Олександрівна – викладач Керченського медичного коледжу ім. Г. К. Петрової

Вишинська Ольга Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Воробйова Маргарита Вікторівна – старший викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Гаврилов Андрій Сергійович – викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Гайдук Наталія Олексіївна – викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Галій Сергій Миколайович – доцент кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля

Гетьманова Анастасія Володимирівна – студентка Інституту інформаційних технологій Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Гнілякевич Дмитро Юрійович – інженер відділу комунікативних систем Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Горащук Ольга Сергіївна – кандидат педагогічних наук, асистент кафедри фізичної реабілітації і валеології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Грещишкіна Ірина Володимирівна – магістрантка Інституту педагогіки та психології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Дербенець Вікторія Володимирівна – викладач Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля

Драгнєв Анатолій Михайлович – старший викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Зеленська Юлія Олександрівна – студентка факультету іноземних мов Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Іванова Олеся Костянтинівна – студентка факультету іноземних мов Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Іванчикова Світлана Миколаївна – магістрант Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Ігнатова Тетяна Олексіївна – викладач кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля

Кабрильова Юлія Юріївна – студентка Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Каліберда Наталія Олексіївна – студентка Інституту інформаційних технологій Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Кібко Світлана Анатоліївна – викладач фізичного виховання Стаханівського педагогічного коледжу Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Климова Вероніка Олександрівна – співробітник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, психолог

Козлова Галина Вікторівна – старший викладач Керченського економіко-гуманітарного інституту ТНУ ім. В. І. Вернадського

Колчина Олена Юрївна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля

Кострикін Владлен Ярославич – викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Кравченко Микола Михайлович – голова Луганського обласного відділення НОК України.

Крайнюк Ольга Полікарпівна – викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Левенець Аліна Геннадіївна – студентка Інституту інформаційних технологій Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Лимонченко Андрій Сергійович – старший викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Лігус Сергій Олексійович – викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Лобко Віталій Станіславович – аспірант Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Лоленко Марина Сергіївна – студентка Інституту інформаційних технологій Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Майнаєв Фарідун Якубджонович – студент історичного факультету Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Максимова Надія Володимирівна – старший викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Полтавський Анатолій Пилипович – доцент, кандидат біологічних наук, доцент кафедри ТМФВ Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Родіоненко Валерія Михайлівна – студентка Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля

Рудь Марія Валентинівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти Інституту педагогіки та психології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Семененко Дмитро Володимирович – викладач кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля

Уварова Людмила Іванівна – старший викладач кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля

Фісенко Єлизавета Сергіївна – студентка Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля

Халапурдін Володимир Олексійович – студент Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля

Хмаренко Інна Юріївна – студентка Інституту історії, міжнародних відносин і соціально-політичних наук Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Хурда Анастасія Олексіївна – студентка Інституту інформаційних технологій Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Наукове видання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Матеріали регіональної науково-практичної конференції

2–3 квітня 2013 р.,
м. Луганськ

У двох частинах

Частина перша

Відповідальний за випуск:

А. В. Радченко

Комп'ютерний макет:

Л. І. Шутова

Коректор:

Л. І. Шутова

Здано до складання 26.03.2013 р. Підписано до друку 26.04.2013 р.
Формат 60×84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 10,93. Наклад 200 прим. Зам. № 99.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Державного закладу

„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. Тел./факс: (0642) 58-03-20.

e-mail: alma-mater@list.ru

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.