

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Матеріали
регіональної науково-практичної конференції*



Частина друга

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 друга

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2013

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

Редакційна колегія:

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. 2. – 178 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

Максимова Н. В., Пантыкина Н. И. Влияние двигательной активности на долголетие человека.....	7
Максимова Н. В., Савченко А. Г. Влияние физических упражнений на показатели успеваемости школьников.....	11
Мельничук А. И. Травматизм на уроках физической культуры.....	16
Назаров В. О. Проблеми фізичного виховання в навчальних закладах України.....	22
Нестерова М. Г. Основы техники нападающих ударов в настольном теннисе...	26
Нестерова М. Г. Особенности психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.....	29
Ніколасва О. О., Авксентієв Л. Ф. Соціальна адаптація та самореалізація студентів ВНЗ з обмеженими психофізичними можливостями.....	32
Николаева Е. А., Авксентиев Л. Ф. Физическое воспитание студентов в вузах США.....	36
Ніколайчук І. Ю. Формування духовно-фізичних якостей особистості засобами музики.....	39
Олейникова Ю. А., Пампура О. С. Движение – это жизнь.....	45
Отравенко О. В., Михайленко М. С. Використання технічних засобів у практиці фізичного виховання учнівської молоді.....	47

Очкалов О. Ф. Методика проведення релаксації.....	53
Павлова Ю. Г. Паралимпійський спорт.....	57
Пащенко В. Г., Никифоров А. Е., Сеногонова Л. И., Левченко Г. Ф., Астафьев В. В., Кондра В. М. Новые реабилитационные технологии академика В. Г. Пащенко	63
Подрезова А. Л., Галдун Т. И., Юрченко О. П. Состояние кожи – зеркало здоровья.....	68
Радченко А. В. Чехова В.Э. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи.....	74
Радченко А. В., Грищенко Н. С. Физическая культура и спорт инвалидов.....	78
Романченко Т. Ю. Использование оздоровительной аэробики на школьных уроках физической культуры.....	81
Савенко В. А., Ткачова Ю. Г. Репродуктивне здоров'я сучасної студентської молоді: соціальні та педагогічні аспекти.....	83
Саєнко В. Г. Дихання як медитативний інструмент у бойових мистецтвах.....	88
Сергієнко В. В. Формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки.....	92
Синяньський Є. О. Фізичне виховання та здоров'я студентів.....	97
Скляр М. С. Особливості побудови початкової підготовки каратистів.....	100

Солдатенко В. Г. Особенности обучения техническим и простейшим тактическим приемам игры футболистов в группах спортивного совершенствования вуза.....	107
Терещук В. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку.....	112
Торченко Е. В. Легкая атлетика.....	115
Хасан Файсал Али Хасан Показатели силовой подготовленности студентов-метателей с последствиями церебрального паралича.....	118
Хвостиков И. П. Вегето-сосудистая дистония и образ жизни при этом заболевании.....	112
Ходыкина Н. В. Гендерные стереотипы и здоровый образ жизни.....	127
Цыганкова В. А. Диеты и здоровье.....	132
Чайкіна О. О., Васильченко І. І. Проблеми сучасної популяризації фізичної культури і спорту в Україні.....	136
Череповская Я. И. Оздоровительная аэробика в специальных медицинских группах.....	140
Чорноштан А. Г. Етапи становлення й розвитку української гімнастики.....	145
Чорноштан А. Г. Особливості забезпечення індивідуалізації процесу навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання.....	149

Шинкарёв С. И. Гимнастические упражнения как средства формирования физической культуры школьников.....	154
Шурова Н. В. Теоретичний аналіз педагогічних аспектів виховання фізичних якостей старшокласників за спортивним профілем навчання....	158
Ярошенко П. В. Проблеми формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.....	163
Ясків О. В. Витоки і традиції національної фізичної культури України.....	168

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ДОЛГОЛЕТИЕ ЧЕЛОВЕКА

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье анализируется влияние популярных упражнений двигательной активности на долголетие человека.

Ключевые слова: активность, бег, долголетие, здоровье, плавание, ходьба.

Постановка проблемы. Проблема долголетия и физической культуры относится к числу самых актуальных проблем государства. Долголетие и здоровье нации – залог процветания государства, неиссякаемый потенциал, который определит судьбу любых реформ и решит глобальные проблемы страны. Следует отметить влияние двигательной активности на здоровье и долголетие человека. Наиболее популярными упражнениями двигательной активности человека являются бег, ходьба, плавание.

Анализ последних исследований и публикаций. Проблемы физического воспитания и культуры рассматриваются во многих публикациях и исследованиях специалистов: В. В. Парина, Ю. И. Гришиной, Г. И. Куценко и других. Следует перечислить и общеобразовательные документы: базовая учебная программа для высших учебных заведений „Физическое воспитание”, Целевая комплексная программа „Физическое воспитание – здоровье нации”. Также эта проблема освещена в Законах Украины „Про фізичну культуру і спорт”, „Про освіту”, в положении „Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”.

Цель статьи – рассмотреть тесную взаимосвязь долголетия и двигательной активности человека, а также показать роль оздоровительных популярных упражнений для здоровья и долголетия человека.

Изложение основного материала. Здоровье и долголетие – бесценные достояния не только каждого человека, но и всего общества. Основное условие и залог полноценной и счастливой жизни человека – здоровый образ жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, решать проблемы, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

„Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем”, – писал академик В. В. Парин. Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни [3, 126 – 127].

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная „норма” двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12 – 16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880 – 3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0 – 9,0 МДж (1200 – 1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена) [6, 256].

Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией, и в конечном счёте благоприятствует долголетию человека. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза [1, 85].

Одними из самых популярных упражнений двигательной активности человека, рекомендованных для профилактики, оздоровления, являются бег, ходьба, плавание. Необходимо также

добавить, что данные упражнения не будут эффективны, если они выполняются время от времени, по воле случая, ведь одним из основных достоинств подобных упражнений является их систематичность, цикличность. Также трудно ожидать эффекта без „дополнительных” мер: правильного питания, закаливания, здорового образа жизни.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, на Украине зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тыс. любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн. человек [5, 78].

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина.

На первом этапе тренировки, когда уровень физической подготовленности крайне низок и двигательный аппарат полностью детренирован в результате многолетней гиподинамии, должен применяться бег трусцой. Это бег в облегченных условиях: полное расслабление; руки полуопущены, ноги почти прямые; мягкий, легкий толчок; мелкий, семенящий шаг. В процессе многолетней тренировки постепенно вырабатывается рациональная и экономная техника, соответствующая индивидуальным особенностям.

Оздоровительная ходьба – простейший вид двигательной активности для людей, ведущих сидячий образ жизни, самое лучшее лекарство. К этому следует добавить, что для нетренированных пожилых и для полных людей ходьба является наиболее доступным и обязательным начальным этапом самостоятельных занятий, поскольку при ходьбе нагрузка на ноги в 2 раза меньше, чем при беге.

Ходьбой можно заниматься на улице, в парке и в лесу. При этом активно действуют многочисленные мышечные группы, в том числе и самые крупные: мышцы ног, тазового пояса, спины, рук, органов дыхания и др. Ходьба может обеспечить сравнительную высокую функциональную нагрузку, тренировку и укрепление сердечнососудистой системы. Так, если в состоянии покоя человек тратит в среднем за минуту 1,5 килокалорий энергии, то при ходьбе с

обычной скоростью 5–6 километров в час в зависимости от собственного веса энерготраты увеличиваются в 3 – 4 раза. За час ходьбы может быть достигнут отличный результат в повышение общего баланса двигательной активности и энерготрат – 360– 600 килокалорий [2, 122].

Следует сказать и о плавании. В этом виде циклических упражнений также участвуют все мышечные группы, но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе. Для достижения необходимого оздоровительного эффекта занятий плаванием необходимо развить достаточно большую скорость. Без овладения правильной техникой плавания сделать это довольно трудно. В результате затрудненного вдоха (давление воды на грудную клетку) и выдоха в воду плавание способствует развитию аппарата внешнего дыхания и увеличению жизненной емкости легких. Специфика условий для занятий плаванием (повышенная влажность, микроклимат бассейна) особенно благоприятны для людей с бронхиальной астмой. При плавании приступов астмы обычно не возникает, тогда как во время бега при форсированном дыхании их вероятность выше. Практическое отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник позволяет успешно использовать этот вид мышечной деятельности при заболеваниях позвоночника (деформация, дискогенный радикулит и т.д.) [2, 85].

Выводы. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Таким образом, двигательная активность является ведущим фактором долголетия человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека и его долголетие.

Литература

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 249 с.; **2. Куценко Г. И.** Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко. – СПб, 2003. – 125 с.; **3. Парин В. В.** Успехи физиологических наук / В. В. Парин. – М., 1971. – С. 126 – 127; **4. Формула** вечной молодости. Как сохранить

здоровье на долгие годы. – М. : Ридерз Дайджест, 2005. – 320 с.;
5. Шаталова Г. С. Философия здоровья / Г. С. Шаталова. – М., 1997. – 45 с.;
6. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни / В. Р. Шуханович // Энциклопедия социологии. – Мн. : Книжный Дом, 2003. – 435 с.

Н. В. Максимова, А. Г. Савченко (Луганск)

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ УСПЕВАЕМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

Путем статистической обработки показателей успеваемости школьников 7-х классов выявлено наличие тесной достоверной зависимости между оценками по математике и английскому языку, с одной стороны, и физкультуре, с другой. Установлено, что дополнительные занятия школьников в спортивных секциях оказывают позитивное влияние на их общую успеваемость.

Ключевые слова: школьники, физкультура, успеваемость.

Постановка проблемы. Современные школьники растут и развиваются в эпоху искусственного интеллекта, когда компьютеры, ноутбуки, смартфоны и планшеты притягивают их внимание, удерживая перед монитором. Вследствие этого большую часть свободного времени, которое должно было быть потрачено на прогулки, занятия физической культурой и спортом, дети проводят в душных, мало проветриваемых помещениях. Это мешает нормальному физическому развитию и наносит вред здоров'ю [2; 4; 9]. Еще в начале прошлого столетия В. А. Сухомлинский заметил, что „отставание в учебе лишь результат плохого здоровья”. Развивая эту мысль, можно сделать заключение, что хорошее здоровье – залог успешного обучения. Следовательно, занятия физической культурой и спортом, укрепляя здоровье, способствуют гармоничному развитию ребенка и интеллектуальному, и физическому, и эмоциональному [2].

Анализ последних исследований и публикаций. Общеизвестно, что двигательная активность является мощным биологическим стимулятором. Необходимым условием для роста и жизненной деятельности организма ребенка являются разнообразные движения, путем которых он познает окружающий мир, а это способствует развитию психики и формированию характера [3, 8].

Под влиянием физической нагрузки усиленно функционируют

все органы и системы организма, что ведет к улучшению их работы и укрепляет здоровье ребенка. Различные физические упражнения, в том числе и игры, которыми так любят заниматься дети, прежде всего, благоприятно действуют на центральную нервную систему, на кору головного мозга, объединяющую, направляющую и регулирующую деятельность организма [9, 10].

Великие русские физиологи И. М. Сеченов и И. П. Павлов установили, что благодаря мышечной работе кора головного мозга работает более продуктивно; улучшается питание головного мозга, повышается сила, уравновешенность и согласованность нервных процессов [1, 10].

Разнообразные движения, особенно на свежем воздухе, служат хорошим активным отдыхом для школьников после умственной работы во время учебы в школе и приготовления домашних заданий. Такой отдых успокаивает и укрепляет нервную систему, создает у детей бодрое, жизнерадостное настроение и значительно повышает работоспособность. Основоположник русской педагогики К. Д. Ушинский неоднократно указывал на необходимость чередования школьных занятий с физическими упражнениями [10].

Занятия играми и различными видами спорта развивают у детей такие важные качества, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость, что, конечно, способствует повышению успеваемости. Специальные, правильно организованные занятия спортом помогают воспитывать у школьника сильную волю, вырабатывая у него инициативность, решительность, смелость, самообладание и выдержку, имеющие огромное значение в жизни человека.

Коллектив научных сотрудников из Амстердама (Нидерланды) на основании результатов наблюдений, проведенных с более чем 12 тысячами детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет, пришли к заключению, что успеваемость ребенка в школе имеет прямое отношение к его физической активности в повседневной жизни и на школьных уроках физкультуры [7].

В общественном сознании бытует устоявшееся мнение, что дети, которые имеют более высокий уровень физической активности, склонны к худшей успеваемости, поскольку они менее усидчивы и более расторможенные, хуже умеют сконцентрировать свое внимание на изучаемом предмете. Также принято считать, что круглые отличники имеют более низкий уровень физической подготовки и активности. Но голландским ученым удалось разрушить этот стереотип [5]. Согласно их выводам, физическая активность имеет

немаловажное значение в развитии ребенка. Благодаря физическим нагрузкам улучшается кровообращение и насыщение организма кислородом, в том числе и мозга ребенка, результатом является улучшение мышления и памяти.

Физические нагрузки и повышенная активность помогают ребенку улучшить настроение и снять стресс, что также является хорошим показателем к повышению успеваемости и учебным процессам. Избавление от излишней энергии позволяет иметь лучшую сосредоточенность во время занятий, повышает способность к запоминанию определенной информации и оперированию необходимыми данными [5].

Учительница Эллисон Кэмерон из г. Саскатун (Канада) предложила использовать беговые дорожки в учебном процессе, что принесло поразительные результаты. После того, как данная фитнес-программа была внедрена в одной из школ штата Иллинойс, ученики этой школы вышли на первое место в штате по результатам олимпиады по математике. Было доказано, что даже умеренная физическая нагрузка оттачивает мышление, улучшает память, уменьшает последствия стресса и т. д. Когда интенсивность воздействия стрессорных факторов слишком высока, может нарушаться функционирование центральной нервной системы. Физическая активность противодействует этому нарушению за счет увеличения притока крови к мозгу и повышенной продукции защитных нейрохимических веществ [4].

Еще одно исследование, посвященное вопросам физического и интеллектуального воспитания детей, проведено итальянскими учеными [6]. Они отслеживали показатели успеваемости подростков в возрасте от 8 до 11 лет в связи с жалобами учителей на снижение у школьников внимательности. Детям было предложено сдать три экзамена продолжительностью 50 минут каждый. До первого экзамена учащиеся получали физическую нагрузку. Перед вторым экзаменом просто посещали обычные занятия в школе. Перед третьим им было предложено заняться и физической деятельностью, и умственной. Наиболее эффективной „формулой успеваемости” оказались физические упражнения, выполненные непосредственно перед экзаменом. Сочетание упражнений и занятий, напротив, ухудшило результаты: скорость обработки информации во время экзамена у учеников снизилась, как и общий уровень оценок.

Цель работы: проанализировать характер влияния физических упражнений на показатели успеваемости школьников.

Результаты исследования Проведен статистический анализ

успеваемости за 1 год у 128 школьников 7 – 8 классов одной из общеобразовательных школ Луганской области по физкультуре, математике и английскому языку. Среди этих школьников было 56 мальчиков и 72 девочки. В зависимости от годовой оценки (12-бальная система) по физкультуре, они были разделены на 3 группы (табл. 1). Как видно из табл. 1, I группу (n = 22) составили дети, у которых годовая оценка по физкультуре находилась в диапазоне 4 – 6 баллов. Во II (n = 64) и III (n = 42) группы были включены дети с успеваемостью по данному предмету соответственно 7 – 9 и 10 – 12 баллов.

Весь первичный цифровой материал был обработан с помощью традиционных методов вариационной статистики с использованием парного корреляционного анализа. Для оценки достоверности полученных результатов (p) был использован критерий Стьюдента (t). Они расценивались как статистически достоверные при $p < 0,05$.

Таблица 1

Распределение школьников по группам наблюдения

Группа наблюдения	Количество учеников (n)	Диапазон годовой оценки по физкультуре, баллы
I	22	4 – 6
II	64	7 – 9
III	42	10 – 12

В группах наблюдения проводился расчет средней годовой оценки по физкультуре, математике и английскому языку. Его результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Значение средних оценок ($M \pm m$, баллы) по физкультуре, математике и английскому языку в группах наблюдения

Группа наблюдения	Средняя оценка ($M \pm m$, баллы)		
	Физкультура	Математика	Английский язык
I	5,12 ± 0,32	5,76 ± 0,42	5,88 ± 0,48
II	8,12 ± 0,41	7,99 ± 0,48	7,56 ± 0,43
III	10,55 ± 0,29	10,03 ± 0,51	9,95 ± 0,54

Сравнительный статистический анализ средних оценок по

физкультуре, с одной стороны, и двум другим предметам, с другой, не выявил статистически достоверного различия между ними во всех группах наблюдения ($p > 0,05$). Вместе с тем не всегда присутствовало совпадение диапазона оценок по различным предметам в каждой из групп наблюдения. С помощью парного корреляционного анализа было обнаружено наличие тесной прямой достоверной зависимости между оценкой по физкультуре и двум другим предметам. При этом наиболее высокой такая зависимость оказалась в III группе наблюдения для математики ($r = 0,72$; $p < 0,01$) и для английского языка ($r = 0,76$; $p < 0,01$). Следовательно, более высокому уровню успеваемости учеников по математике и английскому языку соответствует более тесная прямая зависимость между успеваемостью этих учеников по физкультуре и этим двум предметам, которые считаются одними из самых сложных для изучения в школе.

Вместе с тем среди детей всех 3 групп были выделены те ($n = 18$), которые, кроме занятий на уроках физкультуры, дополнительно во внеурочное время регулярно занимались в спортивных секциях (гимнастика, плавание, футбол, восточные единоборства и т.п.) в объеме, соответствующем их возрастным функциональным возможностям. В этой группе детей средние значения успеваемости по всем трем предметам оказались выше, чем у остальных детей. Кроме того, среди них степень упомянутой выше зависимости оказалась наиболее высокой для математики ($r = 0,78$; $p < 0,01$) и английского языка ($r = 0,81$; $p < 0,01$). Эти результаты являются еще одним подтверждением существенного позитивного влияния физической активности на общую успеваемость учеников в школе. Они согласуются с данными литературы [9], где отмечается целесообразность использования более широкого диапазона физических упражнений для гармоничного развития детей.

Выводы. Выявлена тесная прямая зависимость между показателем успеваемости школьников 7 – 8 классов по физкультуре, с одной стороны, и двум теоретическим дисциплинам (математике, английскому языку), с другой. Наиболее тесная взаимосвязь успеваемости по рассмотренным предметам зафиксирована в группе детей с самыми высокими показателями успеваемости. Рациональное расширение диапазона физических нагрузок у школьников оказывает положительное влияние на их общую успеваемость.

Литература

1. **Влияние** физических упражнений на организм [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm>;
2. **Калашикова С. В.** Положительное влияние физической культуры

и спорта на учебную успеваемость школьников [Электронный ресурс] / Калашникова С. В. – Режим доступа : URL: <http://www.bestreferat.ru/referat-163609.html>; **3. Кузнецов А.** Влияние физических упражнений на умственное развитие детей [Электронный ресурс] / Кузнецов А. – Режим доступа : <http://www.efamily.ru/articles/102/1468>;

4. Курашвили В. А. Физическая активность повышает успеваемость школьников [Электронный ресурс] / Курашвили В. А. // „Вестник спортивных инноваций”. – 2011. – № 28. – Режим доступа : <http://bmsi.ru/doc/ff5f6444-9afa-4343-a130-80dd34e2edd8>;

5. Ситкина У. Физическая активность детей – путь к хорошей успеваемости! [Электронный ресурс] / Ситкина У. – Режим доступа : <http://www.kidzblog.ru/fizicheskaya-aktivnost-detej---put-k-horoshej-uspevaemosti/>;

6. Физические нагрузки улучшают успеваемость [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.sagavan.kz/article/42767>;

7. Харченко Т. А. Как влияют физические упражнения на успеваемость школьников? [Электронный ресурс] / Харченко Т. А. – Режим доступа : <http://www.umj.com.ua/article/24205/kak-vliyayut-fizicheskie-uprazhneniya-na-uspevaemost-shkolnikov>;

8. Цилина М. В. Особенности занятий физической культурой школьников с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xreferat.ru/71/4102-1-osobennosti-zanyatiiy-fizicheskoiy-kul-turoiy-shkol-nikov-s-oslablennym-zdorov-em.html>;

9. Школьник [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://works.tarefer.ru/90/100079/index.html>;

10. Янкелевич Е. И. Физическое воспитание школьника в семье [Электронный ресурс] / Янкелевич Е. И. – Режим доступа : <http://www.detskiysad.ru/gigiena/zdorovie04.html>.

А. И. Мельничук (Луганск)

ТРАВМАТИЗМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ДЗ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье рассматриваются виды травм и оказание первой помощи при получении повреждений во время занятий физической культурой. Представлена классификация травм. Подана профилактика избегания и предотвращения травм в ходе занятий физической культурой.

Ключевые слова: травма, профилактика, первая помощь, легкие и

тяжелые травмы.

Постановка проблемы. Физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью жизни современного общества. В связи с этим приобретают немаловажное значение профилактика травматизма. В спорте (особенно если учесть нагрузки и интенсивность упражнений) достаточно велик риск получения травм. Именно поэтому одним из основных направлений в работе тренеров является забота о том, чтобы этот риск был как можно меньше.

Анализ последних исследований и публикаций. Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушение инструкции о проведении уроков физической культуры, неправильное размещение участников.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической подготовленности имеет влияние на травматизм.

Цель исследований. Выявить основные травмы, получаемые во время занятий физической культурой, способы их предупреждения и профилактики.

Результаты исследований. *Травма* – это повреждение с нарушением целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. В спорте чаще всего имеют место физические травмы. Для профилактики спортивного травматизма тренер (преподаватель) должен хорошо знать особенности, основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [2, 4].

ВИДЫ ТРАВМ

По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие. Тяжелые травмы – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящие к потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Травмы средней сложности тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Дети со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у детских травматологов-ортопедов. Легкие травмы – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых учащиеся нуждаются в оказании первой врачебной помощи.

Кроме того, выделяют острые и хронические травмы. Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора. Хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела. Существует еще один вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков). Иногда выделяют очень легкие травмы (без потери спортивной трудоспособности) и очень тяжелые травмы (приводящие к спортивной инвалидности и смертельным исходам). Среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте. Повреждение мышц и сухожилий часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущество во время занятий штангой, борьбой и легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. Раны, ссадины, потертости преобладают во время занятий велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей. Сотрясение мозга наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта. По локализации повреждений у физкультурников и спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного. Во время занятий спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхней конечности (70 % всех травм). Для большинства видов спорта характерны повреждения нижних конечностей, например в легкой атлетике и лыжном спорте (66 %). Повреждения головы и лица характерны для боксеров (65 %), пальцев кисти – для баскетболистов и волейболистов (80 %), локтевого сустава для теннисистов (70 %), коленного сустава – для футболистов (48 %) и т.п.

Среди спортивных травм, как правило, высокий процент травм в средней и тяжелой степени. Травмы – это для ребенка тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков отбивает желание заниматься физической культурой и спортом. Кроме того, 8 – 10 % тяжелых травм заканчиваются потерей общей и

спортивной трудоспособности, т.е. приводят к инвалидности. Подробнейший анализ большого количества травм у школьников во время занятий физкультурой и спортом в течение 20 лет показал, что спортивный травматизм – это в определенной мере процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждения средней тяжести и тяжелые. Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей отдельных видов спорта. Кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности, на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в отдельных видах спорта существуют меры профилактики спортивного травматизма [1, 48].

Причины возникновения спортивных травм

Этиология травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, следующая:

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированные тренировки, плохая разминка без учета возраста, пола, подготовленности и др.);
- недостатки в организации проведения занятий (плохое освещение, неподготовленные снаряды, покрытие и пр.);
- неполноценная материально-техническая база (несоответствующие возрасту снаряды, например, в спортивной гимнастике, обувь, одежда и пр.);
- неблагоприятные климатические, гигиенические условия (влажность, температура воздуха, воды в бассейне и др.);
- неправильное поведение занимающегося (поспешность, невнимательность и др.);
- врожденные особенности опорно-двигательного аппарата;
- недостаточная физическая подготовленность;
- склонность к спазмам мышц и сосудов;
- переутомление (перетренированность), приводящее к нарушению координации движений;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
- нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки (допуск к тренировкам без врачебного осмотра) [3, 15].

Профилактика травм во время занятий физкультурой и в массовом спорте должна включать:

- полноценную разминку;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура

помещения, влажность, освещенность, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и др.);

- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, возраст, пол, систематичность занятий, учет состояния здоровья и т.п.);

- страховку и другие методические приемы, характерные для того или иного вида спорта;

- массаж, самомассаж, баню и др.

Любая травма сопровождается локальным мышечным спазмом, который в свою очередь обуславливает усиление боли, возникающей прежде всего в результате повреждения нервных волокон и рецепторов давления на них гематомы (гематом). Мышечный спазм усиливает это давление и на нервные окончания. На боли организм отвечает усилением мышечного спазма, что ведет к усилению боли. Устранение мышечного спазма может прервать этот патологический цикл, уменьшить болевые ощущения, как и снятие или ослабление боли может уменьшить мышечный спазм [1, 38].

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА И ЗАБОЛЕВАНИЙ

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются: знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений; разработка мер по предупреждению спортивных травм. Причины спортивных травм: неправильная организация занятий; недочеты и ошибки в методике проведения занятий; неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования; нарушение правил врачебного контроля; неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий; нарушение правил врачебного контроля, который имеет большое значение в профилактике травматизма.

Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы: состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях. Во время занятий физическими упражнениями и спортом возможны различные виды травм: ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей; ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары; обмороки, потеря сознания и т. п. В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов – 38 %, много ушибов – 31 %, переломы – 9 %, вывихи – 4 %. В зимний период травм больше (до

51 %), чем в летний период (21,8 %), а в межсезонье (в закрытых помещениях) – 27,5 % [3, 88].

Ушиб – это повреждение тканей, сопровождающееся разрывом кровеносных капилляров; особенно страдают при этом мягкие ткани, прикасающиеся к подлежащей кости. При ушибах различной локализации повреждаются мышцы, надкостница, суставы, нервы и другие ткани.

Ушиб мышц. Лечение – массаж льдом, массаж льдом в сочетании с ванной (50 – 65°C), электрофорез с трипсином или анестетиками. ДД-токи (или амплипульстерапия). Ультразвук в импульсном режиме (0,2 – 0,6 Вт/см²). Массаж классический с 3 – 5 дня, включение изотонических упражнений и упражнений на тренажерах. Гидрокинезотерапия.

Ушибы надкостницы. Лечение – массаж льдом или аппликация льда, парафино-озокеритовая круговая аппликация (50 – 60°C), электрофорез с анестетиками или кодеином. Индуктотерапия кабелем. Массаж мышц. Гидрокинезотерапия 10 – 15 мин через день в течение 1 – 2 недель.

Растяжение связочного аппарата позвоночника. Наиболее часто повреждаются связки задней поверхности позвоночника (продольные и межостистые) в местах их прикрепления в результате форсированного чрезмерного сгибания. При чрезмерном разгибании позвоночника повреждается передняя связка. Растяжение связок позвоночника чаще всего локализуется в области VII – VIII грудного или I – IV поясничных позвонков.

Лечение – массаж льдом, ДД-токи (ДВ, КП) или амплипульстерапия № 10, электрофорез с анестетиками или кодеином, индуктотермия, ультразвук с лазонилом или мобилатом (доза 0,2 – 0,6 Вт/см²). Парафино-озокеритовые аппликации на область травмы (50 – 55°C). Массаж и ЛФК (упражнения в изометрическом режиме с 5 – 7 дня). В последующем – электростимуляция мышц спины, поясницы. Гидрокинезотерапия 15 – 25 мин через день, 2 – 3 недели.

Растяжение сумочно-связочного аппарата суставов встречается довольно часто. Происходит разрыв отдельных наиболее коротких коллагеновых волокон, перерастяжение капсулы и связок и надрыв их у места прикрепления к кости. Наиболее часто растяжение наблюдается в коленном, голеностопном и др. суставах [3, 154].

Выводы

Анализируя приведенные данные, а также очередные обзоры и научные статьи о неблагоприятном состоянии здоровья наших спортсменов и факторах, способствующих этому, невольно задаешь

себе вопрос: неужели травмы – это неизлечимая патология, наличие которой можно только констатировать. Если мы согласимся с этим, то постоянно говорить о наличии у подавляющего большинства спортсменов заболеваний, которые успешно поддаются лечению – это, на наш взгляд, не оценка состояния их здоровья, а оценка состояния здоровья нашей врачебно-физкультурной службы. И в заключение хотелось бы еще раз отметить следующее. Какие бы глобальные проблемы и вопросы мы ни пытались сегодня ставить, наверное, правильнее всего подходить к ним таким образом, чтобы сама постановка проблемы или вопроса была началом пути, а еще лучше – ключом к их решению.

Литература

1. **Велитченко В. К.** Физкультура без травм / В. К. Велитченко. – М. : Просвещение, 1993. – 127 с.– (Б-ка учителя физ. культуры);
2. **Дубровский В. И.** Профилактика травматизма при занятиях физкультурой и спортом / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2002. – 264 с.;
3. **Кузьменко В. В.** Травматологическая и ортопедическая помощь / В. В. Кузьменко, С. М. Журавлев. – М. : Просвещение, 1993.– 342 с.

В. О. Назаров (Стаханов)

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті визначено основні проблеми фізичного виховання в Україні, роль вдосконалення і оздоровлення організму у вихованні соціально-трудової та творчої активності студентів.

Ключові слова: виховання, здібності, здоров'я, особистість, проблема, розвиток, самовдосконалення, спорт, студент.

Постановка проблеми. Фізичне виховання в Україні має певні проблеми, зумовлені багатьма причинами, серед яких недостатнє матеріальне забезпечення та низький рівень фізичного розвитку студентів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі ця проблема актуальна й розглядається провідними фахівцями в галузі фізичного виховання.

Мета статті – визначення стану фізичного виховання в Україні, висвітлення основних проблем та способів їх вирішення.

Виклад основного матеріалу. Основним завданням виховання в Україні є формування фізично, духовно й соціально здорової особистості. 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].

Фізична активність є природною біологічною потребою організму. Те, що ми отримали від природи, необхідно зберігати й розвивати. Однак навіть в оптимальних умовах життя люди не можуть дотримуватися правильного режиму, що негативно впливає на здоров'я. Науково-технічний прогрес прискорює загальний ритм життя, сприяє виникненню стресів, скорочуючи при цьому фізичні навантаження людини. Часу для занять фізичною культурою залишається обмаль. Повальна комп'ютеризація призвела до зниження рухливості молоді й суспільства загалом, однак „поглинання” саме молодого покоління „віртуальним світом” виглядає найбільш загрозовано, бо зацікавленість спортом та здоровим способом життя знижується, методи вже психологічно не вдовольняють потреб особистості, не викликають особистого зацікавлення та не мотивують до прямих дій, спрямованих на покращення власного фізичного стану.

Фізична культура має багато переваг та можливостей. Найголовніше – це регулярна рухова активність; якщо включати її в режим дня, це привчає знаходити час для тренувань та слідкувати за своїм станом здоров'я. Стимулює позитивний емоційний підйом і занепокоєння за відсутності необхідної для організму дози рухів. Фізичні заняття можуть бути використані з метою самореалізації, розвитку й зміцнення волі людини, загартування характеру. Таким чином, фізкультура є невід'ємною частиною життя кожної людини незалежно від стану її здоров'я.

У сучасному суспільстві постала необхідність орієнтації освіти на формування особистості людини як унікального індивіда, який прагне до розкриття та розвитку власного потенціалу. Важливим завданням є формування у людини інтересу до гармонійного розвитку особистості, зміцнення не тільки фізичного, а й духовного здоров'я.

Актуальною проблемою сучасного суспільства є низька зацікавленість учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортом, низький рівень їхньої фізичної підготовки. Це пояснюється тим, що на сьогодні фізичне виховання студентів здебільшого не є

виховним процесом, обов'язковою умовою якого є тісна співпраця педагога і вихованця [1, 50].

Ми вважаємо, що можливими причинами ситуації, яка склалася, є низька кваліфікація викладачів фізичної культури, їхнє невміння зацікавити студентів, небажання молодого покоління займатися спортом, поганий стан здоров'я. Остання причина є найбільш поширеною серед студентів. Це може бути пов'язано з негативною екологічною ситуацією в Україні.

Фізичній культурі приділяють недостатньо уваги, виділяють недостатньо годин і тому спостерігається недостатній рівень фізичної підготовки та здоров'я учнів.

Для задоволення потреби студентської молоді у фізичному вдосконаленні необхідна корекція організації самого процесу навчання і правильний підхід до проведення занять фізкультурою. Уроки фізичного виховання в більшості випадків проходять одноманітно й не активізують інтерес учнівської молоді до занять. Тому процес фізичного виховання у свідомості студентів стає механічною діяльністю, головною метою якого є здача нормативів і отримання заліку [5, 147].

Приєднання України до Болонського процесу та перехід до кредитно-модульної системи навчання зумовлюють необхідність вивчення досвіду країн Європейського Союзу та аналіз роботи зарубіжних вищих навчальних закладів, що спрямовані на виховання здорової, фізично-досконалої людини. Це переконує нас у необхідності визначення пріоритетних напрямів їхньої діяльності, виявлення ефективних форм і методів такої роботи та обґрунтування можливості впровадження зарубіжного досвіду в Україні.

Для популяризації фізичного виховання треба провести ряд реформ у цій сфері з метою підвищення фінансування цієї галузі, створення спортивної бази, збільшення кількості сучасних спортзалів, забезпечення їх сучасним спортивним обладнанням. Необхідно приділити особливу увагу рівню фізичної, психологічної та моральної підготовки викладачів, які повинні постійно підвищувати рівень своєї кваліфікації, оновлювати свої знання відповідно до новітніх методичних розробок і досягнень сучасної педагогіки, обмінюватися досвідом зі своїми колегами, постійно аналізувати свою роботу.

Необхідно розробити індивідуальну навчальну програму, яка повинна враховувати фізичні й психологічні особливості студентів, їхні бажання займатися певним видом спорту. 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]. На нашу думку, доцільним є розвиток тих фізичних якостей, які будуть відповідати сучасним вимогам до майбутніх фахівців. Наприклад, для викладача хореографії це фізична витривалість, гнучкість, вміння координувати свої рухи в просторі. Для викладача музики або професійного музиканта необхідна фізична сила для тривалої гри на деяких музичних інструментах, таких, як баян або акордеон, ударні інструменти.

Необхідно сприяти активності студентської молоді в спортивному житті навчального закладу з метою вдосконалення його індивідуальних фізичних здібностей і підвищення рівня його фізичного розвитку. Спільні заняття спортом, колективні ігри під керівництвом досвідченого викладача допоможуть студентам швидше адаптуватися до нових умов, що прискорить їхню соціалізацію в новому колективі. Студенти мають активно залучатись до участі й організації фізкультурних та спортивних заходів, опановуючи комунікативні вміння й навички, які дозволяють їм ефективно взаємодіяти з іншими людьми [2, 44].

На жаль, головною проблемою державного рівня залишається недостатнє фінансування матеріально-технічної бази: стадіони, спортивні зали, палаци, тренажери, спортивні снаряди та інвентар тощо, оскільки фізичне виховання спирається саме на неї. Ми вважаємо, що у вирішенні цієї проблеми можна досягти високих позитивних результатів.

Висновок. Нові сучасні фізкультурно оздоровчі технології фізичного виховання та інтернет-ресурси повинні бути доступні викладачу і студенту. Ефективність використання позитивного досвіду наших найближчих сусідів багато в чому залежить від активності та бажання викладачів українського уряду використовувати різноманіття педагогічного інструментарію, підключати прогресивні інформаційні технології, постійно модернізувати навчально-виховний процес.

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., Востоцкая 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.

М. Г. Нестерова (Луганск)

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

Постановка проблемы. Из года в год возрастают требования к уровню подготовленности спортсмена. Международные соревнования предполагают участие в них всесторонне развитых участников.

Зная то, что выступления украинских спортсменов на международной спортивной арене не являются достаточно результативными, существует необходимость повышения качества подготовки спортивного резерва.

Одно из основных направлений подготовки в современном настольном теннисе – совершенствование технического мастерства, что и обусловило актуальность избранного направления для проведения исследований [1; 4; 7].

Анализ последних исследований и публикаций. Проблемами технического мастерства в современном настольном теннисе занимались многие научные деятели: Г. В. Барчукова, А. П. Амелин, О. Н. Шестеркин, С. Д. Шпрах и др. Анализ литературы по настольному теннису показал, что вопрос технической подготовки юных спортсменов освещен недостаточно полно. Большая часть материала имеет, скорее, познавательный характер либо является выражением собственного мнения или точки зрения авторов на какую-либо проблему.

Следует отметить, что в настоящий момент есть большое количество научно-методических работ, в которых дается описание того или иного технического приема в исполнении ведущих игроков в настольный теннис. В других работах описание техники носит популярный характер и рассчитано на начинающих.

Формулирование цели статьи. Установить основные особенности техники выполнения нападающих ударов в настольном теннисе.

Результаты исследований. В настольном теннисе существует множество различных типов ударов. Удары классифицируются в зависимости от величины поступательной скорости мяча, скорости вращения мяча, их соотношения и места удара. Удар – основное действие при игре в настольный теннис [2].

Накат. Атакующий удар, при котором акцент делается на линейную скорость мяча. При исполнении наката рекомендуется наносить удар в высшей точке траектории мяча при отскоке. Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол [3].

Накат открытой ракеткой (справа). Накат справа – это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределён на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют примерно равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придаёт мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение [3, 7].

Накат закрытой ракеткой (слева). Необходимое вращение придаётся мячу при движении вверх-вперед. Удар начинается с положения „ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье

резко идёт вперёд, ракетка обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение” [3, 7].

Топ-спин. Атакующий или контр-атакующий удар со сверхсильным верхним вращением – основное оружие современных игроков в настольный теннис. Необходимость придания сверхвращения, а также возможность использования поступательных скоростей мяча, недоступных при накате, делают топ-спин очень атлетичным ударом, требующим задействования почти всех групп мышц. Удар наносится хлестким движением, при котором игрок старается встретить мяч с наивысшей касательной скоростью ракетки и, как можно дольше удерживая их соприкосновение („проводка”), придать большую скорость вращения. При ударе контротоп-спином во время „проводки” накладка ракетки испытывает экстремальные нагрузки, за мгновение меняя направление сверхвращения мяча из одной стороны в другую, поэтому обычно у опытных игроков это приводит к разрывам накладок („пузыри”) в течение месяца тренировок [3, 7].

Для придания большего сцепления с мячом с целью увеличения вращения и времени контакта мяча („проводки”) используются максимально толстые и эластичные накладки. Фактически выполнить топ-спин возможно только специальными накладками. Однако толстая накладка снижает „кучность” попадания мячей („контроль”), а также скорость нанесения коротких атакующих ударов над столом. Поэтому опытные игроки ищут баланс между вращением – контролем – скоростью при выборе ракетки [6].

Современная техника выполнения топ-спина слева позволяет нанести удар над столом, что составляет важнейшее тактическое преимущество. В топ-спине слева сильно задействована кисть, поэтому движение требует на порядок более сложной координации, чем при ударе топ-спином справа [5].

Выводы. В процессе проведенной работы были установлены основные особенности техники выполнения атакующих ударов в настольном теннисе.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшую работу планируется провести в направлении более детального рассмотрения основ техники настольного тенниса.

Литература

1. **Амелин А. П.** Настольный теннис / Амелин А. П., Пашинин В. А. – М, 1990. – 111 с.; 2. **Барчукова Г. В.** Учись играть в настольный теннис / Барчукова Г. В. – М, 1989. – 76 с.;

3. Захаров Г. С. Настольный теннис : теоретические основы / Захаров Г. С. – Ярославль, 1990. – 269 с.; **4. Зюзь В. М.** Основи багаторічної підготовки в настільному тенісі передпочатковий, початковий, попередньо-базовий етапи (5-12 років) / Зюзь В. М. // Теорія та методика навчання (фізична культура і спорт)”. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2004. – 314 с.; **5. Марусин В. Ю.** Настільний теніс для всіх / Марусин В. Ю. – К., 1991. – 203 с.; **6. Матыцин О. В.** Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / Матыцин О. В. – М., 2001. – 384 с.; **7. Настольный теннис :** Пер. с кит. ; под. ред. Сюй -Яньшэна. – Г., 1987. –117 с.

М. Г. Нестерова (Луганск)

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье описаны особенности психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.

Ключевые слова: настольный теннис, психологическая подготовка.

Постановка проблемы. Настольный теннис имеет многолетнюю историю. Благодаря талантливым тренерам была создана школа настольного тенниса, которая поднимает на высокий уровень статус нашей страны.

Современное развитие настольного тенниса характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене в связи с внесением настольного тенниса в программу олимпийских игр в 2001 году.

Нынешней проблемой является подготовка спортсменов высокой квалификации, которые могли бы с достоинством защищать честь Украины и представлять ее на мировом уровне. Немаловажным направлением подготовки в настольном теннисе является совершенствование уровня психологического мастерства спортсменов. Психологическая подготовленность находится не на самом высоком уровне в украинском настольном теннисе, и необходимо ее повышать, это и обусловило актуальность данного исследования [1; 5; 6].

Анализ последних исследований и публикаций. В научную разработку проблемы психологии в настольном теннисе внесли свою лепту такие авторы, как Вернер Шлягер, Б. Ананьев, О. Матыцин и другие. В настоящее время признанного концептуального понимания психического состояния не сформировано. Не просматривается связь проблемы психического состояния с деятельностью вообще и с ее специфическими отрезками в частности.

Формулирование цели статьи. Установить основные особенности психологической подготовки спортсменов-теннисистов.

Результаты исследований

Психологическая подготовка теннисистов. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям – это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности [4].

Внутренняя психологическая готовность – это неверие в свои силы, боязнь соперников (конечно, своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои – соответствующие уровню его мастерства и результатов). Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат.

Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечит нужный психологический настрой и соответственно сформирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для надежного выступления. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражении излишнего самомнения, в результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка либо апатия [2, 3].

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

Большое значение имеет специальная психологическая „настройка” на предстоящее действие – соревнование, тренировку или отдельное упражнение. В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения – мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению [1, 4].

Еще один основной путь регуляции эмоциональных состояний – саморегуляция. Основными приемами психологической подготовки можно назвать следующие:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Сдерживая смех или улыбку, можно подавить порыв веселья, а улыбнувшись, поднять настроение.

2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими.

4. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.

5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло.

6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.

7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать победе в поединке [10].

Вывод. Психологическая подготовка является важной частью тренировочного процесса. Для начинающих теннисистов она составляет 1 % от общего времени тренировки. В конечном итоге время, выделяемое на психологическую тренировку, возрастает до 5 %.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшую работу планируется провести в направлении более детального рассмотрения особенностей психологической подготовки спортсменов-теннисистов.

Литература

1. **Амелин А. Н.** Для успешных тренировок : об организации самостоятельных тренировок в настольном теннисе / А. Н. Амелин // Спортивные игры. – М., 1982. – № 8. – С. 24 – 25; 2. **Байгулов Ю. П.** Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС, 1980. – 206 с.; 3. **Амелин А. Н.** Современный настольный теннис / Амелин А. Н. – М. : ФиС, 1982. – 111 с.; 4. **Матвеев Л. П.** Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1977. – 342 с.; 5. **Куликов Л. М.** Управление спортивной тренировкой : системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М. : ФОН, 1995. – 395 с.;

6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

О. О. Ніколаєва, Л. Ф. Авксентієв (Луганськ)

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ З ОБМЕЖЕНИМИ ПСИХОФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті розглянуто питання соціальної адаптації та самореалізації особистості людей з обмеженими можливостями засобами фізичної культури і спорту.

Ключові слова: психофізична реабілітація, соціальна адаптація, інклюзія, інтеграція, медико-психолого-педагогічний супровід.

Багатолітня практика роботи вітчизняних і зарубіжних фахівців з особами, які мають психофізичні обмеження у стані здоров'я, показує, що найбільш дієвим і ефективним методом реабілітації цього контингенту є реабілітація засобами адаптивної фізичної культури і спорту. Систематичні заняття доступними фізичними вправами не лише підвищують адаптацію осіб з обмеженнями життєдіяльності до життєвих умов, розширюють їхні функціональні можливості, допомагаючи оздоровленню їхнього організму, але й сприяють координуванню в діяльності опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної систем, впливають на психіку цих осіб, мобілізують їхню волю, повертають людям відчуття соціальної повноцінності.

У зв'язку з цим перед науковцями постає надзвичайно важливе завдання щодо наукового обґрунтування системи фізичного виховання осіб з обмеженими психофізичними можливостями (у т. ч. студентів з обмеженими можливостями здоров'я), здатної забезпечити в комплексі з іншими методами їхню професійну й соціальну реабілітацію, що і є предметом нашого дослідження.

Метою фізичного виховання у ВНЗ є формування всебічно розвинутої особистості студента, підготовка до високопродуктивної праці за обраним фахом, здатності використовувати засоби адаптивної фізичної культури і спорту в умовах майбутньої професійної діяльності, надання знань з основ організації і методики найбільш

ефективних видів і форм раціональної рухомої діяльності й умінь застосовувати їх на практиці, виконання державних нормативів фізичної підготовленості.

Розроблена модель корекційного фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів з обмеженими психофізичними можливостями повинна сприяти вирішенню таких завдань:

загальні: зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, удосконалення рухових здатностей, збільшення рівня пристосованості організму до факторів зовнішнього середовища, формування стійкого бажання і усвідомленого ставлення до виконання фізичних вправ;

корекційні: нормалізація рухової активності у відновленні м'язової сили, попередження розвитку атрофії м'язів, профілактика й лікування спастичності м'язів, контрактур і деформацій кістково-суглобового апарату, вироблення здатності самостійного пересування і навичок побутового самообслуговування;

спеціальні: створення стрункої системи оптимального об'єму й режиму рухової активності, що сприяє розвитку компенсаторних механізмів в організмі інвалідів, відновленню здібності до маніпулятивних дій, що включають питання побутового й професійного навчання і перенавчання, необхідності й можливості соціально корисної трудової діяльності та збереження сім'ї за наявності стійкого обмеження здатності самостійного пересування; розробка нормативних вимог, що дозволяють оцінити рівень розвитку рухових здатностей інвалідів, форм, методів і засобів організації занять фізичними вправами, а також змісту й вимог щодо проведення цих занять з урахуванням індивідуальних здібностей інвалідів, рівня і ступеня ураження й порушень рухової активності.

Процес фізичного виховання студентів з особливими освітніми потребами може складатися з трьох рівнів, що характеризують стан рухової сфери цих осіб.

Цей процес може включати чотири взаємопов'язані розділи: 1) знання, 2) уміння, 3) вимоги до рухового режиму, 4) види випробувань і норми (О. Глоба, В. Григоренко).

Розділ знань може складатися з чотирьох тем.

Фізична культура – найважливіший складовий компонент життєдіяльності людини; фізична культура як один з основних засобів корекції рухової сфери осіб з обмеженими психофізичними можливостями; місце фізичної культури і спорту у вирішенні завдань соціальної, побутової і професійної реабілітації студентів з особливими освітніми проблемами; свідоме активне ставлення

студентів з особливими освітніми проблемами до фізичного виховання – чинник, що визначає успіх реабілітаційних заходів.

Розділ умінь передбачатиме: оволодіння практичними навичками використання різних засобів і форм адаптивної фізичної культури в режимі навчання, праці й відпочинку; уміння застосовувати фізичні вправи для корекції рухової сфери з метою забезпечення можливості побутової і трудової діяльності; особливість уживання гігієнічних процедур, засобів самоконтролю за станом здоров'я в процесі групових і самостійних занять фізичними вправами.

Розділ вимог до рухового режиму визначатиме мінімальний тижневий об'єм фізичних вправ, який рекомендується виконувати під час підготовки до виконання норм і забезпечить досягнення фізичної досконалості за рівнями якісних груп.

Розділ видів випробувань і норм може складатися з видів випробувань (тестів), що дозволяють визначити різнобічний розвиток фізичних якостей студентів з особливими освітніми проблемами, ступінь оволодіння ними прикладними побутовими й трудовими навичками, а також з нормативів, за допомогою яких оцінюється фонд життєво важливих рухових навичок і вмінь, рівень розвитку фізичних якостей студентів (сила, прудкість, витривалість, гнучкість, спритність) відповідно до їхнього віку, статі, стану здоров'я.

Комплекси фізичних вправ, рекомендовані студентам з особливими освітніми проблемами, мають бути доступними й відповідати їхній фізичній і руховій підготовленості. Принцип доступності тісно пов'язаний з принципом послідовності вивчення тих або інших вправ. Порушення принципу доступності створює негативний психологічний настрій. Майстерність фахівця полягає в тому, щоб дібрати студентам посильне цікаве завдання.

Наочність у процесі навчання забезпечується, у першу чергу, демонстрацією окремих вправ або техніки окремих елементів. Для цього необхідні зразковий показ фізичних вправ викладачем, використання кінограм, малюнків, макетів, плакатів і других наочних посібників.

Проте підготовка студентів з особливими освітніми проблемами не може бути зведена до хаотичного повторення різних вправ. Вона становить складну систему взаємообумовлених засобів і методів навчання рухових якостей. Відповідно до цієї системи послідовність основних вправ повинна відповідати вирішенню конкретних завдань кожного з етапів рухової підготовки студентів, добір і повторення вправ повинні відповідати закономірностям „перенесення” рухових навичок і фізичних якостей.

Якісні зміни в організмі студентів, досягнуті шляхом оптимального рівня дії сили фізичних навантажень різного змісту, локальної дії при формуванні фонду життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку їхнього функціонального потенціалу в єдності, є основою для формування резервних можливостей. Через розвиток системи основних рухових якостей формується інтегральний ефект у досягненні функціонального резерву на функціональному рівні (Глоба).

Ми вважаємо за доцільне систематизувати засоби фізичного виховання студентів з особливими освітніми проблемами за такими ознаками:

- за проявом рухових здібностей: а) вправи силового характеру; б) вправи швидкісного характеру; в) вправи швидкісно-силового характеру; г) вправи для розвитку загальної і спеціальної витривалості; д) вправи для розвитку гнучкості; е) вправи для розвитку спритності;

- за біомеханічними ознаками: а) фізичні вправи циклічного характеру; б) фізичні вправи ациклічного характеру; в) рухові дії змішаного характеру;

- за історичною ознакою: а) гімнастичні вправи; б) плавання; в) спортивні і рухливі ігри; г) туризм і екскурсії; д) елементи важкої атлетики і атлетичної гімнастики; е) елементи легкої атлетики; ж) орієнтування.

Висновок. Таким чином, розглянуті зміст і завдання основних видів адаптивної фізичної культури студентів ВНЗ з обмеженими психофізичними можливостями здоров'я розкривають потенціал засобів і методів адаптивної фізичної культури, кожен з яких, маючи специфічну спрямованість, сприяє певною мірою не тільки максимально можливому збільшенню життєздатності студента, а й усебічному розвитку його особистості, набуттю самостійності, соціальної, побутової, психічної активності та незалежності, удосконаленню в професійній діяльності.

Література

1. Глоба О. П. Педагогічні умови соціальної інтеграції дітей і молоді з обмеженими психофізичними можливостями / О. П. Глоба // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – Ч. 3.– 2011. – № 14 (225); **2. Дубогай О. Д.** Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.; **3. Мурза В. П.** Фізичні вправи і здоров'я. / В. П. Мурза. – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.;

4. **Синьов В. М.** Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підручник / Синьов В. М. – К. : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – Ч. 2: Навчання і виховання дітей. – 224 с.; 5. **Физическое** воспитание в специальных медицинских группах : Учебное пособие / Под ред. З. Г. Булич. – М. : Высш. шк., 1986. – 255 с.; 6. **Шевцов А. Г.** Освітні основи реабілітології : [монографія] / А. Г. Шевцов. – К. : МП „Леся”, 2009. – 483 с.

Е. А. Николаева, Л. Ф. Авксентиев (Луганск)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ США

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

Американские специалисты в области физической культуры и спорта считают, что студенческий спорт исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта в США, в настоящее время является основой спортивной деятельности в стране.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студенческий спорт, профессиональный спорт, массовый спорт, формы и методы преподавания, отделы спорта, факультативные и рекреационные занятия.

Для американских студентов-спортсменов зачисление в профессиональную команду является верхом спортивной карьеры. Известно, что по американским стандартам успех в жизни определяется деньгами, которые получает человек, но даже новички спортсмены-профессионалы получают в 8 – 10 раз большую зарплату, чем молодой специалист.

Одним из показателей спортивных успехов вуза является число студентов спортсменов, попавших в профессионалы.

За последние десятилетия произошли сокращения федеральных программ на образование и значительное повышение стоимости обучения в вузах, но, несмотря на это, популярность и массовость физической культуры и массового спорта среди студентов вузов не уменьшилась, а возрастает.

Причины:

1. Перестройка организационной структуры, изменения форм и методов преподаваний учебных программ с целью привлечения

основной массы студентов к факультативным и самостоятельным занятиям.

2. Расширение и совершенствование спортивной базы, строительство новых крупных спортивных сооружений, позволяющих перестроить учебную и спортивную базу и обеспечивающих одновременное занятие различными видами спорта большого количества студентов.

3. Заметно возросло участие в спортивной жизни вуза студентов. По заказу студенток введены новые специальные курсы по танцам, ОФП, аэробике, самозащите, гимнастике.

С 70 годов прошлого столетия широкое распространение получил межвузовский женский спорт. В 1985 году 800 учебных заведений, участвующих в соревнованиях 1 и 2 категорий, обеспечивали студенток-спортсменок частичными или полными спортивными стипендиями (полная – это оплата за обучение, книги, пользование лабораториями, экзамены, питание, проживание, проезд).

4. Большую роль играют средства массовой информации: телевидение, печать, радио, а также коммерческие рекламы компаний, производящих спортивный инвентарь, оборудование, которые умело подогревают интерес студентов к физической культуре. Ажиотаж студенческих соревнований приковывает к телевизорам 70 % молодежи, а в период финальных игр – до 90 %. Результаты игр даже не очень известных колледжей публикуются в печати, а в местных изданиях лаются подробные отчеты и разборы игр „своих” команд. Лучшие студенты-спортсмены по видам спорта зачисляются в символические сборные команды города, района, страны. Имя спортсмена, зачисленного в „сборную” команду страны „Оламерикан” более почетно и более известно, чем самые замечательные достижения студента в любой отрасли науки.

С целью более широкого охвата студентов занятиями по физическому воспитанию и повышению интереса к ним американцев специалисты отошли от классической формы проведения обязательных для всех занятий в жесткой сетке расписания, от распределения студентов на группы без согласования с их желанием, от устанавливаемой кафедрой программы и последовательности видов физической деятельности. Теперь студентам самим предоставляется широкий выбор различных видов деятельности и форм занятий. В ряде вузов еще сохранились обязательные требования посещения 2-х семестров физического воспитания, но в этом случае им предоставляется право выбора.

В настоящее время в вузах имеется 3 основные формы организации физического воспитания.

1. Занятия факультативных групп по выбранному курсу с обязательным посещением, выполнением определенных требований и сдачей зачетов для получения зачетных очков, идущих в диплом.

2. Участие в любых массовых соревнованиях по личному выбору в индивидуальных видах (теннис, рэкетбол и др.), а также время, согласованное с соперником.

3. Занятия каким-либо спортом или физической деятельностью в группе или самостоятельно без участия в соревнованиях и сдачи зачетов, для изучения техники выбранного вида спорта, укрепления здоровья или просто для времяпрепровождения и общения с другими студентами.

Факультативная форма занятий предьявляет повышенные требования к преподавателю, заставляет искать новые формы работы, постоянно совершенствовать свое мастерство, хорошо владеть несколькими видами спорта, широко применять индивидуальный подход. Основной критерий работы преподавателя – реакция студента, его интерес к занятиям, наполняемость групп. Острая конкуренция за место, возможность продвижения, желание повысить авторитет предмета в академических группах привели к тому, что преподаватели постоянно работают над повышением своего профессионализма. Большая часть преподавателей в престижных вузах имеют степени докторов и магистров.

Выводы. С целью более широкого охвата студентов занятиями по физическому воспитанию и повышению интереса к ним американцев специалисты отошли от классической формы проведения обязательных для всех занятий в жесткой сетке расписания, от распределения студентов на группы без согласования с их желанием, от устанавливаемой кафедрой программы и последовательности видов физической деятельности. Теперь студентам самим предоставляется широкий выбор различных видов деятельности и форм занятий. В ряде вузов еще сохранились обязательные требования посещения 2-х семестров физического воспитания, но в этом случае им предоставляется право выбора.

Литература

1. **Осадчая Т. Ю.** Характеристика программных документов по физическому воспитанию для начальных школ США / Осадчая Т. Ю., Максименко И. Г. // Вісн. Луган. держ. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. – 2003. – № 8 (64). – С. 197 –207; 2. **Осадчая Т. Ю.** Система педагогического контроля за достижениями учащихся в

области фізического виховання в школах США / Осадчая Т. Ю. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – № 2. – С. 68 – 78; **3. Осадча Т. Ю.** Оцінювання досягнень учнів на уроках фізичного виховання в школах (зарубіжний досвід) / Осадча Т. Ю. // Освіта Донбасу. – 2004. – № 3 – 4 (104-105). – С. 35 – 39; **4. Осадча Т. Ю.** Створення учнівського колективу у фізичному вихованні (аналіз американського досвіду) / Осадча Т. Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харьков : ХДАДМ (ХХП1), 2004. – № 19. – С. 46 – 53; **5. Осадча Т. Ю.** Особливості вдосконалення педагогічних умінь майбутніх учителів фізичного виховання в процесі професійної підготовки в університетах США / Осадча Т.Ю. // Вісн. Луган. нац. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. – 2004. – № 10 (78). – С. 194 – 200; **6. Осадчая Т. Ю.** Основные положения организации физического воспитания в школах США / Осадчая Т. Ю. // Молодая спортивная наука Донбасса : Матеріали Регион. науч.-практ. конф. – Донецк, 2002. – С. 167 – 171; **7. Осадчая Т. Ю.** Уроки „здоровья” в американских школах – один из аспектов работы по сохранению здоровья нации / Осадчая Т. Ю. // Наука. Олимпизм. Здоровье. Реабилитация : Материалы Международной науч.-метод. конф. – Луганск : Знания, 2003. – С. 156 – 158.

І. Ю. Ніколайчук (Луганськ)

ФОРМУВАННЯ ДУХОВНО-ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ МУЗИКИ

Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля

У статті розглянуто аспект формування духовно-фізичних якостей особистості засобами емоційно-естетичного впливу музики. Впровадження в навчально-виховний процес фізичних вправ, спрямованих на гармонію музичного мистецтва і краси, дозволили розвинути уміння з естетичних позицій оцінювати поведінку, ритмічність дій, пропорційність форм тіла, а також естетично переживати й насолоджуватися музично-ритмічною діяльністю.

Ключові слова: музика, духовно-фізичні якості, особистість.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Духовно-фізичний розвиток є важливою складовою частиною професійної

підготовки, а також якісною характеристикою свідомості фахівця, що визначає його дії, вчинки і сприяє формуванню здорової, фізично розвиненої і морально стійкої особистості. Сьогодні необхідний поворот від рішення приватних проблем фізичного виховання до рішення актуальних проблем фізичної культури, що полягає в органічному злитті духовного й фізичного розвитку. Питання підготовки майбутньої молоді з фізичної культури означають не тільки підвищення рівня сформованості знань, умінь і навичок, а також і розвиток духовно-фізичних якостей, тобто необхідність формувати яскраву особистість, що прагне до розвитку. Однак в університеті розвитку духовно-фізичних якостей у взаємодії фізичного та духовного виховання не приділено достатньо уваги й не проводиться систематична робота в цьому напрямку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор, виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Велике значення необхідно приділяти добору й використанню на заняттях фізичного виховання музичного супроводу. Відомий вірменський поет і вчений, послідовник піфагорійського вчення І. Єрзинкацій (XIII ст.) писав: „Музика, будучи безтілесною, має споріднення з душею і сильно впливає на неї... Душа у свою чергу впливає на тіло і відповідно змінює його” [1, 95]. У цих словах висловлено справедливую думку про те, що музика впливає на духовний стан людини й через душу діє на фізичне виховання організму.

Філософ Платон аргументовано довів, що „в молодих людей повинно ввійти в звичку заняття прекрасними рухами” [2, 37]. Він пропагував системну музичну стимуляцію фізичного виховання й говорив, що без допомоги музики гімнастика робить людей занадто грубими й бездушними. А органічне сполучення музики й гімнастики дозволить виховувати ідеальних людей, які гармонійно поєднують духовну, моральну й фізичну досконалість. На думку С. Олефіра, музика є тим видом мистецтва, що особливо активно впливає на внутрішній світ людини. Вона сприяє не тільки фізичному розвитку, але й відіграє значну роль у справі їхнього загального виховання й зокрема духовного [3]. Так, С. Герасимов стверджував, що музика – один з могутніх засобів спілкування і зіткнення людей у переживанні прекрасного, у формуванні відносин людини до суспільства, в осмисленні дійсності, саме емоційно-естетичний вплив музики сприяє формуванню духовно-фізичних якостей, розкриттю багатств його думок і почуттів [4]. Ю. Коджаспіров з цього приводу писав:

„Виразний збіг основного елемента досконалої рухової дії з музичним акцентом автоматично посилює м'язові скорочення в певній фазі рухової дії і викликає насолоду, де формуються почуття естетичного. При цьому виконані рухи значною мірою звільняються від твердого, стомлюючого контролю з боку свідомості. Вони керуються вже не скільки зусиллями волі виконавця, скільки приємним музичним ритмом гострого динамічного характеру, що забезпечує набагато ефективніше вирішення поставленого вчителем конкретного завдання – розвитку спритності, витривалості, виразності” [5, 8]. Він зазначав, що правильно використаний добір приємної функціональної музики впливає на естетичну сторону душі. І люди мимоволі стають не тільки фізично активнішими, але й духовно розвиненішими.

Формування цілей статті. У зв'язку з цим метою нашої роботи шляхом анкетного опитування необхідно було з'ясувати ставлення студентів до використання музики під час занять фізичним вихованням та її вплив на формування духовно-фізичних якостей.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У формульованому експерименті значну увагу було приділено доборові й використанню на заняттях фізичного виховання музичного супроводу. Музика цілісно емоційно-естетично впливала на духовний світ особистості, її емоційно-почуттєву сферу, сприяла неповторному прагненню реагувати на музичні ритми відповідними фізичними рухами, пом'якшувала вдачу, прищеплювала ніжність, любов до прекрасного. Для цього ми у вступній частині піднімали настрій, налаштовували тіло й душу на ритм навчального процесу, вносили у виконувану роботу елементи гармонізації, привабливості й комфорту, уселяли упорядковане пошвавлення, упевненість у своїх силах. Для підготовчої частини ми добирали музику нон-стопом (застосування чіткої, ритмічної музики без пауз між мелодіями) і з суворою сталістю темпу бадьорого, активного, життєрадісного характеру розміром 2/4; 4/4, з чітким ритмом, щоб відповідала комплексові фізичних вправ. Досить активно стимулювали розминку за допомогою молодіжної музики, характерною ознакою якої є сполучення гарно аранжованих струнних інструментів, що ведуть основну тему, з яскравим, акцентованим ударним супроводом і вокалом. При доборі музичного супроводу ми керувалися естетичними критеріями, націленими на фізичне, духовно-моральне й духовно-естетичне вдосконалення студента.

За допомогою рухових вправ під музику у студентів формуються чіткість, виразність і граційність рухів, фізичні, духовно-моральні й

духовно-естетичні якості. Слід зазначити, що при доборі аеробного комплексу й музичного супроводу для підготовчої частини заняття необхідно враховувати запити й інтереси студентів, що з'ясовуються шляхом спостережень і бесід. Спеціально дібрана музика в підготовчій частині заняття повинна спочатку максимально відволікати увагу студентів від усього стороннього й непотрібного, ласкаво, але міцно приковувати до себе привабливою новизною і барвистістю, а потім поступово вивільняти і м'яко переключати їхню увагу на виконувані фізичні вправи, тим самим спонукаючи студентів усе активніше брати участь у навчальній роботі, що поступово ускладнюється. Цього досягати можливо шляхом мистецького й цілеспрямованого угруповання, що добирається емоційно-естетичним впливом музичного матеріалу.

В основній частині заняття необхідно використовувати музичний вплив епізодично, тому що вирішуються завдання ознайомлення з детальним аналізом виконання фізичних вправ (краса виконання, виразність, ритмічність, естетичність), розучування нового програмного матеріалу, усної теоретичної інформації і мовних контактів викладача зі студентами, що вимагає від них підвищеної уваги і створює труднощі для музичного сприйняття. В основній частині заняття можна рекомендувати вивчення нескладного комплексу з аеробіки з використанням музики (темп 136-138 уд./хв.). Ця композиція повинна включати комплекс вправ змагального характеру.

При складанні композиції необхідно добирати музику з підкресленим акцентуванням сильних часточок такту й чітко вираженим пульсом мелодії. Саме відчуття сильної частки в сприйманій музиці розвиває у студентів ритмічність. За допомогою ритму відбувається відбиття духовного світу в рухових діях, виявляються почуття й емоції, яскраво виявляється індивідуальна духовність. Ритм є носієм краси [6].

Музичний супровід в основній частині заняття з фізичного виховання повинен посилювати ефективність працездатності, тому що викликані музикою позитивні емоції в поєднанні з мимовільною регуляцією ритміки виконуваної роботи помітно знижують відчуття втоми або перенасичення й породжують новий живлющий сплеск працездатності. Виконувана робота знову стає зручною для музично-естетичного впливу музичної стимуляції.

Відповідно до вимог теорії і методики фізичного виховання в заключній частині заняття необхідно забезпечувати плавне, цілеспрямоване зниження фізичного й емоційного стану студентів і

використовувати заспокійливу, повільну музику. Цілеспрямоване використання спокійної музики, яка характеризується повільним, рівним темпом, тихим і помірним звучанням, спокійним ритмічним малюнком, повинна сприяти пробудженню у душах студентів доброзичливості, душевної рівноваги, витриманості, поміркованості. До програми заспокійливої музики необхідно включати улюблені музичні естрадно-симфонічні твори, ліричні пісні. Для цих музичних творів характерна лірико-поетична виразність, плавність і пластичність, які б сприяли формуванню гармонії рухів, багатству внутрішнього світу, удосконалюючи через тіло душу студента.

Дані, отримані шляхом анкетного опитування, указують на те, що в експериментальних групах змінилося ставлення студентів до емоційно-естетичного впливу музики під час занять фізичним вихованням та її вплив на формування духовно-фізичних якостей. У контрольних групах ставлення до емоційно-естетичного впливу музики залишилося на тому самому рівні (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльні результати емоційно-естетичного впливу музики на формування духовно-фізичних якостей студентів експериментальних і контрольних груп (у %)

Експериментальні	До	ст	Питання														
			Чи хочеш ти займатися на заняттях з фізичного виховання під музичний супровід?			Чи позитивно ти оцінюєш застосування музики на заняттях?			Чи мобілізує вона твої бажання і волю?			Чи вносить вона елементи гармонізації, привабливості?			Чи має на тебе емоційно-естетичний вплив музики виховне значення?		
			так	не знаю	ні	так	не знаю	ні	так	не знаю	ні	так	не знаю	ні	так	не знаю	ні
			9	3	1	1	3	1	9	3	1	9	3	1	1	3	1
		%	1	5	2	1	6	2	1	5	2	1	6	2	2	6	1
			5	7	8	8	0	2	5	7	8	5	0	5	2	0	8

	Після	ст	5	3	3	6	-	-	4	7	6	5	4	-	5	4	-
		%	9	5	5	1	-	-	7	1	1	9	7	-	9	7	-
	До	ст	9	3	2	8	3	2	1	3	1	1	3	1	1	3	1
		%	1	5	3	1	5	3	1	5	3	1	5	3	2	5	2
Контрольні	Після	ст	1	2	2	7	3	2	1	3	1	1	3	1	1	3	1
		%	2	4	3	1	5	3	1	5	3	2	5	2	2	5	2
		ст	2	8	0	7	3	0	1	1	8	3	2	5	6	0	4
		%	0	7	3	2	5	3	8	2	0	2	3	5	7	0	3

Висновки. Саме цілеспрямований емоційно-естетичний вплив музики в експериментальних групах змінив у позитивний бік ставлення студентів до використання її під час занять аеробікою. На заняттях з фізичного виховання завдяки використанню музичного супроводу ми домоглися у студентів появи відчуття радості, підняття емоційного стану, підйому фізичних та духовних сил.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Подальші дослідження передбачено провести в напрямі більш детального вивчення методів духовно-фізичного розвитку.

Література

1. **Лисицин Ю. П.** Союз медицины и искусства / Ю. П. Лисицин, Е. П. Жилиева. – М., 1985. – 192 с.; 2. **Коджаспиров Ю. Г.** Атлеты прошлого занимались под музыку / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2004. – № 1. – С. 35 – 38; 3. **Олефир С. И.** Проблемы нравственности и одаренности в психологии искусства / С. И. Олефир // Школа духовности. – 2002. – № 1. – С. 46 – 48; 4. **Система эстетического воспитания** / [авт. текста С. А. Герасимова]. – М. : Педагогика, 1983. – 85 с.; 5. **Коджаспиров Ю. Г.** Музыкальная стимуляция урочной деятельности учащихся / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2004. – № 4. – С. 7 – 12; 6. **Ротерс Т. Т.** Взаимодействие физического и духовного в процессе музыкально-ритмической деятельности человека / Т. Т. Ротерс // Олимпийский спорт и культура здоровья. – 2004. – 192 с.

Ю. А. Олейникова О. С. Пампура (Луганск)

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

Активный образ жизни – прямой путь к улучшению здоровья каждого человека, поэтому двигательная деятельность полезна в любом возрасте.

Ключевые слова: движение, здоровье, активность, физиология, анатомия, спорт, мышцы, дыхание.

Актуальность. Современный человек живет в мире, практически полностью оснащенном компьютерами, которые помогают ему выполнять любые действия, не выходя из дома.

Цель – раскрыть важность физических нагрузок, показать вред и опасность неподвижного образа жизни и отражение такого способа человеческой жизни на здоровье сердца и других органов и, следовательно, на продолжительность жизни.

Анализ последних исследований и публикаций. Только во второй половине XX века в классической медицине появилось осознание того, что мышцы могут содержать узлы, которые вызывают боль, слабость и ограничение подвижности в суставах.

Эпидемиологи и их коллеги, врачи Американского центра по борьбе с раком провели исследование в период с 1993 по 2006 год. Участниками данного проекта были 123 тысячи человек [2]. Результаты показали, что у женщин, которые ежедневно проводят сидя 6 часов и более времени, риск преждевременной смертности выше на 37 % , чем у женщин, которые занимаются спортом. У мужчин данный показатель равняется 17 % [2].

Для людей, которые проводят ежедневно сидя 8 часов и более, риск смертельных случаев, связанных с сердечнососудистыми заболеваниями достиг 94 % у женщин и 48 % у мужчин.

Изложения основного материала. При разных видах физических нагрузок в организме возникает комплекс специфических и неспецифических сдвигов, включающих улучшение нервных и геморальных регуляций функции, а также структурное и биохимическое изменение на органном, клеточном и молекулярном уровнях [4].

В процессе работы вес и объем мышц увеличивается. При этом увеличивается объем саркоплазмы мышечных клеток и соответственно размеры опорной соединительной ткани – футляров, которые окружают группы мышечных клеток, мышечные пучки и мышцы в

целом. Работающая и увеличивающаяся в размерах мышца, естественно, „требуется” больше капилляров. Одновременно в мышцах совершенствуется деятельность механизмов, обеспечивающих энергетику сокращения: повышается содержание „животного сахара” – гликогена – и фосфорных соединений, повышается коэффициент утилизации кислорода, растет и возбудимость мышцы [1].

При мышечных нагрузках увеличивается содержание гликогена макроэргических соединений и ускоряется синтез белка в мышце сердца и гладких мышцах внутренних органов.

Течение множества процессов в организме в значительной степени отличаются в зависимости от того, протекают эти процессы с наличием кислорода или без него [4]. Отсюда следует, что основным фактором, который влияет на полноценную транспортировку кислорода внутри организма, является движение [3].

Необходимо также отметить, что если человека лишить физической активности, то большая часть его тела будет находиться в режиме дефицита обмена веществ, что неизбежно ведет к накоплению проблем со здоровьем, что, в конечном счете, приводит к образованию анаэробных зон в теле человека. Такие участки организм не в состоянии контролировать. Однако существуют представители микромира (бактерии, микробы), для которых подобные условия существования являются нормой. Такие микроорганизмы называют анаэробами. Они не могут существовать в кислородной среде, она для них действует, как яд. При наличии таких микроорганизмов человек начинает чувствовать усталость. Наша усталость – это отсутствие достаточного количества энергии, которая необходима для переработки тех питательных веществ, которые человек получает с пищей, это так называемая неспособность полноценно переработать еду, с дальнейшим ее отравлением различными кислотами.

Вывод. Малоактивный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Его следствие – это ожирение, гипертония, диабет и даже рак. Недавно ученые обнаружили тот факт, что ограничение физической активности является одним из факторов преждевременной смерти.

Люди, которые ведут сидячий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что приводит к ожирению и заболеванием сердечной системы. Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц.

Литература

1. Волков А. В. 8 принципів здоров'я. Как увеличить жизненную энергию/ Волков А. В. – К. : Альпина нон-фикшн, 2009, – 192 с.;
2. Живи в движении. – М. : Источник Жизни, 2008. – 32 с.;
3. Дубровский В. И. Спортивная медицина / Дубровский В. И. – М. : Владос , 2002. – 512 с.; 4. Амосов Н. М. Моя система здоровья / Амосов Н. М. // Наука и жизнь. – 1998. – № 5 – 7. – С. 12 – 16.

О. В. Отравенко, М. С. Михайленко (Луганськ, Стаханов)

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті наведено класифікації тренажерів; розглянуто особливості використання технічних засобів у практиці фізичного виховання учнівської молоді на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі й у фізкультурно-оздоровчій та спортивній роботі тренера-викладача зі студентами.

Ключові слова: технічні засоби, тренажери, тренажерні пристрої, фізичне виховання, учнівська молодь.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я учнівської молоді. За даними науковців [6], близько 90 % підлітків та юнаків мають різні відхилення в стані здоров'я, більше 50 % – незадовільну фізичну підготовленість.

Посилена увага до оздоровлення учнівської молоді спонукає до активних пошуків найефективніших шляхів оптимізації фізичного виховання учнів та студентів і у свою чергу вимагає широкого втілення в навчальний процес і позанавчальну роботу технічних засобів загальної фізичної підготовки, зокрема тренажерів [1, 2].

Застосування тренажерів на уроках фізичної культури, у фізкультурно-оздоровчій та спортивній роботі тренера-викладача зі студентами надає перспективи для раціоналізації системи фізичного виховання учнівської молоді. Їх використання дозволяє організувати заняття для старшокласників та студентів з урахуванням їхнього стану здоров'я і медичних груп, до яких вони належать; дає можливість моделювати різні режими фізичного навантаження, вести чіткий педагогічний контроль за функціональним станом молодого покоління, вибірково впливати на ослаблені рухові функції [3].

Проблему застосування технічних засобів у фізичному вихованні учнівської молоді вирішували В. Г. Алабін, А. І. Альошина, В. А. Артемчик, І. П. Батов, С. А. Душанін, В. П. Жданюк, А. Д. Скрипко, Н. І. Разумцев, А. А. Шелюженко та інші.

Але в доступній нам науково-методичній літературі питання про використання тренажерів саме на уроках фізичної культури та фізкультурно-оздоровчій роботі тренера-викладача зі студентами розкрито не достатньо. Наведене обумовлює актуальність дослідження.

Формування цілей статті. Метою нашої роботи виступає теоретичне обґрунтування та узагальнення досвіду провідних спеціалістів у галузі з використання технічних засобів у практиці фізичного виховання учнівської молоді.

Виклад основного матеріалу. Більшість загальноосвітніх закладів не має достатньої кількості спортивних залів, які забезпечували б необхідну пропускну здатність школярів та студентів. Ця обставина ускладнює організацію і проведення занять у школах та вишах. Тренажери для загальної фізичної підготовки позитивно вирішують обидва ці завдання. Вони, як правило, займають мало місця й забезпечують достатній оздоровчий ефект за короткий час [1, 2].

Тренажер (від англ. train – навчати, тренувати) – технічний пристрій, який призначено для виховання і вдосконалення рухових, професійно-прикладних навичок і вмій. З його допомогою здійснюється цілеспрямований розвиток фізичних якостей (загальна, швидкісна витривалість, швидкість, координація), які є одним із показників здоров'я і позитивної психоемоційної мотивації залучення учнівської молоді до занять фізичною культурою [6].

Тренажери – це спеціальні пристрої, що призначені сприяти формуванню певних навичок, удосконаленню техніки рухів, розвитку фізичних якостей, відновленню опорно-рухового апарату після захворювання або травм тощо [2].

Тренажерні пристрої дозволяють широко урізноманітнювати вихідні положення, дозувати навантаження. До роботи залучено необхідні м'язові групи, до мінімуму зведено додаткові рухи. Варто зазначити, що робота на тренажерах з'ясовує характер і величину реакцій функціональних систем організму на конкретне фізичне навантаження, вихідний рівень фізичної підготовленості учнів і необхідну величину фізичного навантаження. Тренажерні пристрої застосовуються в умовах групових і індивідуальних занять як допоміжний або основний засіб фізичного вдосконалення [7].

Тренажери дозволяють моделювати необхідні поєднання режимів роботи м'язів в умовах спряженості розвитку фізичних якостей і вдосконалення спортивної техніки. Використання тренажерів дає змогу розширити можливість для технічної, тактичної і спеціальної підготовки [8].

Отже, виконання різноманітних вправ на тренажерах підвищує інтерес старшокласників та студентів до занять фізичними вправами, емоційно прикрашає їх, підвищує їх інтенсивність. Однак, робота на тренажерах потребує особливої уваги й ретельної методичної підготовки. Маючи привабливий вигляд, доступність і простоту у використанні, тренажери виявляють приховану ваду – на хвилі наявного емоційного підйому навантаження, які отримує учень або студент під час занять, можуть виявитися неадекватними їхньому функціональному стану, що тягне за собою низку негативних проявів від перевтоми до відверто ігнорування занять [7].

Технічні засоби фізичного виховання внаслідок певної конструкції несуть на собі запрограмовану виправу, що спрощує методіку навчання рухів. Однак процес навчання повністю не виключається, він лише стає більше визначеним, дозволяє перейти безпосередньо до глибинного розвитку й удосконалення конкретної рухової дії. При цьому виникають певні методичні проблеми: вибір і послідовне застосування засобів, методів і прийомів, що найбільш ефективно розвивають рухові якості. Ось чому при використанні тренажерних пристроїв і конструкцій в удосконаленні рухових якостей обов'язковим є дотримання дидактичних принципів: свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності й послідовності, індивідуалізації [2].

У науково-методичній літературі існують різні класифікації тренажерів. Так, наявні тренажери для масових і індивідуальних форм фізичного виховання та тілобудови професор О. С. Куц [5] умовно поділяє на такі групи:

- тренажери вдосконалення технічної і фізичної підготовленості у структурі конкретних вправ. Вони призначені для використання у фізкультурно-спортивних клубах, для підготовки до складання контрольних нормативів і тестових вправ;

- тренажери для імітації спортивних вправ, які найбільш доцільно використовувати в спеціальних центрах і комплексах, на базі яких вирішуються завдання короткочасних рухових навантажень різної інтенсивності з метою удосконалення елементів техніки;

- тренажери і пристрої для зміцнення певних м'язових груп у стандартизованих та варіативних умовах. Як правило, такими

тренажерами обладнуються спортивні зали, зали атлетичної підготовки;

– тренажери та пристрої для поповнення дефіциту рухової активності. Основне їх призначення – боротьба з гіподинамією. Такими тренажерами обладнуються кабінети лікувальної фізкультури, реабілітаційні центри;

– тренажери для привнесення в рухи зовнішніх додаткових „допоміжних” сил. Включають різні механічні „полегшувачі” і „стабілізуючі” пристрої. Подібні тренажери широко й ефективно використовують у спорті вищих досягнень і у фізкультурно-лікарських диспансерах, клініках.

Фізкультурно-спортивні атракціони й ігри. Це новий напрямок у використанні різних тренажерних пристроїв в ігрових ситуаціях, який швидко розвивається у багатьох країнах світу.

Індикаційні пристрої термінової інформації про стан серцево-судинної, дихальної систем, параметрів рухової діяльності.

Як зазначає І. П. Ратов [1], у конструюванні й використанні тренажерних пристроїв існує 3 напрямки:

- тренажери для навчання й удосконалення спортивної техніки;
- тренажери для загальної фізичної підготовки й спеціальної фізичної підготовки;
- тренажери, що сприяють сполученому вирішенню технічного і спеціального фізичного вдосконалення.

В. Г. Алабін і А. Д. Скрипко [3] вважають, що у фізичній культурі і спорті існує 2 групи тренажерів:

- конструктивного рішення і педагогічної спрямованості;
- виконання – імітаційні, з врегульованим зовнішнім опором, лідирування, корегувальної взаємодії.

За їх переважним призначенням і впливом В. А. Артемчик і Н. І. Разумцев [4] поділяють тренажери на 3 групи, які у свою чергу поділяються на підгрупи:

1-а – тренажери, призначені для вирішення прискороного розвитку рухових якостей: а) загальної витривалості; б) м’язової сили; в) гнучкості; г) спритності.

2-а – тренажери, призначені для вирішення дидактичних завдань із засвоєння рухових навичок з розділів навчальної програми: а) гімнастики; б) легкої атлетики; в) спортивних ігор, плавання й лижної підготовки.

3-я – тренажери для вирішення завдань удосконалення спеціальних фізичних якостей з обраного виду спорту.

За А. А. Шелюженко і С. А. Душанінін [1], залежно від цілей використання й конструкції тренажери поділяються на: спортивні, оздоровчі, лікувальні та професійно-прикладні.

Отже, застосування тренажерів на уроках фізичної культури, у фізкультурно-оздоровчій та спортивній роботі дають змогу:

- виховувати інтерес і прагнення до фізичного вдосконалення;
- зберігати та зміцнювати здоров'я учнів та студентів;
- розширити доступ до самостійної роботи учнівської молоді.

Ефективність занять фізичними вправами виявляються часто в комплексному застосуванні тренажерів. Особливе значення має наявність програм занять з урахуванням індивідуальних особливостей школярів та студентів (рівень фізичного стану, характер навчальної діяльності).

Застосування тренажерних пристроїв у спортивній практиці засноване на можливості цілеспрямованого керування зміною характеристик змагальних спортивних вправ на основі відтворення рухів у спеціально створених штучних умовах. У практику навчально-тренувальної роботи зі спортивних ігор усе більше впроваджується колове тренування з використанням тренажерів [8]:

1. Під час програмування тренувального процесу з використанням тренажерів варто враховувати, що роботу різної спрямованості – силову й швидкісну, силову й на витривалість варто розмежовувати в часі. На початку тренування звичайно даються навантаження на швидкість, вправи з максимальною інтенсивністю, наприкінці – на витривалість; при тривалому застосуванні того самого тренувального засобу ефект його впливу знижується в результаті адаптації нервово-м'язового апарата до зовнішнього подразника.

2. У процесі переходу вміння в навички при багаторазовому повторенні елементарних рухів може знизитися інтерес студентів. Щоб уникнути цього, варто різноманітнити вправи на тренажерах. Складність виконання завдання також впливає на інтерес до його виконання. При цьому знижують інтерес дуже легкі й надмірно важкі завдання на тренажерах. Складність завдання повинна зростати поступово. На початкових стадіях тренування рекомендується забезпечувати контроль за якістю виконання кожного завдання, причому про наявність помилок сповіщати студента, негайно зі швидким виправленням неправильно виконаного технічного прийому або завдання. Варто пам'ятати про особливу важливість формування початкової навички без помилок [8].

Висновки з цього дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Посилена в наш час увага до

оздоровлення учнівської молоді спонукає до пошуків найефективніших шляхів оптимізації фізичного виховання школярів і студентів, приємності від школи до вишу та вимагає широкого втілення в навчальний процес таких технічних засобів, як тренажери.

Як свідчить досвід теорії і практики, використання тренажерів у фізичному вихованні учнівської молоді дозволяє моделювати різні режими фізичного навантаження, вести чіткий педагогічний контроль за функціональним станом учнів та студентів, вибірково впливати на послаблені рухові функції й розвивати різні фізичні якості: витривалість, силу м'язів, швидкість та ін.

Застосування тренажерних пристроїв у спортивній практиці засновано на можливості цілеспрямованого керування зміною характеристик змагальних спортивних вправ на основі відтворення рухів у спеціально створених штучних умовах.

До технічних апаратів переважно загальної дії належать тренажери різних конструкцій. Вони шляхом дозованих фізичних навантажень і цілеспрямованої дії на визначені м'язові групи дозволяють вибірково впливати на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну й нервову системи, підвищувати фізичну працездатність.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні цієї проблеми й розробці методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури та викладачів ВНЗ з проблеми застосування тренажерів та тренажерних пристроїв.

Література

1. Альошина А. І. Використання ТЗН та тренажерів у ФВ / А. І. Альошина, Ю. Я. Ярошенко, В. А. Філіпов // Підготовка спеціалістів ФКіС в Україні : Матеріали 1-ої республіканської конф. – Луцьк, 1994. – С. 403 – 405; **2. Березин А. В.** С допомогою тренажерів / А. В. Березин, Г. Г. Пушков // Фізическая культура в шк. – 1991. – № 4. – С. 18; **3. Дяченко В. Ф.** Перевага оздоровчих занять на тренажерах ЛДМУ / Дяченко В. Ф., Харченко Л. А. // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : Матеріали III Всеукр. наук. конф. – Л., 1997. – С. 31; **4. Жданюк В. П.** Тренажери в системі фізичного виховання школярів / Жданюк В. П. – Вінниця, 1996. – 100 с.; **5. Куц О. С.** Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц. – Ч. 1. – К.; Вінниця : Континент – ПРИМ, 1995. – 148 с.; **6. Лизогуб В.** Використання тренажерів і фізичних вправ для зміцнення здоров'я школярів / В. Лизогуб, Ю. Петренко // Фізичне виховання в шк. – 2000. – № 2. – С. 37 – 41; **7. Филиппов В. К.** С допомогою тренажерного приспособления / В. К. Филиппов / //

Физическая культура в шк. – 1984. – № 10. – С. 30; 8. Юшкевич Т. П. Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. – М. : Физическая культура и спорт, 1989. – 320 с.

О. Ф. Очкалов (Луганськ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РЕЛАКСАЦІЇ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Методика проведення релаксації. У статті описано методику проведення релаксації. Уміння розслабитися може запобігти або компенсувати шкоду для організму, яку наносять йому часті нервові потрясіння. Глибоке розслаблення м'язової системи надає людині почуття самовладання і спокою, забезпечуючи швидке відновлення сили.

Ключові слова: релаксація, дихання, саморегуляція, самонавіювання, стрес.

Постановка проблеми. Сьогодні Україна переживає процес реформування освіти. У зв'язку з цим одним із пріоритетних завдань реформи системи освіти має стати збереження й зміцнення здоров'я студентів. З одного боку, це система знань про збереження та зміцнення здоров'я, формування особистісних установок на здоровий спосіб життя, з іншого боку, студенти повинні володіти практичними вміннями оздоровчих технологій. До таких оздоровчих технологій належать релаксація, що дозволить студентам вільніше переносити психоемоційні труднощі, легше долати стресові ситуації, які трапляються на життєвому шляху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій переконує, що проблемі релаксації приділено значну увагу дослідників, які працюють у галузі фізіології, психології, теорії і методики фізичного виховання. Так Г. Бенсон розглянув проблему зменшення шкідливого наслідку стресу шляхом застосування релаксації. К. В. Дінейкін, Ю. В. Менхін, С. В. Кукальов описали методи й прийоми психофізичного тренування, що дозволяють різко підвищити ефективність фізкультурно-оздоровчих занять за рахунок включення релаксації. Однак названа проблема потребує подальшого вдосконалення.

Формування цілей статті. Ознайомлення з технікою релаксації як ефективним шляхом зміцнення здоров'я і психофізичного

вдосконалення людини за допомогою образного уявлення відключати м'язи від імпульсів, які йдуть від рухових центрів головного мозку.

Виклад основного матеріалу. Важливою умовою в оволодінні методами психофізичного тренування є вміння регулювати процес дихання, м'язовий стан і стан психіки. Під дією релаксації (розслаблення м'язів) знижується потік імпульсації від м'язів, зв'язок і суглобів у центральну нервову систему [2]. У результаті перехід від напруження м'язів до релаксації і знову до напруження сприятиме своєрідній гімнастиці нервових центрів. Довільне розслаблення м'язів (релаксація) ґрунтується на здатності людини подумки за допомогою образного уявлення відключати м'язи від імпульсів, які йдуть від рухових центрів головного мозку [1; 3].

Правильне загальне розслаблення м'язів пов'язане з відчуттям відпочинку й умиротворення. Десять хвилин відпочинку в цьому положенні, якщо він і поєднується з правильним диханням, відновлює сили і працездатність так само, як і сон.

Загальне розслаблення м'язів рекомендується всім. Засвоюючи розслаблення м'язів, слід у побуті уникати звичних мимовільних рухів – посмикування плечима, зморщування лоба, сильна жестикуляція [5]. Уникаючи мимовільних рухів, ми економимо нервову енергію. Вираз обличчя, незалежно від ситуації, завжди повинен бути невимушеним, привітним. Запам'ятайте правило: у момент розслаблення м'язів ні про що не думати. Цьому допомагає уявлення відчуття холоду в ділянці лоба, а також дихання у поєднанні із самонавіюванням: вдих – „я відгоню думки так само”, видих – „я гашу світло, якщо воно мені заважає”. Коли будуть засвоєні навички загального розслаблення м'язів тіла, то слід навчитися викликати з пам'яті відчуття потепління рук і ніг (обох поперемінно) [3]. Ця вправа дає змогу свідомо регулювати приплив і відплив крові. Найвищим ступенем розслаблення (пасивного стану м'язів) є пригуплення чутливості.

Свідоме управління диханням і м'язовим тонусом веде до засвоєння нейромоторної регуляції [4]. Ось чому треба засвоїти ці вправи окремо і в поєднанні з правильним диханням. У своїй методиці ми використаємо кілька прийомів, які допомагають засвоїти техніку релаксації.

Ось ці прийоми: 1) метод імітації; 2) метод зручного положення лежачи; 3) метод напруження і розслаблення м'язів; 4) дихання „по колу”; 5) словесний метод [2; 3].

Ці прийоми можна застосовувати окремо або в поєднанні, залежно від індивідуальних особливостей, які сприяють швидшому засвоєнню техніки релаксації м'язів. Вправу на розслаблення

особливо корисно проводити для тих м'язів, які в робочій позі перебувають у постійному напруженні. У цих м'язах звичайно є відчуття ломоти й болю.

Ми рекомендуємо виконувати вправу у положенні сидячи на краю стільця поблизу столу так, щоб ноги були напівзігнуті й розведені в боки на півкрок, руки (з переплетеними пальцями) опущені між ногами (або спиралися на край стола), тулуб і голова нахилені (ніби звисають донизу). Перебуваючи в цій позі, слід заплющити очі, дихати неглибоко діафрагмою (животом) і відчути розслаблення м'язів вздовж хребта. Ця поза сприяє відчуттю умовної невагомості (легкості) тіла. Якщо ж при цьому уявити, що язик став в'ялим, а шия „висить” без будь-якого напруження, то з'явиться стан легкої дрімоти. Залишаючись у цій позі, коли з'являться думки, починайте стежити за диханням – таке переключення уваги особливо корисне, якщо до виконання вправи ми були чомусь не в настрої. Залишатися у цій напівдрімотній позі слід, поки приємно, бо тривалість пози визначається загальним станом і внутрішнім настроєм [4]. Закінчити сеанс слід після словесного самонавіювання. Кожну фразу повторювати 3 – 6 разів: „Відчуття спокою поліпшує діяльність нервових центрів”; „Я відпочив, я умиротворений”.

Щоб відчути зміни напруження м'язів у поєднанні з їх розслабленням, слід виконувати такі вправи:

1. Сидячи на краю стільця, трохи підняти напівзігнуту ногу й пальцями відчути „в'ялий” стан м'язів ноги. Або: сидячи, стопами натиснути на підлогу й відчути досить сильне напруження м'язів ніг. Потім трохи підняти напівзігнуту ногу, відчути промацуванням розслаблення м'язів ніг.

2. Сидячи на краю стільця із зігнутими ногами (відстань між стопами півкроку), образно уявити, що м'язи ніг розслаблені. Потім руками підштовхнути коліна всередину. Якщо коліна вільно й легко відскакують у боки, то це означає, що ви навчилися свідомо розслабляти м'язи ніг. Зміну напруження і розслаблення м'язів слід проводити ритмічно (у зручному ритмі) й дихати діафрагмою (животом) [3].

Зміна напруження й розслаблення м'язів. Ця вправа є цінним допоміжним методом до вище описаних, бо перехід від напруження м'язів до розслаблення їх не тільки зміцнює навички повної релаксації, а й одночасно сприяє швидшому відновленню витраченої енергії. Зміна напруження й розслаблення (особливо ритмічна) є гімнастикою вегетативних центрів нервової системи [2].

Наступна вправа – дихання „по колу”. Подовжений вдих йде ніби лівим боком тіла (від великого пальця лівої ноги вгору ніби по кістках ноги й до голови), а тривалий видих – правим боком тіла, починаючи з голови, вниз по правій нозі до великого пальця правої ноги [5].

У таких випадках перш ніж починати дихання „по колу”, слід кілька разів виконати такі завдання (протягом 2 – 3 хв.): зручно сидючи біля столу, прощупати пульс і запам'ятати його ритм. Потім спробувати дихати так: вдих на 4 удари пульсу, видих також на 4 удари, після видиху не дихати, поки приємно. Ця підготовча вправа, якщо вона засвоюється поступово й без напруження, узгоджує процеси дихання й роботу серця.

Як виконувати дихання „по колу”? Заплющіть очі, щоб не було зайвих подразників. Дихайте із закритим ротом через обидві ніздрі. Образно уявіть, що вдих і видих виконуете ніби через точку між бровами. Потім подихайте, подумки вимовляючи рахунок, на 1, і 2, 3, 4 – вдих і на 1, 2, 3, 4 – видих. При цьому образно уявіть, що вдих виконуете по хребту вгору, а видих – від брів униз до пупка.

А тепер вдихніть (із заплющеними очима) повільно й безшумно, ніби від великого пальця лівої ноги вгору до брів, і видихніть, ніби від брів вниз правим боком тіла до пальців правої ноги. Так дихайте 6 – 8 – 10 разів. Потім зверніть увагу на видих. Ви відчуєте, що під час видиху додатково розслабляються м'язи рук, шиї, тулуба й ніг. Після певного навичку у вас під час видиху з'явиться приємне відчуття тепла, яке ніби хвилею тече по руках, а потім і по ногах. Зазначимо, що під час подовженого видиху необхідно подумки вимовляти: „Тепліють руки, тепліють ноги”.

Ці вправи не тільки сприяють набуванню навичок довільного загального розслаблення м'язів, а й знімають надмірне нервово-психічне напруження [3].

Наступна вправа – словесний метод. Для розслаблення м'язів тіла по частинах ми пропонуємо такі вправи, які зручно виконувати перед сном. Лягти зручно на спину. Руки покласти вздовж тіла або за голову. Заплющити очі. Образно уявити, що м'язи тіла розслабляються по частинах, починаючи зі стоп. Поетапно розслабляючи м'язи стопи, гомілки, стегна, таза, тулуба, шиї, обличчя, необхідно розслаблення кожної частини тіла супроводжувати подумки фразою: „Розслабляються стопи, коліна” тощо. Після розслаблення по частинах треба подумки образно спробувати розслабити м'язи всього тіла. Потім слід звернути увагу на розслаблення язика, голосових зв'язок, щелепи (нижня щелепа ніби відвалюється) [1].

Таке розслаблення м'язів є першою фазою. Тривалість її приблизно 5 хв. Дихати треба спокійно, не контролюючи дихання. Коли буде досягнуто відчуття розслаблення м'язів усього тіла, необхідно уявити, що вас пододала втома і тіло стає дедалі легшим. Це відчуття слід підкріпити фразою: „Усі м'язи розслаблені”. У другій фазі загального розслаблення м'язів тіла уже треба стежити за диханням. Під час кожного видиху слід образно уявити, що тіло стає дедалі легшим. Тривалість другої фази 5 хв. Як було зазначено вище, вибір методу засвоєння техніки релаксації (або поєднання кількох методів) залежить від темпераменту, від типу вищої нервової діяльності й від нервово-психічного стану [3].

Висновки: у результаті проведення досліджень було встановлено, що глибоке розслаблення м'язової системи надає людині почуття самовладання і спокою, забезпечує швидке відновлення сили, для цього необхідно навчитись відчувати стан своєї м'язової системи й керувати нею за допомогою кількох прийомів, які допомагають засвоїти техніку релаксації: 1) метод імітації; 2) метод зручного положення лежачи; 3) метод напруження й розслаблення м'язів; 4) дихання „по колу”; 5) словесний метод.

Література

1. Ахмедов Т. И. Медитация : путь к себе / Т. И. Ахмедов. – Х. : Торсинг, 2005. – 254 с.; **2. Бенсон Г. И.** Чудо релаксации / Г. И. Бенсон. – М. : Астрель, 2004. – 125 с.; **3. Динейка К. В.** Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. В. Динейка. – К. : Здоровье, 1988. – 167 с.; **4. Кукалев С. В.** Опыты йоги / С. В. Кукалев. – СПб. : Питер, 2004. – 448 с.; **5. Тетерников Л. И.** Рациональная йога / Л. И. Тетерников. – М. : Знание, 1992. – 160 с.

Ю. Павлова (Луганск)

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

Данная статья посвящена истории развития паралимпийских игр. В ней раскрываются основные характеристики паралимпийского спорта. Выявлены основные социальные и гигиенические проблемы спорта инвалидов. Также в статье дан сравнительный анализ выступления украинской сборной на Паралимпийских играх 2008 и 2012 годов.

Ключевые слова: инвалидность, адаптация, паралимпиада, тренировки, спорт.

Постановка проблемы. Современное состояние нашего общества требует гуманизации всех сторон его жизни. В связи с этим особое место должно быть уделено инвалидам, имеющим недостатки в умственном и физическом развитии.

Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, физическое воспитание способствует сглаживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно движение осуществляет непосредственно ту связь ребенка с окружающим миром, которая лежит в основе развития его психических взглядов и организма в целом.

Физическая культура имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики инвалида. Большое число физических упражнений и вариативность их выполнения позволяют производить отбор целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая. Это и обуславливает преимущество средств физического воспитания перед восстановительной трудотерапией.

Цель исследования – проанализировать влияние занятий спортом инвалидов на их социальную, психическую и физическую реабилитацию.

Изложение основного материала исследования. „Помни, то, чего ты лишился, не имеет значения. Важно то, что у тебя есть!”; „Ум, тело, несломленный дух”.

Современное состояние нашего общества требует гуманизации всех сторон его жизни. В связи с этим особое место должно быть уделено инвалидам, имеющим недостатки в умственном и физическом развитии. Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, физическое воспитание способствует сглаживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно движение осуществляет ту непосредственную связь ребенка с окружающим миром, которая лежит в основе развития его психических процессов и организма в целом. Физическая культура имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики инвалида. Многообразие физических упражнений и вариативность их выполнения позволяют отбирать целесообразные сочетания для каждого отдельного случая [5].

Инвалидность сопряжена не только с потерей трудоспособности, но и с ограничением двигательной деятельности. В связи с этим данная категория людей находится в вынужденных условиях дефицита

двигательной активности. В силу этого инвалиды в значительной степени подвержены негативному воздействию факторов гиподинамии и гипокинезии.

„Неэкономичность” функционирования различных систем приводит в конечном счете к истощению компенсаторных возможностей организма, снижению его функциональных резервов. Кумулятивное воздействие гипокинезии и гиподинамии как факторов, способствующих расстройству жизнедеятельности организма, является причиной гиподинамической болезни. Многолетние исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, свидетельствуют о том, что гиподинамия является причиной снижения функциональных возможностей и сокращения сроков профессиональной пригодности, а также сокращения продолжительности жизни. Очевидная целесообразность и необходимость профилактики негативного влияния этих факторов у инвалидов подчеркивает особую актуальность проблемы разработки и внедрения специальных комплексов адекватных средств, форм и методов адаптивной физической культуры. Специфика данной проблемы связана в основном с ограничением возможностей реализации широкого спектра средств физической культуры и спорта инвалидов. Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности. Адаптивная физическая культура – это сложное и многофункциональное явление. Оно состоит из органически взаимосвязанных частей, каждая из которых имеет свою цель, задачи, функции. К таким частям относятся адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная рекреация. Физическое воспитание в целом отражает необходимость в планомерной, систематической и целенаправленной физической подготовке обществом подрастающего поколения к практической жизнедеятельности. Адаптивное физическое воспитание – необходимая предпосылка для занятий массовым спортом и непременное условие формирования физической культуры личности, которая включает ценностную ориентацию, организованность, целенаправленность в деятельности инвалида [6].

Другим составляющим адаптивной физической культуры является адаптивный спорт. Если физическое воспитание создает начальную базу для разностороннего развития физических способностей и двигательных навыков, предпосылки для формирования двигательной базы, то адаптивный спорт способствует полному раскрытию этих возможностей и позволяет испытывать

чувство радости, полноты жизни и владения своим телом, преодоления определенных трудностей.

Адаптивный спорт содействует интеграции инвалидов в общественную жизнь. Он позволяет расширить социальные контакты. В спорте инвалид получает возможность самореализации и самосовершенствования. Кроме этих психологических элементов, участие в спортивном движении способствует активизации всех систем организма, моторной коррекции и формированию ряда необходимых двигательных компенсаций. И это, в свою очередь, существенный фактор физической и социальной реабилитации инвалида. Однако на этом пути немало социальных барьеров и проблем, в том числе и технических, таких как отсутствие специального оборудования и оснащения спортивных сооружений. Участие в спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека, функционированию всех его систем. Именно поэтому спортивное движение инвалидов и по сей день – предмет дискуссий ученых и специалистов по физической культуре и спорту. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов могут проводиться специалистом по лечебной физкультуре. На них необходимо присутствие врача.

Существование спортивных клубов для инвалидов и увеличение их численности, особенно по принципу их распределения по месту жительства занимающихся, позволяет решить наиболее важную задачу повышения массовости физкультурно-спортивного движения и создания условий социальной реабилитации инвалидов различных категорий. Адаптивное физическое воспитание и спорт занимают сегодня одно из ведущих мест в системе комплексной реабилитации инвалидов, обеспечивая условия для всестороннего развития личности наиболее социально не защищенной категории граждан.

Паралимпийские игры – это международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями, то есть инвалидов. Они проводятся после главных Олимпийских игр, на тех же самых объектах, где состязались спортсмены-олимпийцы. Такой порядок был неофициально введен, начиная с Сеульской Олимпиады 1988 года, а в 2001 году он был закреплен соглашением между МОК и МПК. Паралимпийская эмблема отличается от привычной олимпийской. У нее не пять колец, а три полукружья, которые обозначают соответственно дух, волю и разум [2]. Паралимпийские игры преследуют сразу несколько целей, главная из которых – доказать, что люди с ограниченными возможностями при желании и

усердии могут вернуться к полноценной успешной жизни. Сама идея того, что инвалиды могут заниматься спортом, принадлежала Людвигу Гутману, нейрохирургу Сток-Мандевилльского госпиталя в английском городе Эйлсбери, где лечились ветераны 2-й Мировой войны. Он активно внедрял занятия спортом в лечебный процесс, доказывая на практике, что это полезно для пациентов не только в физическом, но и в психологическом смысле [1].

Развитие спорта инвалидов имеет более чем столетнюю историю. Первые Сток-Мандевилльские спортивные состязания инвалидов-колясочников по стрельбе из лука состоялись 28 июля 1948 года. По времени проведения они совпали с Лондонской Олимпиадой. Потом они стали проводиться ежегодно, а с 1952 года, когда в соревнованиях приняли также участие инвалиды-колясочники из Нидерландов, получили статус международных.

В 1960 году IX Сток-Мандевилльские игры, проведенные не только для ветеранов войны, состоялись в Риме. Они получили невиданный прежде размах: состязались 400 спортсменов-колясочников из 23 стран. А со следующей Олимпиады, состоявшейся в 1964 году в Токио, они получили неофициальное название „Параолимпийские игры”. Тогда же был впервые исполнен гимн этих состязаний и поднят флаг.

Термин „паралимпийский” явился симбиозом двух понятий: „паралич” и „пара” (в переводе с греческого языка – „рядом”, „возле”). То есть, как бы подчеркивалось, что это – спортивные состязания для инвалидов, проводимые в духе Олимпийских идеалов. Окончательно термин „паралимпийский” был принят в 1988 году, когда проводилась летняя Олимпиада в Сеуле. Спортсмены-инвалиды состязались на тех же объектах, что и участники недавно закончившейся Олимпиады. Это было глубоко символично и произвело большое впечатление на зрителей. А в 2001 году такая практика была официально закреплена совместным решением МОК и МПК. Любой спортсмен, который принимал участие в Паралимпийских Играх, является паралимпийцем. Термин „паралимпиец” никогда не употребляется с приставкой „экс” или со словом „бывший”. Однажды приняв участие в Паралимпийских играх, спортсмен становится паралимпийцем на всю жизнь.

Кроме Паралимпийских игр проводятся и Специальные Олимпийские игры для умственно отсталых людей. „Спешиал Олимпикс” – общественная организация, в которой отсутствуют гонорары и не продаются билеты на соревнования, а ее финансирование осуществляется за счет добровольных взносов и пожертвований. В соревнованиях выявляются лишь индивидуальные

возможности спортсменов, регламентируются только личные достижения, а медали отдельных стран не подсчитываются. „Спешиал Олимпикс” открыта для спортсменов практически любого возраста (от 8 и до 80 лет) независимо от их физических возможностей. Соревнования по Программе двигательной активности проводятся на всех уровнях, в частности Специальные олимпийские игры для детей и взрослых, страдающих умственной отсталостью (олигофренов).

Каждый участник в „Спешиал Олимпикс” имеет шанс победить, поскольку соревнования проходят в группах спортсменов с практически одинаковыми возможностями [3].

На Паралимпийских играх 2012 года сборная Украины стала четвертой в общекомандном зачете. Всего в активе сборной 84 награды: 32 золотых, 24 серебряных и 28 бронзовых медалей [4].

Достижения украинских паралимпийских спортсменов в Лондоне являются проявлениями подлинного героизма, которыми надо гордиться всем нашим соотечественникам. Выдающиеся достижения украинских спортсменов-паралимпийцев в Лондоне подняли Украину на еще одну высшую ступень международного авторитета. Наши паралимпийцы совершили стремительный прогресс. Они дебютировали в 1996 году на Паралимпийских играх в Атланте и получили тогда семь медалей. В этом году они привезли домой 84 медали. Надо учитывать, сколько труда и пота стоит за каждой из этих наград. Эти люди являются настоящими героями. Своим примером они продемонстрировали всем, что дорогу действительно преодолевает лишь тот, кто идет. Несмотря на все препятствия. В 2012 году Украина превысила свой рекорд, достигнутый в 2008-м на Паралимпийских играх в Пекине, когда украинская сборная завоевала 74 медали и также заняла четвертое общекомандное место.

Хотелось бы, чтобы пример наших паралимпийцев и те сверхвозможности, которые они продемонстрировали миру, стали своеобразным учебным пособием для каждого из нас, украинцев, и каждой, условно говоря, команды: на заводе, фабрике, в университете, в школе, в органах власти.

Выводы. В деле физической, психической и социальной реабилитации инвалидов особенно важно использовать средства и методы физической культуры и спорта. В международных спортивных состязаниях инвалидов имеются Параолимпийские Игры и Специальные Олимпийские Игры – для умственно отсталых. Помимо укрепления здоровья, это позволяет инвалидам чувствовать себя полноценными членами общества.

Литература

1. **Матвеев Л.** Общая теория спорта / Матвеев Л. – М. : Воениздат, 1997. – 77 с.; 2. **Бальсевич В. К.** Непрерывное физкультурное образование / Бальсевич В. К., Попов Г. И., Санникова Н. И. // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 6. – С. 102; 3. **Пономарева В. В.** Физическая культура и здоровье : Учебник / Пономарева В. В. – М. : ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.; 4. **Интернет-ресурс:** <http://www.newsru.com/sport/07sep2012/paralympics.html>; 5. **Спорт** – лекарство для инвалидов // Новости зарубежного спорта. – 1989. – С. 187; 6. **Юрьев С.** Возвращая веру в жизнь / Юрьев С. // Спорт за рубежом. – 1989. – № 14. – С. 15 – 20.

В. Г. Пашенко, А. Е. Никифоров, Л. И. Сеногонова,
Г. Ф. Левченко, В. В. Астафьев, В. М. Кондра (Евпатория)

НОВЫЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АКАДЕМИКА В. Г. ПАШЕНКО НА ЕВПАТОРИЙСКОМ КУРОРТЕ

Евпаторийский институт социальных наук
ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье идет речь об использовании физических упражнений повышенной интенсивности для увеличения эффективности восстановительного лечения.

Ключевые слова: гребные тренажеры, лечебно-оздоровительная гребля, лечебное плавание.

Постановка проблемы. В настоящее время все большую актуальность приобретает использование физических упражнений повышенной интенсивности для увеличения эффективности восстановительного лечения. В этой связи представляют практический интерес разработки кандидата медицинских наук, Заслуженного рационализатора Украины, изобретателя СССР, России и Украины, Академика Международной академии, автора научных открытий и изобретений, Академика Европейской академии Естественных наук, заведующего научно-исследовательской лабораторией физической реабилитации Евпаторийского института социальных наук РВУЗ «Крымский гуманитарный университет» (г. Ялта) – Пашенка Виктора Гавриловича. Это внедренный в последние годы в школах, лицеях, колледжах, интернатах, ВУЗах, больницах, санаториях-

профилакториях Украины (внедрены в Евпаторийском дошкольном учебном заведении № 29 „Чебурашка”, Евпаторийском кардиологическом интернате и Евпаторийском институте социальных наук) и направленный для этих целей ряд тренажерных устройств и методик их применения для профилактики и реабилитации детей, подростков, молодежи и взрослых. Эти разработки защищены авторским и свидетельскими патентами СССР, Украины и России.

Ход исследований. В соответствии с данными Министерства образования и науки Украины у 60 % школьников и 69 % студентов Украины выявляются те или иные отклонения в состоянии здоровья. Среди них подавляющее большинство составляют часто болеющие острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ). Нами на базе ранее запатентованных разработок (А.С. №685287) предложена методика их реабилитации (патент России № 2085225), ее основную суть составляют 3 курса реабилитации с использованием Накроватного гребного (НГТ) и гребного тренажеров (ГТ) Академика В. Г. Пашенко (патент Украины № 63845 от 28.10.2011 г.).

Периоды	Методика выполнения
Первый	Проводится на протяжении 11 дней. Включает выполнение 2040 гребковых движений при общей нагрузке 10200 кгм. Общее время – 102 минуты
Второй	Проводится на протяжении 22 дней. Включает выполнение 4180 гребковых движений. Общая нагрузка составляет 25080 кгм. Общее время – 204 минуты
Третий	Проводится на протяжении 22 дней. Включает выполнение 4180 гребковых движений. Общая нагрузка составляет 33440 кгм. Общее время – 204 минуты

Тренировки проводят либо в кислородной палатке, либо в специально оборудованных помещениях (НГТ), кабинетах реабилитации (ГТ) с повышенной концентрацией кислорода в воздухе, обогащенного отрицательно заряженными ионами при помощи ионизаторов воздуха. Под наблюдением было 256 детей, часто болеющих ОРЗ и имеющих остаточную бронхо-легочную патологию. В результате 3-х месячных наблюдений установлено, что занятия дозированной греблей не только значительно улучшают общее состояние детей, нормализуют их сон и аппетит, но и ведут к исчезновению сухих хрипов в легких, повышают физическую работоспособность более чем на 35 – 36,2 %, увеличивают МВЛ, улучшают бронхиальную проходимость, снижают ЧД и увеличивают глубину дыхания, МН02, снижают реактивность дыхания и

кровообращения на физические нагрузки (тест с дозированной греблей), что в целом свидетельствует об экономизации функции дыхания и кровообращения, становлении новых благоприятных уровней адаптации за счет формирования симпато-ингибиторных механизмов приспособления. Интересные данные получены нами при использовании ГТ при реабилитации детей т.н. „Чернобыльской зоны”. Под наблюдением в летнее время находилось 360 детей в возрасте от 8 до 14 лет, прибывших в расположенные в Луганской области специализированные санаторные лагеря „Дружба” и „Счастлиное детство” для детей из г. Чернигова. В комплексных реабилитационных мероприятиях этих детей помимо тренажера В. Г. Пащенко использовался тренажер „Сила” (а.с. 12616, патент Украины). В индивидуальные планы реабилитации были включены: рациональный режим дня и питания (двигательная активность, сон в сосновом лесу, специализированная диета – соки, икра, орехи, мед, морские продукты, медикаментозные адаптогены, витамины). Разработанная методика физической реабилитации (патент России 2040288) включала дозированную греблю с суммарным выполнением работы для детей 8 – 10 лет за 24 дня пребывания в лагерном санатории до 50 тонн, для детей 11 – 14 лет – до 90 тонн. Благоприятный оздоровительный эффект достигнут у всех детей. Он выражался в улучшении их общего состояния, нормализации сна, улучшении аппетита, прибавке веса, увеличении легочных объемов, реакции кровообращения на дозированные „гребные” нагрузки (по данным пульса и АД), увеличении силы мышц, времени выполнения двигательных тестов (бег 60 м), улучшении координации движений, сокращении двигательных реакций (на свет, звук, движущийся объект), концентрации внимания, подвижности нервных процессов в коре головного мозга.

Проведенные нами специальные обследования студентов вузов города Луганска (В. В. Щигалевский, В. Г. Пащенко с соавт., 1997 – 1999 гг., В. Г. Пащенко, 2004 – 2007 гг.) выявили, что в последнее десятилетие уровень их оздоровления существенно изменился. Общая заболеваемость за этот период возросла с 2,6 % до 12,3 %, а также такие заболевания, как гипертоническая болезнь, вегето-сосудистая дистония и хронические бронхо-легочные заболевания, также возросли в 2 раза.

Специальные исследования, проводимые более чем на 1500 студентах (определение адаптационного потенциала по Р. Баевскому) показали, что у 59 % из них выявляется так называемая „неудовлетворительная адаптация”, а у 21 % – её „срыв”. Этот факт

свидетельствует о том, что у более половины студентов уже в состоянии покоя в процессе их жизнедеятельности имеется факт напряжения механизмов адаптации, что снижает „меру защиты” организма от воздействия различных стрессовых факторов. Включение интенсивных физических нагрузок для таких студентов, проводимых на гребном тренажере, не имеют альтернативы в проведении реабилитационных мероприятий. Под наблюдением находилось 280 студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, которые в программе их реабилитации использовали ГТ. Повторные исследования показали, что у 93,4 % из них интенсификация учебного процесса в группах с использованием ГТ получены положительные сдвиги в показателях адаптации (увеличение числа лиц с т.н. „удовлетворительным уровнем адаптации”), стабилизация АД, урежение ЧСС, увеличение ЖСЛ, силы дыхательных мышц, улучшение газообмена (МНО₂ на 25 – 30 %), увеличение длительности задержки дыхания (проба Штанге), улучшение концентрации внимания, скорости и точности произвольных реакций, подвижности нервных процессов в коре головного мозга. Эти данные свидетельствовали о том, что включение интенсивной дозированной гребли в целом способствовало улучшению функционального состояния организма студентов, повышению умственной и физической работоспособности, степени адаптации как к физическим нагрузкам, так и обучению в вузе.

В соответствии с данными Министерства образования Украины (1996), у 60 % школьников и 69 % студентов Украины выявляются те или иные отклонения в состоянии здоровья. Среди них подавляющее большинство составляют часто болеющие т.н. острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ). Нами на базе ранее запатентованных разработок (А.С. 92004918/14 и 94127985 патент России) предложена методика их реабилитации (патент 2085225). Ее основную сущность составляют 3 курса реабилитации с использованием НГТ и ГТ.

Первый (11 дней) включает выполнение 2040 гребковых движений при общей нагрузке 10200 кгм (общее время 102 мин).

Второй – соответственно 22 дня, 4180 гребков, 25080 кгм и 204 мин.

Третий – 22 дня, 4180 гребков, 33440 кгм и 204 мин.

Тренировки проводят либо в кислородной палатке (НГТ), либо в специально оборудованных помещениях (кабинетах реабилитации – ГТ) с повышенной концентрацией кислорода в воздухе, обогащенном отрицательными ионами.

Выводы. Проведенные исследования доказали не только правомерность использования тренажерных устройств, разработанных на принципе спортивной гребли, но и методик реабилитации различных возрастных категорий населения Украины, проведенных группой авторов на основе авторских свидетельств Виктора Гавриловича Пашенко.

Литература

1. Пашенко В. Г. Роль лечебной гимнастики в мобилизации приспособительных реакций дыхательной и сердечнососудистой системы у больных хроническими заболеваниями / В. Г. Пашенко // Медицинские проблемы физической культуры. Республиканский международный сборник. – 1972. – Вып. 2. – С. 122 – 125; **2. Пашенко В. Г.** Влияние лечебной гимнастики на внешнее дыхание и кровообращение больных острыми пневмониями / В. Г. Пашенко // Острые респираторные заболевания и острые пневмонии у взрослых. – 1975. – С. 153 – 154; **3. Пашенко В. Г.** Профилактика и физическая реабилитация при хронических неспецифических заболеваниях легких у детей с помощью лечебно-оздоровительной гребли и лечебного плавания : Монография / Пашенко В. Г. – Луганск : ЛНУ, 1999. – 127 с.; **4. Пашенко В. Г.** Тренажер В. Г. Пашенко – Авторское свидетельство № 685287 СССР / Пашенко В. Г. // Официальный бюллетень изобретателя СССР. – № 34; **5. Пашенко В. Г.** Способ реабилитации больных бронхопневмонией. – Авторское свидетельство 818626 СССР / Пашенко В. Г. // Официальный бюллетень изобретателя СССР. – № 3; **6. Пашенко В. Г.** Спосіб профілактично-оздоровчої дії на органи дихання дітей / Пашенко В. Г. // Позитивне рішення. – 2004; **7. Пашенко В. Г.** Реабилитация больных хроническим обструктивным бронхитом на поликлиническом этапе / [Пашенко В. Г., Шкала Л. Ф., Левченко Г. Ф.] // Український медичний альманах. – 2004. – Т. 7. – № 5 (додаток); **8. Пашенко В. Г.** Использование гребной эргоспирографии для оценки функции внешнего дыхания больных острой пневмонией / В. Г. Пашенко // Материалы VII Международной науч.-практ. конф. „Наука и образование-2005”. – Днепропетровск, 2005. – Т. 66 : Физкультура и профессиональный спорт, С. 26 – 29; **9. Пашенко В. Г.** Эффективность применения дозированной лечебной гребли на лодочном тренажере в реабилитации детей, часто болеющих ОРЗ / В. Г. Пашенко // Материалы Международной науч.-практ. конф. „Дни науки- 2005”. – Днепропетровск, 2005. – Т. 20; Медицина. – С. 63 – 37; **10. Пашенко В. Г.** Новые технологии Академика В. Г. Пашенко для оздоровления детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями / В. Г. Пашенко // Материалы регион. науч.-практ.

конф. – Лисичанск, 2007. – С. 181 – 185; **11. Пащенко В. Г.** Спосіб фізичної реабілітації дітей, які часто хворіють на респіраторні вірусні інфекції / В. Г. Пащенко // Матеріали регіон. наук.-практ. конф. „Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні”. – Ч. ІІ. – Луганськ, 2008. – С. 31 – 36; **12. Пащенко В. Г.** Про адаптивні зміни зовнішнього дихання до фізичних навантажень / В. Г. Пащенко // Матеріали VII регіон. наук.-практ. конф. „Олимпизм и молодая спортивная наука Украины”. – Луганск, 2006. – С. 266 – 269; **13. V. G. Pahchenko.** The research laboratory of medical and physical rehabilitation of children, teenagers and young people / V. G. Pahchenko, L.I. Senogonova, N. A. Gluzman, A.E. Nikiforov, V.N. Strunina. – Euromedica, Hannover 2012. 31. Mai – 01. Juni 2012. Internationaler medizinischer congress. Hannover. p. 176 – 177.

А. Л. Подрезова, Т. И. Галдун, О. П. Юрченко (Луганск)

СОСТОЯНИЕ КОЖИ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

Статья посвящена структуре и свойствам составных частей кожи, факторам, негативно влияющим на нее, проблемам кожи разных типов, косметическим и дерматологическим средствам.

Ключевые слова: эпидермис, дерма, гиподерма, коллаген, эластин, омега-6, растения, косметические, дерматологические, БАД, тип, тест.

На основании внешних признаков люди стремятся сделать вывод о недоступном глазу внутреннем состоянии человека. Это возможно, т.к. все, что бы мы не делали, является выражением нашей сущности. Любая наша внешняя характерная особенность обусловлена внутренним состоянием. Вследствие этого Г. Трисмегист уже 5 тыс. лет назад сформулировал следующее: „Что внутри, то и снаружи”. Тело не может лгать. Все характерные особенности организма при внимательном рассмотрении представляют собой определенные симптомы, своего рода зашифрованную „в крови и мышцах” информацию, позволяющую увидеть невидимое состояние нашего сознания. Правильно используя наши наблюдения, мы находим шифр к пониманию человека [7, 7]. Как известно, кожа – зеркало организма. От состояния органов, от функционирования систем организма, от гормонального статуса зависит состояние кожных покровов.

Немаловажно и то, насколько коже хватает тех или иных витаминов, микро- и макроэлементов, воды и т. д. [4, 131].

Актуальность. Сегодня в Украине актуальны вопросы поиска эффективных способов оздоровления и омоложения кожи.

Цель. Решение проблемы пользования населением косметическими препаратами, содержащими растительные экстракты, а также применения им биологически активных добавок, других экологически чистых средств по оздоровлению кожи.

Методика исследования: анализ литературных источников по данному направлению, имеющих научное и практическое значение.

Кожа подвергается внешнему воздействию. Холод и ветер высушивают ее, вызывают покраснение. Неправильное мывание, пыль и загрязнение нарушают кровообращение, делая ее шероховатой и серой. Стрессы и активная мимика вызывают изменения даже здоровой кожи лица. Сухой жаркий кондиционированный воздух и яркое солнце провоцируют появление преждевременных морщин. Из этого следует: 1) в заботе нуждается любая кожа, ведь известно, что ее косметические недостатки легче предупредить, чем потом устранить; 2) внешний вид кожи – не только показатель состояния здоровья, но и „визитная карточка” отношения к себе [5, 43; 2, т. 1, с. 4; 6, 12].

Кожа лица – самая тонкая и нежная. Она отвечает за мимику, подвержена раздражению и значит быстрее стареет. Перечислим функции наружного и внутренних слоев кожи. *Эпидермис*: 1) отражает вредные лучи, бактерии и т.п.; 2) регулирует температуру тела; 3) предупреждает потерю влаги. *Дерма*: 1) обеспечивает влагой эпидермис; 2) вырабатывает коллаген, отвечающий за упругость кожи; 3) вырабатывает эластин, обеспечивающий ее гибкость; 4) производит кожный жир. *Гиподерма*: 1) придает коже форму и очертания; 2) амортизатор внешних слоев; 3) соединяет кожу с тканями и мышцами, располагающимися глубже [6, 14].

Эпидермис – верхний слой кожи. Внешний слой его состоит из 20 слоев плоских клеток. Они покрыты увлажняющими веществами и окружены липидами, не позволяющими влаге испаряться. Собственно кожей является *дерма*. Она определяет ее тип и скорость старения, содержит коллаген (малоэластичные волокна, придающие коже упругость). В дерме, кроме потовых и сальных желез, находятся волокна эластина – не плотно переплетенные гибкие связки, обеспечивающие способность кожи растягиваться и возвращаться к первоначальной форме. *Гиподерма* – основа и поддержка верхних слоев (сеть соединительных тканей, окруженных жировыми клетками). Мышцы ее управляют движениями лица и играют роль в поддержке

структуры кожи. Они могут ослабевать, что приведет к образованию сначала поверхностных, а потом глубоких морщин (мимических).

Ответственен за внешний вид кожи *эпидермис*. Большинство косметических средств оказывает влияние именно на его состояние. И только некоторые технологии, как правило, антивозрастные, способны регулировать связи между *эпидермисом* и *дермой*. Что касается *дермы* и *гиподермы*, то на их состояние могут повлиять только биологически активные вещества (БАД), поступающие с током крови. При пользовании БАД человек получает комплекс родственных природных соединений, и они воздействуют на его организм гораздо мягче и более длительно, чем синтетические лекарственные средства. Они обычно не токсичны, лучше переносятся организмом. Результат, как правило, появляется позже, однако эффект более долговременный [3, 212]. Примерами таких БАД являются капсулы красоты корпорации „Сибирское здоровье”, а также капсулы масла черной смородины, бурачника и энотеры, содержащие гамма-линоленовую кислоту (ГЛК), т.е. жирную кислоту омега-6 [6, 15; 1, 239].

Оберегая кожу от повреждений и загрязнений, предотвращая потерю естественной влаги и липидов (липидного барьера), мы даем ей возможность „включить” собственные ресурсы для поддержания здоровья и красоты. Рассмотрим *внутренние негативные факторы*.

Свободные радикалы (СР) – агрессивная форма кислорода. СР способны повреждать клетки (в результате чрезмерного окисления внутриклеточных мембранных липидов), в т.ч. и кожи: они разрушают волокна коллагена и эластина, затрудняют вывод шлаков и токсинов из эпидермиса. Это может навсегда разрушить способности клеток к обновлению. Образованию СР способствует: 1) загрязненная окружающая среда, пассивное курение; 2) стрессовое состояние; 3) УФ облучение; 4) жирные и рафинированные продукты (например, масло подсолнечное рафинированное, сахар-рафинад). Уход: использование косметических средств с антиоксидантами (витамины (А, С, Е) и др.).

Внутреннее старение. Может быть следствием возраста либо спровоцировано негативными факторами. Это – замедление регенерации клеток, истончение кожи, снижение выработки коллагена, ослабление волокон эластина, мышц гиподермы. Уход: здоровый образ жизни, применение кремов с восстанавливающим эффектом, антиоксидантных средств [3, 207-210; 6, 16].

Опишем *внешние факторы*, негативно влияющие на кожу.

Солнце. Чрезмерное пребывание на солнце провоцирует повреждение кожи лица и всего тела, кроме того, УФ-лучи проникают в эпидермис, разрушая коллаген и волокна эластина, вызывают

пигментацию и истончают эпидермис. Это причина преждевременного старения кожи (фотостарения). Уход: крема и средства для загара с UVA и UVB-фильтрами в составе независимо от сезона [6, 17].

Холод и ветер. Под влиянием ветра происходит извлечение влаги из кожи, усиленное окисление и высыхание кожного жира. Результат – пересыхание кожи. От холодного воздуха сужаются подкожные сосуды, происходит раздражение нервных окончаний, и возникают застойные явления. Пребывание на морозе и ветре может вызвать аллергию на холод (покраснения, шелушения кожи, волдыри и отеки). Уход: применение косметических средств для зимней защиты.

Загрязнение атмосферы негативно воздействует на лицо, шею, руки. Через поры в более глубокие слои кожи и далее в организм проникают никотин, хлор, соли тяжелых металлов и т.п. Появляются высыпания, черные точки, землистый цвет лица. Уход: использование средств по защите кожи от токсинов и раздражений, масок с тонизирующим и восстанавливающим эффектом [2, т. 1, с. 40; 6, 17].

В нашей власти замедлить процессы, лежащие в основе старения. Речь идет не об антивозрастных кремах, которые помогают устранить лишь следствия возрастных процессов. Истинные антивозрастные средства действуют изнутри, защищая от преждевременного старения внутренние системы организма, которые напрямую влияют на кожу, волосы, а также костную, соединительную ткань. К ним относятся БАД „Истоки чистоты” Корпорации „Сибирское здоровье”. Основные компоненты этого набора БАД [6, 8]: *Формула 1* (экстракты трав, корней, цветков и листьев целебных растений); *Формула 2* (экстракты овощей семейства крестоцветных; экстракты побегов, корней и листьев целебных растений; расторопша; хвоя пихты сибирской; листья зеленого чая); *Формула 3* (экстракты трав, корней, цветков и листьев целебных растений; шиповник; витамины С, Е, А; биофлавоноиды; цинк, селен, медь, марганец; кожура лимона).

Функциональное назначение и лечебно-профилактическое действие БАД „Истоки чистоты”: 1) улучшает состояние кожи и волос; 2) нормализует обмен веществ; 4) снижает выраженность аллергических реакций; 5) улучшает состояние крови; 6) повышает тонус и работоспособность; 7) очищает и защищает клетки [6, 8].

ГЛК, присутствующая в семенах полевого цветка энотеры, черной смородины и бурчника, делает кожу гладкой и упругой. Ее добавки помогают избавиться от ломких и расслаивающихся ногтей [1, 242]. Р. Аткинс считает, что многие компании, выпускающие косметику, могли бы разориться, если бы эти положительные свойства ГЛК были известны многим. Ирония в том, что незаменимые жирные

кислоты ранее были опорой средств лечения многих кожных заболеваний, пока не появились более токсичные, более дорогостоящие (при этом менее эффективные) стероиды для наружного применения [1, 242]. Так, исследования показывают, что ГЛК полезна при экземе. При суточных дозах 300 – 500 мг результаты заметны только через 3 – 6 мес., но они стоят того, чтобы их дожидаться.

С возрастом тело теряет способность выделять естественные жидкости и смазывающие материалы. Сухость во рту и сухость глаз – обычное явление даже среди более молодых людей, соблюдающих низкожировую диету. Антигистаминные препараты также могут иссушать слезные протоки и слюнные железы. В этих случаях ГЛК (суточная доза 270 мг) – незаменимое средство (в месячную программу добавок входили ГЛК и витамины В₆, С) [1, 242].

Подбор программы ухода за кожей связан с пониманием проблем и потребностей кожи разных типов [6, 19; 2, т. 2, с.6].

Нормальная кожа выглядит чистой и свежей, она эластична, имеет розовый оттенок (за счет равномерного кровоснабжения), на ощупь гладкая и упругая. На ней почти не видно пор, черных точек и морщин. Такой тип кожи встречается редко! Она нуждается в защите от негативных факторов. Уход: соблюдение всех этапов ухода с помощью средств для нормальной кожи [6, 18; 2, т. 2, 6-7].

У жирной кожи чрезмерный блеск из-за повышенной сальности и недостаточного кровоснабжения. Поры расширены, закрыты черными точками. Кожа мало чувствительна, поэтому долго остается молодой. Выделяющийся жир создает защитную пленку, которая блокирует проникновение вредных веществ. С возрастом состояние жирной кожи улучшается и обычно к 30 годам становится смешанной. *Проблемы*: расширенные поры, склонность к образованию черных точек и прыщей, сальный блеск, грубая, часто неровная поверхность кожи, тусклый цвет лица. Уход: утреннее и вечернее очищения мягкими средствами для жирной кожи; дважды в неделю – глубокое очищение скрабами и пилингами, содержащими фруктовые кислоты; тонизирование после умывания, обеспечивающее сужение пор, матирование кожи и антибактериальный эффект; увлажнение кремами (мало жирных компонентов и без масел) [6, 18; 2, т. 2, 14].

Сухая кожа тонкая и матовая, легко складывается в морщинки, нередко выглядит тусклой. Поверхность грубоватая, возможны красные пятна, поры не видны. *Проблемы*: плохо переносит непогоду, часто шелушится, остро реагирует на воздействие солнечных лучей и т. п.; склонна к аллергии, раздражениям и появлению морщин. Уход:

применение очищающих средств на жирной основе, не удаляющих естественный жир кожи (очищающий крем или молочко); глубокое очищение мягким пилингом; использование средств для дневного ухода, содержащих УФ-фильтры, увлажняющих и удерживающих влагу дневных кремов, средств с содержанием гиалуроновой кислоты и вытяжек из морских водорослей; пользование питательными кремами с маслами в качестве вечерних и ночных средств.

Комбинированная (смешанная) кожа встречается часто. У нее неравномерное распределение жировой смазки на различных участках лица. Обычно на носу, лбу и подбородке (Т-зона) кожа имеет все признаки жирной, а вокруг глаз и на щеках она нежная и сухая. В зрелые годы превращается в нормальную. *Проблемы:* она совмещает недостатки сухой и жирной кожи; в области Т-зоны постоянно блестит, часто покрывается угрями и прыщиками; на щеках, скулах и вокруг глаз на ней легко возникают морщины, шелушение, покраснение и раздражение. *Уход:* очистка пенящимися средствами, смываемыми водой; обработка Т-зоны тониками с матирующим эффектом, а также очищающими лосьонами, сужающими поры; использование легких увлажняющих эмульсий с незначительным содержанием жира в качестве дневных кремов [6, 19; 4, 132; 2, т. 2, с. 7-9, 15].

Для составления гармоничной программы ухода за кожей необходимо правильно определить ее тип, используя для этого методику тестирования, предложенную учеными [4, 4; 6, 19].

Вывод. Состояние кожи зависит от рационального подхода к ее оцениванию, выполнения научно обоснованных рекомендаций по уходу за кожей различного типа, от применяемых технологий ухода за здоровой и проблемной кожей.

Перспективы дальнейших поисков. Изучить потребности кожи человека в зависимости от возраста и пола, уделить внимание подростковому и юношеским проблемам.

Литература

1. **Аткинс Р.** Биодобавки доктора Аткинса. Природная альтернатива лекарствам при лечении и профилактике болезней / Аткинс Р. – М : Рипол классик, 2000. – 480 с.; 2. **Гайдук И. В.** Все о косметике / **Гайдук И. В., Гайдук В. И.** – Запорожье : МП „Колос” ЛТД, 1992. – Т 1, 2, 3. – 192 с.; 3. **Капанов С. В.** Растения в ноосфере и здоровье населения / Капанов С. В., Капанова Г. В., Пенская Л. А. – Луганск : Янтарь, 2008. – 256 с.; 4. **Леонтьева И. П.** Использование продукции корпорации „Сибирское здоровье” в практике врача дерматолога / Леонтьева И. П. // Сб. лекций врачей Омского региона. –

Омск, 2006. – 145 с.; **5. Перевозченко И И.** Лекарственные растения в современной медицине / Перевозченко И. И. – К. : Знание, 1990. – 48 с.; **6. Руководство** консультанта по красоте / Корпорация „Сибирское здоровье”. – 2011. – № 1. – 161 с.№ **7. Теппервайн К.** Лицо – зеркало здоров'я / Теппервайн К. – СПб : Питер Пресс, 1995. – 184 с.

А. В. Радченко В. Э. Чехова(Луганськ)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статі розкрито проблему розробки, організації та проведення занять з фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи. Основний акцент зроблено на зміст робочої програми студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: фізичне виховання, спеціальна медична група, програма.

Постановка проблеми. Предмет фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу фізичними вправами на студентів із значними відхиленнями в стані здоров'я, яким протипоказані значні фізичні навантаження. Ці відхилення можуть бути постійного або тимчасового характеру (наприклад, після перенесення захворювання).

Метою цієї статті є розкриття поняття фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи в університеті шляхом формування всебічно розвинутої особистості студента, основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відношення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я кожного студента відповідно до діагнозу його захворювання, розвитку позитивних моральних і вольових якостей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчивши доступну нам наукову літературу [1; 3; 5] з питань організації та проведення занять з фізичного виховання зі студентами, віднесеними до СМГ, ми повинні відзначити, що студентам, які перенесли захворювання або часто й довго хворіють, особливо необхідна рухова активність, яка благотворно впливає на ослаблений організм.

А їх часто просто звільняють від занять з фізичного виховання. Такі студенти, які належать за медичними показниками до спеціальних медичних груп (СМГ), повинні відповідати за спеціальними програмами, які орієнтуються на медичні показники здоров'я сучасних студентів, методиками, що враховують вік, фізичну підготовленість, функціональний стан організму, специфіку захворювань, протипоказання.

Мета дослідження – проаналізувати зміст робочої програми з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завданням фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи як навчальної дисципліни є: озброєння студентів певними теоретичними знаннями й руховими вміннями й навичками у сфері фізичного виховання, а також навчання їх застосовувати набуті знання і навички в повсякденному житті з метою самовдосконалення; забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей, спрямованих на сприяння фізичному розвитку на основі їхнього вдосконалення, зміцнення і збереження здоров'я студентів, удосконалення будови тіла; підвищення рівня фізичного розвитку, оптимізація функціонального стану організму; ліквідування захворювання і дефектів розвитку, підвищення рівня морально-вольових цінностей; добір засобів фізичного виховання, які б справляли оздоровчу дію на всі функціональні системи зокрема й організм загалом.

Кожний навчальний рік студент повинен опанувати певними знаннями з предмета „Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи”. Програмний матеріал містить теоретичну підготовку, методичну підготовку та фізичну підготовку.

Таблиця 1

Теоретична підготовка студентів спеціальної медичної групи

Перший рік навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. 2. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. 3. Основні завдання і поняття фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. 4. Принципи організації роботи спеціальних медичних груп. 5. Контроль та самоконтроль у процесі занять.
Другий рік навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оздоровче значення занять фізичною культурою і спортом.

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Основні поняття і загальні принципи фізичної реабілітації. 3. Здоров'я в системі формування особистості. 4. Основи лікувального харчування. 5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичного виховання студентів СМГ.
Третій рік навчання	<ul style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації. 2. Нетрадиційні засоби зміцнення і усунення відхилень у стані здоров'я. 3. Оздоровче значення обраних систем фізичних вправ. 4. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ. 5. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності. 6. Оздоровче й прикладне значення туризму. Види туризму.
Четвертий рік навчання	<ul style="list-style-type: none"> 1. Фізична культура, фізичне вдосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. 2. Основи фізичного виховання в сім'ї. 3. Основи психогігієни. 4. Основи лікувального масажу.

Методична підготовка (I курс) програми містить такі теми: методика загальнооздоровчого тренування; організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання у СМГ; методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами у СМГ; основи методики загартовування. (II курс): основи методики усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання студентів СМГ; методика добору й виконання фізичних вправ відповідно до діагнозу захворювання студентів СМГ; методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок студентів СМГ; методика основ лікувального харчування; методика побудови самостійних занять фізичними вправами. Методична підготовка третього року навчання включає: методику використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності; основи методики організації раціонального харчування; основи методики побудови самостійних занять обраними комплексами фізичних вправ студентів СМГ, а студенти IV курсу вивчають: основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми відновлення здоров'я засобами фізичної реабілітації при різноманітних захворюваннях; основи методики використання засобів фізичної реабілітації для оптимізації працездатності, профілактики

стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я; основні методики оцінювання рівня власного здоров'я.

Фізична підготовка містить такі розділи: легка атлетика, що включає: теренкур, ходьбу з поступово зростаючим темпом; оздоровчий біг у чергуванні з ходьбою; біг з високо піднятими колінами, біг підтюпцем, човниковий біг; багатоскоки з місця (8 кроків), багаторазові стрибки на правій, лівій нозі. А також гімнастику, яка включає: ранкову гігієнічну гімнастику; основну гімнастику; загальнорозвивальні вправи; комплекс вправ відповідно до діагнозу; коригуючі вправи з предметами: палицями, великими м'ячами, обручами, гантелями; вправи на приладах: гімнастичній лаві, похилій драбині, гімнастичній стінці.

Розділ плавання перш за все ставить перед собою навчити студента триматися на воді, різних технік плавання та їх удосконалення. Спортивні ігри включають вивчення технічних елементів із баскетболу, волейболу, міні-футболу та настільного тенісу.

Удосконалення фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи залежно від рівня його функціонального стану, діагнозу та ступеня захворювання проходить за рахунок розвитку фізичних якостей. Основний акцент робиться на витривалість за рахунок ходьби, бігу, плавання та ін.; сила та швидкісно-силові якості через присідання, вправи з набивними м'ячами та гантелями, вправи з використанням гімнастичних снарядів і тренажерів та ін.; швидкість через спеціальні підготовчі вправи, що виконуються повторно з різною швидкістю; спритність шляхом вправ із простою координацією рухів, на точність відтворення заданих рухових дій, на увагу та рівновагу. Рухливі й спортивні ігри (волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс) та гнучкість за рахунок вправ на підвищення еластичності м'язів, м'язових сухожиль суглобових зв'язок із маленькою та середньою амплітудою: прості, пружинисті, махові, вправи на розслаблення, що забезпечують збільшення амплітуди рухів у суглобах за рахунок здібності м'язів до максимального розслаблення.

Висновки. Програма фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи розрахована спеціально на студентів із ослабленим здоров'ям після перенесеного захворювання або із постійним діагнозом. Окремим її розділом є показання та протипоказання до фізичних навантажень при відповідному діагнозі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується більш детальне розкриття поліпшення стану здоров'я студента спеціальної медичної групи за допомогою фізичних вправ.

Література

1. **Адаптивная** физическая культура / Под ред. Н. Н. Чеснокова. – М., 2001. – 256 с.; 2. **Булич Э. Г.** Физическое воспитание в специальных медицинских группах : Учебное пособие для техникумов / Э. Г. Булич. – М. : Высшая шк., 1986. – 185 с.; 3. **Дубровский В. И.** Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : Учебник для ВУЗов [Текст] / В. И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 608 с.; 4. **Фурман Ю. Н.** Физиология оздоровительного бега / Ю. Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1994. – 208 с.; 5. **Чоговадзе А. В.** Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : учебное пособие для студентов вузов / Под ред. А. В. Чоговадзе. – М. : Высшая шк., 2006. – 144 с.

А. В. Радченко, Н. С. Грищенко (Луганск)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье рассматриваются проблемы занятия и реабилитации инвалидов дома и в госпиталях, описаны разновидности способов занятий ЛФК.

Ключевые слова: ЛФК, реабилитация, болезнь, инвалидность, упражнения, лечение.

Постановка проблемы. Лечебная физкультура – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнения и последствия патологического процесса.

Анализ последних исследований и публикаций. Совершенствование методов лечения больных в последние годы расширяет возможности использования ЛФК и позволяет применять ее в более ранние сроки даже при тех заболеваниях, при которых она раньше не применялась [3].

Цель исследования – проанализировать использование ЛФК при реабилитации и оздоровлении.

Актуальность. Задачами медицинской реабилитации являются ускорение восстановительных процессов и предотвращение или уменьшение опасности инвалидизации. В процессе реабилитационного лечения средства ЛФК используются в трех

направлениях – в восстановительной, поддерживающей и профилактической терапии. Основные понятия о сущности влияния средств ЛФК на различные системы и органы больного базируются на следующих положениях: 1) стимулирующее влияние средств ЛФК на больного осуществляется основным рефлекторным механизмом; это влияние складывается из тренирующего и трофического; 2) любая рефлекторная реакция начинается с раздражения рецептора; основным регулятором при мышечной работе является кинестезия; 3) нормализация деятельности различных органов и систем зависит в большей степени от их нейрорегуляторного аппарата [4]. Средства физической реабилитации делятся на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным средствам относятся все формы лечебной физической культуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, работа на тренажерах, хореотерапия, трудотерапия и др.; к пассивным – массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и преформированные природные факторы; к психорегулирующим – аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др. [5]. Противопоказания к занятиям ЛФК подразделяют на абсолютные и относительные. Абсолютные: совершенно нельзя применять ЛФК при злокачественных новообразованиях, при некоторых психических состояниях и пр. Относительные делятся на временные и противопоказания по средствам. Временные предполагают отказ от применения физических упражнений при определенных состояниях больного, когда нежелательно активизировать физиологические процессы в организме. Противопоказания по средствам предполагают отказ от использования определенных видов физических упражнений или режимов их применения, исходных положений при данном заболевании или травме [3]. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему выражается в тренировке всех основных и вспомогательных факторов гемодинамики [2].

Характерной особенностью ЛФК является процесс тренировки больных физическими упражнениями. Различают общую и специальную тренировку. Общая тренировка направлена на оздоровление, укрепление организма больного с помощью общеукрепляющих упражнений. Специальная тренировка осуществляется упражнениями, целенаправленно воздействующими на пораженный орган, область травмы. Массаж – метод лечения, профилактики, реабилитации после заболеваний и оздоровления, представляющий собой совокупность приемов механического,

дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами. Физические упражнения – это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Физические упражнения в ЛФК делят на три группы: гимнастические, спортивно-прикладные и игры.

Гимнастические упражнения состоят из сочетанных движений. С их помощью можно воздействовать на различные системы организма и на отдельные мышечные группы, суставы, развивая и восстанавливая силу мышц, быстроту, координацию и т. д.

Тренировки инвалидов-спортсменов имеют свои особенности: интенсивность и продолжительность занятий снижается, делаются более длительные паузы после выполнения упражнений. Вид спорта и методика занятий выбираются с учетом возраста инвалида, его физической подготовленности и времени, прошедшего с момента травмы (заболевания). Применение элементов спорта в системе реабилитации инвалидов давно используется нашими и зарубежными специалистами. Игры на занятиях с больными положительно влияют на их психоэмоциональную и психофизиологическую сферу, повышают общий тонус [1].

Выводы. Занятия физической культурой и спортом полезны для человека, для его здоровья и обеспечивают гармоничное единство души и тела. Регулярные физические упражнения укрепляют весь мышечный аппарат.

Литература

- 1. Белая Н. А.** Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – С. 8 – 41;
- 2. Дубровский В. И.** Реабилитация инвалидов-спортсменов / В. И. Дубровский // Спортивная медицина: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 417 с.;
- 3. Куничев Л. А.** Лечебный массаж / Л. А. Куничев. – К.: Вища шк., 1991. – 226 с.;
- 4. Лечебная физическая культура:** Справочник / Под ред. проф. В. А. Епифанова. – М.: Медицина, 2004. – 170 с.;
- 5. Физическая реабилитация:** Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общ. ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д: Изд-во „Феникс”, 1999. – 18 с.

Т. Ю. Романченко (Луганск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ШКОЛЬНЫХ УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

Статья посвящена разработке концепции нового типа урока с использованием оздоровительных технологий, направленных на поддержание и улучшение уровня здоровья учащихся средней школы. Предложены пути повышения мотивации учащихся к урокам физкультуры.

Ключевые слова: аэробика, оздоровление, школьники, урок, мотивация, пубертат.

Постановка проблемы. Физическое воспитание на современном этапе своего развития сталкивается с множеством проблем. Возрастная группа учащихся средней школы имеет свои уникальные особенности, если не сказать проблемы. Одной из главных проблем является то, как, с учетом особенностей психологии подростков, привить интерес к занятиям.

Анализ последних исследований и публикаций. В педагогических исследованиях, направленных на изучение и совершенствование физического воспитания учеников в общеобразовательных учебных заведениях, как правило, анализируется какая-то одна сторона проблемы – „учительская” или „ученическая”.

Цель – провести анализ основных современных тенденций образовательного процесса, ключевых проблем отечественного образования, определить концепцию нового типа урока с учётом проведенного исследования.

Результаты исследования. Учитывая тревожную тенденцию последних лет, а именно то, что очень многие дети в одном случае не в состоянии выполнить школьные устаревшие нормативы, в другом – вообще освобождены от их выполнения, возникает необходимость кардинального пересмотра сложившейся ситуации.

Причина отсутствия мотивации ясна – детям попросту не интересно на таких уроках. Не интересно либо потому, что страшно оказаться неудачником (к примеру, прибежать последним или смешно упасть), либо сами уроки скучны и однотипны. Значит, единственным выходом из сложившейся ситуации есть изменение самой идеи построения урока. Идея состоит в том, что необходимо подстроиться под уровень физической подготовки современного ребёнка; учитывать на уроках интересы ребёнка; убрать соревнования между учащимися.

Данный пункт введен с целью исключить развитие каких-либо комплексов, связанных с внешностью у детей.

Одним из вариантов проведения занятий является оздоровительная аэробика. Этот вид двигательной активности идеально подходит для ребят 5-9 классов, находящихся в пубертатном периоде. Согласно исследованиям, аэробика положительно влияет на общий тонус сердечно-сосудистой системы, развитие и укрепление организма, темпы полового созревания подростков.

С помощью оздоровительной аэробики можно достичь увеличения объемов двигательной активности, что в наше время очень актуально, учитывая гиподинамический образ жизни достаточного количества подростков. Благодаря постоянным занятиям аэробикой можно существенно повысить уровень здоровья учащегося, таким образом проводя профилактику различных заболеваний позвоночника, сердечно-сосудистых и простудных заболеваний, способствуя общему укреплению организма.

Учитывая интересы и предпочтения детей, на школьных уроках физической культуры можно использовать следующие направления и виды аэробики:

- танцевальные уроки, в которых разучиваются элементы танцев различных стилей, обогащается двигательный опыт и повышается культура движений. Танцевальная аэробика привлекательна, эмоциональна и высокоэффективна для развития координационных способностей. Включение в урок элементов восточного танца можно широко применять для занятий с детьми, которые имеют ограничения по здоровью;

- степ-аэробика, которая позволяет комплексно развивать у детей двигательные качества, благоприятно воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы;

- силовые классы, которые позволяют не только тренировать основные системы организма, но и акцентировать нагрузку на отстающих в развитии отдельных группах мышц, исправить дефекты телосложения, нормализовать вес;

- уроки с элементами йоги и пилатеса помогают развивать силу и гибкость мышц, связок и суставов. Это различные динамические и статические позы, дыхательные упражнения, упражнения на стретчинг и расслабление. Они очень эффективны для снятия стрессового воздействия на позвоночник [1].

Выводы. Внедрение оздоровительной аэробики на уроках физкультуры в средней школе имеет свои особенности. Планирование

учебного материала по физической культуре должно осуществляться в соответствии с возрастными особенностями учащихся, их интересами, материально-техническим и кадровым обеспечением учебного процесса. Оздоровительная аэробика может содействовать изменению негативного отношения к урокам физической культуры, являясь действенным средством повышения интереса у школьников к занятиям физическими упражнениями.

Перспективы дальнейших разработок. Дальнейшие исследования планируется провести в направлении более детальной проработки схемы урока, основной идеей которого является использование оздоровительной аэробики с целью развития, укрепления и повышения уровня здоровья подростков.

Литература

1. Бойцова М. В. Оздоровительная аэробика как элемент здоровьезберегающих технологий на уроках физической культуры / М. В. Бойцова / Успехи современного естествознания. – 2008. – № 3. – С. 75 – 76.

В. А. Савенко, Ю. Г. Ткачова (Луганськ)

РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: СОЦІАЛЬНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Автори розглядають основні причини порушення репродуктивного здоров'я сучасних підлітків, наводять статистичні дані про захворювання, які впливають на стан репродуктивного здоров'я.

Ключові слова: репродуктивне здоров'я, студентська молодь, вагітність у юному віці, сексуальне здоров'я, сприяння покращенню репродуктивного та сексуального здоров'я.

Сьогодні стан і динаміка показників здоров'я населення України залишає бажати кращого, оскільки проблема репродуктивного здоров'я для України, як і для всієї світової спільноти, набуває особливої значущості. За підрахунками міжнародних експертів, приблизно 20 % глобального поганого стану здоров'я жінок і приблизно 14 % поганого стану здоров'я чоловіків складають аспекти репродуктивного й сексуального здоров'я (материнська та перинатальна смертність і захворюваність, онкологічні захворювання,

інфекції, які передаються статевим шляхом, ВІЛ/СНІД) [1]. Низький рівень народжуваності та високий рівень загальної смертності населення поставили проблему репродуктивного здоров'я та тривалості життя в ранг загальнонаціональних. Збереження репродуктивного здоров'я населення виходить за межі суто медичного питання і стає загальнодержавною, міжсекторною проблемою. Негативні показники здоров'я молоді (у першу чергу дівчаток) ведуть до формування замкнутого кола: хвора дівчина, хвора жінка, хвора мати – хвора дитина. Тому важливе завдання медиків і педагогів та батьків розірвати це коло. Наукова цінність проблеми репродуктивного здоров'я на сьогодні є досить актуальною серед дослідників різних аспектів життя людини. Вагомою вона є і в сфері педагогіки, оскільки саме виховання молодого покоління вирішує низку актуальних проблем. В основі відповідних напрямків виховного впливу лежать положення, що розкриваються у працях Т. Говорун, В. Каган, О. Кікінеджи, І. Кон, В. Кравець, С. Лукашук-Федик, П. Плахтій, І. Юнда, Л. Юнда та ін., характеризуючи медико-біологічні, соціальні та педагогічні аспекти репродуктивного здоров'я.

Метою цієї статті є розкриття проблеми збереження репродуктивного здоров'я в контексті навчально-виховного процесу вищого навчального закладу.

Проблемі репродуктивного здоров'я присвячено ряд досліджень науковців. Зокрема С. Пилипенко, О. Горбенко, В. Куочка констатують, що в умовах сьогодення 88 % дівчат і 100 % юнаків позитивно ставляться до дошлюбних статевих стосунків. Досвід випадкових статевих контактів зареєстрований серед 35 – 40 % учнівської молоді, приблизно 60 % вважають своє статеве життя регулярним, близько 50 % відмічають часту зміну сексуальних партнерів. Серед дівчат, які живуть статевим життям, лише 55 % регулярно використовують запобіжні засоби. Це призводить до вкрай високої кількості абортів у неповнолітніх, поширеності венеричних хвороб і зростання кількості неповнолітніх матерів. В Україні абортom закінчується 92 % незапланованих вагітностей, за рік реєструється 230 тисяч випадків штучного переривання вагітності, з них 5 тисяч – серед дівчат-підлітків віком 15 – 17 років і близько 100 – серед дівчат до 14 років. Ці цифри можна збільшити вдвічі, оскільки значна кількість абортів сьогодні не реєструється. Н. Жилка, Т. Іркіна, В. Стяшенко, Н. Гойдін констатують, що наслідками абортu є різні інфекційні захворювання, безпліддя й навіть смерть. Отже, молоді дуже важливо володіти знаннями про методи запобігання небажаної вагітності та хвороб, що передаються статевим шляхом. Стан репродуктивного

здоров'я людини тісно пов'язаний із різнобічними аспектами планування сім'ї. Адже основи здоров'я людини, зокрема репродуктивного, закладаються при зачатті. Проте освітня робота із планування сім'ї проводиться недостатньо [2, 3, 4, 5].

Під репродуктивним здоров'ям розуміють стан повного фізичного, психічного й соціального комфорту, а не тільки відсутність хвороби репродуктивної системи чи порушення її функцій. Поняття „репродуктивне здоров'я” включає і сексуальне здоров'я – стан, що дозволяє людині повністю відчувати статевий потяг та реалізовувати його, отримуючи при цьому задоволення. В основі сексуального здоров'я лежить статеве виховання. Сексуальне здоров'я пов'язане із сексуальністю, що є центральним аспектом людського буття протягом усього життя і включає секс, статеву ідентифікацію та народження дітей. Формування репродуктивного здоров'я – дуже складний і тривалий процес, тому що значною мірою визначається умовами розвитку жінки, починаючи ще з особливостей перебігу внутрішньоутробного періоду. Найбільше навантаження на репродуктивне здоров'я припадає на дітей підліткового віку та молодь. Оскільки в цьому віці відбувається бурхливий розвиток індивіда на соматичному й психічному рівнях із формуванням усіх функціональних систем організму і цілісної особистості. Саме в цей період відбувається активний розвиток репродуктивної сфери та формуються основи репродуктивної поведінки [2].

До вагомих факторів, які впливають на стан репродуктивного здоров'я молоді, слід віднести й такі психосоціальні чинники, як вільне ставлення до шлюбу; недостатній рівень загальної та репродуктивної культури населення; високий рівень штучного переривання вагітності, що (особливо у ранньому репродуктивному віці) ставить під загрозу репродуктивні можливості жінки в майбутньому; трансформацію репродуктивної поведінки [7]. Ученими встановлено, що рання сексуальна активність підлітків є однією з важливих соціальних проблем. Зокрема, за даними Інституту соціальних досліджень, майже кожний десятий 13-річний підліток (9,7 %) та кожний третій підліток віком 14 – 15 років (30,9 %) живуть регулярним статевим життям. При цьому вражає нерозбірливість підлітків у виборі сексуальних партнерів і той факт, що понад 20 % підлітків вступають в інтимні стосунки у перші дні знайомства. За даними Держкомстату України, за останні роки понад 55 тисяч немовлят були народжені матерями віком від 15 до 19 років, та 137 дітей народили матері, віком менше 15 років [6]. Означені факти

свідчать, що підлітки не володіють достатньою інформацією стосовно негативних наслідків раннього початку статевого життя.

Сутність формування відповідального ставлення до здоров'я в особистості є процесом отримання достовірної, актуальної інформації для усвідомлення цінності здоров'я й особистої відповідальності за нього; формування системи особистих цінностей, у якій цінності здоров'я належатиме найбільш значуще місце; формування значущих, стійких мотивів, які не тільки безпосередньо спонукають до дій, але й надають сенсу виконуваній діяльності; змістових інтересів, які стимулювали б активну діяльність особистості, спрямовану на збереження та розвиток свого та громадського здоров'я; напрацювання життєвих умінь і навичок, які сприяють досягненню успіху, підтримці та „вирощуванню” свого благополуччя. Серед комплексних заходів, спрямованих на формування відповідального ставлення до здоров'я, особлива роль належить просвітницькій діяльності. Сутність такого навчання в тому, щоб отримані знання стали реально діючими мотивами поведінки [8].

Основною передумовою означеного процесу ми визначаємо готовність (концептуальну, технологічну, психологічну) фахівців до просвітницької діяльності щодо збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я, що реалізується через підготовку та постійне підвищення їхньої професійної компетентності. Концептуальна готовність – це розуміння сутності процесу сприяння здоров'ю, процесу формування відповідального ставлення до здоров'я. Змістова готовність фахівців – орієнтація в питаннях філософії, педагогіки, психології здоров'я, репродуктивного й сексуального здоров'я, володіння теоріями сприяння і навчання здоров'я.

Розвиток потенціалу здоров'я молоді відбувається завдяки залученню їх до діяльності щодо покращення здоров'я, включення в різні види діяльності та спілкування для пізнання і розвитку.

Однією з основних передумов просвітницької роботи із студентською молоддю виступає також зміст освітньої програми. Зміст навчального матеріалу про здоров'я повинен бути представлений у вигляді взаємозв'язаних компонентів – знань, способів дії, емоційно-ціннісних відносин і досвіду діяльності з підтримки здоров'я. Основна увага повинна бути приділена таким питанням, вирішення яких має формувати відповідальне ставлення до свого тіла, приймати усвідомлені рішення в міжстатевих стосунках; формувати правильне сприйняття виявів людської сексуальності, сприяти правильному осмисленню своїх репродуктивних функцій і обов'язків; навчити безпечної сексуальної поведінки у звичайних й екстремальних

(наси́льство) життєвих ситуаціях, включаючи профілактику інфекцій, які передаються статевим шляхом, і небажаної вагітності; формувати прагнення мати міцну, дружну сім'ю, яка відповідає сучасним вимогам суспільства: рівноправність батька й матері в сім'ї, народження декількох дітей; свідомого й відповідального ставлення до виховання їх до свого обов'язку перед суспільством загалом, своїми батьками й дітьми [8].

Таким чином, педагогічна робота зі збереження та зміцнення репродуктивного й сексуального здоров'я підлітків – важлива складова системної діяльності зі сприяння покращенню здоров'я. Комплексність, цілісність, системність цієї діяльності забезпечується: здійсненням за певною моделлю просвітницької роботи з підлітками щодо збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я. До перспективних напрямів наукових розробок належать дослідження й розробка, удосконалення педагогічного інструментарію реалізації, моніторингу й оцінювання соціально-педагогічної діяльності зі сприяння покращенню репродуктивного й сексуального здоров'я підлітків.

Література

1. Стратегія в області репродуктивного здоров'я. ВООЗ. – Женева, 2004. – 34 с.; **2. Гойдин Н. Г.** Довідник з питань репродуктивного здоров'я / Н. Г. Гойдин. – К.: Вид-во Раєвського, 2004. – 128 с.; **3. Горбенко О. В.** Аспекти прихильності сучасної молоді до контрацепції / О. В. Горбенко // Репродуктивне здоров'є жінки. – 2007. – № 2. – С. 200 – 201; **4. Кукочка В.** Підліткова вагітність: радість у печалі / В. Кукочка // Соціальна політика: проблеми, коментарі, відповіді. – 2009. – № 10. – С. 44 – 45; **5. Пилипенко С.** Репродуктивне здоров'я як проблема статевого виховання та безпеки життєдіяльності / С. Пилипенко // Імідж сучасного педагога. – 2010. – № 4. – С. 75 – 76; **6. В. Стяшенко.** Медико-демографічний огляд / Стяшенко В. – К.: МОЗ України, 2001. – 68 с.; **7. Збереження** та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді / авт.-упоряд. Н. В. Зимівець; за заг. ред. Г. М. Лактіонової. – К.: Наук. світ, 2004. – 205 с.

В. Г. Саєнко (Луганськ)

ДИХАННЯ ЯК МЕДИТАТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ У БОЙОВИХ МИСТЕЦТВАХ

У статті наведено основні види медитації та їх категорії. Висвітлено цілі й завдання медитації у бойових мистецтвах. Описано види дихання, що найчастіше застосовуються у бойових мистецтвах. Доведено позитивний ефект медитативної практики за її коректного застосування.

Ключові слова: дихання, медитація, бойове мистецтво, учень.

Постановка проблеми. Дихання є найбільш важливою частиною нашого життя. У процесі життєдіяльності людина може бути без їжі більше місяця, без води – декілька днів, а без повітря не може прожити й декількох хвилин. Під час вивчення бойових мистецтв велике значення завжди надано правильній практиці управління диханням, що дозволяє краще усвідомити його силу й очисні властивості. Дихання не лише забезпечує тіло киснем, воно наповнює його енергією, яку випромінює кожна частка нескінченних просторів Всесвіту, а також є складовою медитативної практики. Застосування практики медитації у бойових мистецтвах сприяє концентруванню, налаштуванню на визначений робочий ритм, підвищенню больового порогу, перенесенню надмірних тренувальних навантажень тощо. Проте медитативні процеси можуть призвести до негативних наслідків при їх неналежному використанні, освоєнні окремих прийомів без допомоги фахівців у цій сфері тощо. Тому проведення аналітичного дослідження у цьому напрямку є актуальним і розширює сучасну інформативну базу щодо застосування медитативної практики у бойових мистецтвах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Існує безліч джерел, що розкривають сутність і переваги східних бойових мистецтв [3-7, 9]. Відомі сучасні розробки щодо висвітлення особливостей медитації [1, 2, 11]. Обґрунтовано особливості оздоровчого дихання та процес правильного подиху в тренувальній та змагальній діяльності спортсменів-єдиноборців. Проте важливість дихання під час виконання медитативних вправ розкрито лише фрагментарно та потребує проведення систематизації та узагальнення. Тому, у цій роботі здійснено спробу дослідження особливостей процесу дихання єдиноборців під час проведення медитативної практики.

Мета дослідження – проаналізувати використання дихання як медитативного інструмента в бойових мистецтвах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Медитація із давнини є частиною духовної практики в багатьох релігійних традиціях, особливо поширена в буддизмі й індуїзмі, є важливою складовою йоги, засобом налаштування у бойових мистецтвах.

Починаючи з 1960-х років ХХ століття, медитація все більше стала привертати до себе увагу на заході, стала предметом різноманітних наукових досліджень, неоднорідних за якістю. У більш ніж тисячі опублікованих наукових дослідженнях різних методів практики було виявлено зв'язок між медитацією і змінами в обміні речовин, кров'яним тиском, мозковою активністю і іншими процесами в організмі. Зараз медитація широко застосовується як психотерапевтичний засіб для зняття психічної напруги, фізичного болю і як метод боротьби із стресом, зокрема в клінічних умовах. Часто використовується також з метою релаксації і як доповнення до інших вправ з релаксації. Наприклад, дослідження уряду США в 2007 році показало, що майже 9,4 % дорослого населення країни (більше 20 мільйонів) практикувало медитацію впродовж останніх 12 місяців, для порівняння – у 2002 році практикувало 7,6 % (більше 15 мільйонів чоловік).

Медитація (від лат. „meditatio” – роздум) – тип вправ з тренування концентрації уваги, використовуваний в оздоровчих цілях, для вироблення контролю над плином своїх думок і емоцій або для входження в особливий релігійно-психічний стан „усвідомленості” (від англ. „mindfulness”).

Існує безліч технік медитації. Під час практики медитації зазвичай рекомендується прийняти певну позу, іноді застосовуються чотки або інші допоміжні предмети. Об'єктом концентрації зазвичай служать відчуття всередині організму, внутрішні образи, рідше емоції. Іноді об'єктом концентрації може бути зовнішній фізичний предмет. Медитація може поєднуватися з дихальними вправами.

За своєю суттю, медитативна практика здійснює позитивний вплив на фізичне тіло, розум і душу. Медитація, або ж метод єднання з об'єктом, може бути різною, залежно від напрямку своєї уваги (всередині або назовні).

Зовнішніми є об'єкти фізичного світу, що належить до чотирьох стихій: землі, води, вогню і повітря.

У свою чергу до *внутрішніх* належать об'єкти духовного світу. Споглядання божественного начала всередині себе у вигляді внутрішнього світла й звуку здійснюється за допомогою концентрації уваги на власній душі, в області міжбрів'я.

Основні види медитацій прийнято поділяти на дві категорії: *статичні*, що, як правило, виконується в положенні стоячи, сидячи або лежачи, та *динамічні*, що здійснюються в процесі тривалого виконання рухових дій. У бойових мистецтвах засобами динамічної медитації є тренувальні вправи з базової та бойової техніки,

формальних комплексів, бігу та ін. Медитація в бойових мистецтвах має такі цілі й завдання:

1. Початкова медитація (перед тренуванням) допомагає відокремити учня від повсякденних проблем і турбот, увійти до стану „тут і зараз”, злитися і налаштуватися на стихію (землі, води, вогню та ін.) залежно від рівня тренуваності, а також повністю сконцентруватися на майбутньому тренуванні (виконується від 5 до 15 хвилин).

2. Медитація у процесі тренування дозволяє розвинути певні фізичні, енергетичні, ментальні й духовні якості, сприяє оздоровленню організму й активує приховані можливості людини.

3. Завершальна медитація (наприкінці тренування) сприяє заспокоєнню розуму й тіла, набору й гармонійному розподілу енергії, що виділилася в процесі тренування, а також допомагає розслабитися, зняти напругу в м'язах, повернути свідомість у звичайний світ. Рекомендований час виконання – від 5 до 15 хвилин.

У процесі медитацій, що здійснюються в бойових мистецтвах на початку й у кінці тренування, учні виконують процес очищення себе, залу для занять і простору навкруги шляхом створення сприятливого внутрішнього настрою. Потім виконується уклін з демонстрацією найщиріших побажань і вітання наставнику й усім присутнім у залі. Засоби медитації зокрема включають різні види дихання.

Завдяки диханню простір усередині людського тіла урівноважується і об'єднується з простором поза тілом. Використане й відпрацьоване повітря, позбавлене енергії, замінюється на свіже повітря, насичене безліччю універсальних субстанцій, енергією життя.

Дихальна практика стимулює мозок і робить розум гострішим. Сигнали, що передаються нервовою системою, переносяться значно швидше, зміцнюються захисні функції і системи організму.

Правильне дихання (повне, черевне, глибоке дихання носом) формує сильне й здорове тіло, енергійність і сфокусовану концентрацію уваги, впевненість у діях, спокій і розкутість. У свою чергу неправильне дихання (неповне, поверхнєве й переривчасте, ротом) – навпаки: слабке й хворе тіло, млявість і неухважність, хвилювання і напруженість.

Повне дихання (з япон. „ко-кю”) – очищає від відпрацьованих газів, наповнює тіло киснем і енергією „кі”, що знаходиться в просторі. Повільний і повний вдих, що розпочинається з низу живота, заповнює нижню частину легенів, потім розширюється грудна клітина – наповнюючи середню частину легенів, і піднімаючи плечі вгору,

наповнює верхню частину легенів. Максимальний видих, до повного спустошення легенів, відбувається в зворотному порядку.

Силове дихання (з япон. „ібукі”) – потужне й енергійне дихання з напругою усіх м'язів, що сприяє миттєвій активізації усього організму. Вдих – носом, видих ротом.

Відновлювальне дихання (з япон. „нагаре”) – дихання, яке застосовується після тривалого фізичного навантаження для повернення пульсу у вихідний стан. Швидкий вдих носом з підняттям долонь рук до грудей і повільний видих через рот з опусканням рук.

У процесі тренування єдиноборців величезну увагу приділяють диханню під час виконання не лише ударів і блоків, але також у процесі виконання вправ розминок, вправ на розтяжку й медитації. Середньостатистична людина використовує під час дихання лише 60 % об'єму легенів, тому в процесі занять бойовими мистецтвами ситуація поліпшується. При контролі дихання особливо важлива область внизу живота, в інтервалі 5 – 10 сантиметрів нижче пупка. М'язи цієї області завдяки тренувальному вдосконаленню повинні стати сильними й міцними. Це дозволить виконувати техніко-тактичні дії з максимальною ефективністю. Правильне дихання дозволяє значно розвивати ці м'язи. Безумовно, правильне дихання зміцнить не лише м'язи живота, але й усе тіло, а також сприятиме контролю свідомості.

У поєдинку потрібно вдихати й видихати тихо, щоб супротивник не міг визначити момент закінчення видиху. У цей момент тіло стає дуже уразливим. По-перше, сповільнюється швидкість реакцій і рухів, по-друге, удари в корпус, якщо вони доводяться на момент закінчення видиху, наносять найбільші ушкодження. Якщо в ділянці живота ще залишилося повітря, ушкодження від пропущених ударів не будуть такими значними. Саме тому слід навчитися збільшувати період, упродовж якого повітря продовжить знаходитися в ділянці живота.

Висновки. Медитація за допомогою дихальних вправ дозволяє контролювати розум і тренувати його з метою набуття внутрішнього спокою. Значну кількість ментальної енергії єдиноборця може бути сконцентровано, збільшуючи працездатність та зменшуючи шкідливі наслідки стресу й тиск зовнішніх подразників.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується визначення характеристик психічних та психофізіологічних функцій єдиноборців різних вікових груп і кваліфікації.

Література

1. Беннетт Б. Йога душевного рівноважия : избавление от тревоги, страха и беспокойства / Б. Беннетт. – М. : РИПОЛ классик,

2005. – 368 с.; **2. Волков И. П.** Медитация как метод спортивной психологии / И. П. Волков // Теория и практика физической культуры. 1999. – № 10. – С. 34–35; **3. Воронов И. А.** Секретные боевые искусства Китая / И. А. Воронов. – СПб.: Б&К, 2000. – 242 с.; **4. Восточная** боевая энергетика и боевые искусства. Полное руководство / Авт.-сост. Л. Орлова. – Мн.: Харвест, 2009. – 256 с.; **5. Джонс Д.** Традиционные боевые искусства Японии / Д. Джонс. – М.: Гранд, 2003. – 272 с.; **6. Карамов С. К.** Корейские боевые искусства / С. К. Карамов. – М.: Издательство АСТ, 2003. – 158 с.; **7. Линд Вернер.** Энциклопедия боевых искусств / Вернер Линд. – [пер. с нем. А. В. Волкова]. – М.: Астрель: АСТ, 2007. – 927 с.; **8. Орлова Л.** Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позночник / Л. Орлова. – Мн.: Харвест, 2009. – 480 с.; **9. Саенко В. Г.** Система киокушинкай каратэ: основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства: [монография] / В. Г. Саенко // Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. – Луганск: СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.; **10. Саенко В. Г.** Правильний подих як складова перемоги каратиста / В. Г. Саенко, Г. П. Холодняк // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: Зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. – С. 148–153; **11. Сафронов А. Г.** Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика: [монография] / А. Г. Сафронов. – Х.: ФЛП Коваленко А. В., 2008. – 256 с.

В. В. Сергієнко (Луганськ)

ФОРМУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті досліджено актуальні проблеми формування професійних компетентностей учителя фізичної культури, зокрема інклюзивної компетентності, що зумовлює здатність здійснювати професійні функції у процесі інклюзивного навчання.

Ключові слова: інклюзія, інклюзивна компетентність, навчання.

Постановка проблеми. Приєднавшись до основних міжнародних договорів у сфері прав людини, МОН України і

листопада 2010 р. затвердило „Концепцію розвитку інклюзивної освіти”. Адже люди з обмеженими можливостями постійно зіштовхуються з масою проблем, зокрема: недостатня кількість спеціалізованих шкіл, обмежена можливість здобуття вищої освіти, працевлаштування та ін., але серед цих проблем не слід забувати про середовище, у якому вони перебувають. Кожна людина по-своєму може ставитися до такої дитини, але вже зовсім інша справа, як поведе себе вчитель. Зможе звичайна вчителька побудувати навчальний процес на індивідуальному підході до такого учня чи вчитель фізичної культури запропонувати програму спеціальних вправ?

Тому серед завдань інклюзивного підходу Концепцією визначено вдосконалення системи підготовки педагогічних кадрів, які будуть працювати в умовах інклюзивного навчання.

Проблемам підготовки сучасних педагогів, формуванню професійної компетентності вчителя присвячено багато наукових напрацювань вітчизняних і зарубіжних учених, зокрема А. Абашиної, О. Гаврилова, О. Дубасенюк, Т. Лапанік, А. Маркової, О. Семенов, С. Тищенко, В. Хитрюк та ін.

Якщо раніше приділяли увагу інтеграції – адаптації дитини до вимог системи, то зараз усе більшу увагу на себе привертає „інклюзія”, тобто адаптація системи до потреб дитини. Виходячи з цього, під інклюзивною освітою розуміють більш широкий процес інтеграції – доступність освіти для всіх.

Упровадження ідей інтеграції та інклюзії в загальноосвітній школі невід’ємно залежить від кваліфікації педагогічних кадрів, що потребує внесення змін у підготовку майбутніх учителів (зокрема учителів фізичної культури). У цьому аспекті важливо особливе значення приділити проблемі формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури як невід’ємної частини їхньої професійної компетентності.

Аналіз останніх досліджень. Загальнонауковий принцип системного підходу до вивчення особистості й діяльності вивчали Б. Ананьєв, В. Гершунський, В. Загвязинський, В. Ільїн, Л. Леонтьєв, В. Ломов, В. Сластенін, Л. Щедровинський та ін; сучасні концепції суб’єктної взаємодії: індивідуалізації, особистісно-орієнтованого підходу були предметом дослідження багатьох учених (О. Асмолов, О. Бондарська, Л. Мітіна, В. Маралів, В. Серіков, В. Сітаров, В. Слободчиков, А. Трешев, Ю. Турчанинова, Е. Крюкова, І. Якимайська та ін.); концепції, що розкривають єдність законів розвитку нормальної і аномальної дитини й велику роль навчання в розвитку, визначали Т. Власова, Л. Виготський, А. Лурія,

В. Лубовський і ін.; концепцію компетентно-орієнтованої освіти досліджували В. Болотов, В. Введенський, І. Зимова, А. Пінський, Дж. Равен, В. Серіков, І. Фрумін, А. Хуторський, Б. Ельконін та ін.; теорія контекстного навчання була в колі вивчення А. Вербицького.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці педагогічних умов, що забезпечують ефективність інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки.

Для досягнення мети були поставлені відповідні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми інклюзивного навчання дітей з обмеженими можливостями здоров'я в умовах сучасної загальноосвітньої школи.

2. Розкрити сутність та структури інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

3. Виявити критерії й рівні сформованості інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

4. Теоретично обґрунтувати педагогічні умови формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки.

5. Здійснити експериментальну перевірку ефективності педагогічних умов інклюзивної компетентності.

Виклад основного матеріалу. Наявні на сучасному етапі розвитку педагогічної теорії і практики тенденції, пов'язані з необхідністю більш широкого включення дітей з обмеженими можливостями здоров'я в соціум, актуалізує проблему формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. У роботі зазначено, що сьогодні співіснують три основні моделі: медична, нормалізації (інтеграція) і соціальна (інклюзія). Медична модель передбачає необхідність навчання дітей з обмеженими можливостями здоров'я в спеціальних освітніх установах. Друга модель, інтеграції, забезпечує доступ до навчання дітей з обмеженими можливостями здоров'я в загальноосвітній школі з урахуванням адаптації до наявних умов. Інклюзія, заснована на ідеях створення єдиного освітнього простору для гетерогенної групи, передбачає розвиток загальної освіти в плані пристосування до різних потреб усіх дітей. Інклюзивне навчання припускає спільне навчання дітей з обмеженими можливостями здоров'я і однолітками, які нормально розвиваються, у межах одного класу за різними освітніми маршрутами. Для практичного здійснення інклюзивного навчання необхідно вирішити ряд проблем, пов'язаних не тільки з матеріальною

базою, але й різними позиціями членів суспільства і, насамперед, переїдготовкою вчителів до здійснення своєї професійної діяльності в нових умовах. Враховуючи, що дитина з обмеженими можливостями здоров'я повинна отримати можливість вільного вибору освітньої установи, певним рівнем сформованості інклюзивної компетентності необхідно володіти кожному вчителю, а тим більше вчителю фізичної культури.

На підставі отриманих у ході констатувального експерименту даних було зроблено висновок, що формуванню інклюзивної компетентності як елементу професійної компетентності вчителя в підготовці студентів поки не приділено належної уваги. Майбутні педагоги і вчителі-практики не мають певних уявлень про інклюзивне навчання дітей з обмеженими можливостями здоров'я в загальноосвітній школі, не мають уявлення про поняття „інклюзивна компетентність учителя”, не усвідомлюють важливості наявності у себе подібної освіти й роботи над розвитком інклюзивної компетентності.

Це дослідження пов'язане з необхідністю ліквідації цієї прогалини в теорії і практиці вищого педагогічного навчання. На наш погляд, цілеспрямоване формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів призведе до того, що включення дітей з обмеженими можливостями здоров'я в соціум отримає для майбутнього педагога особистісний смисл, що, у свою чергу, сприятиме гуманізації його педагогічної діяльності і всієї системи українського навчання.

У процесі дослідження отримано такі наукові висновки й практичні результати. На основі аналізу філософської, психологічної, педагогічної літератури ми описали цілісну структуру компетентності педагога як сукупність загальних, базових, спеціальних і приватних компетентностей, що включає інклюзивну компетентність учителя. Інклюзивна компетентність віднесена нами до рівня спеціальних професійних компетентностей. Ми сформулювали визначення інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури, визначили структурні компоненти цієї категорії. Інклюзивна компетентність майбутніх учителів – це інтегративне особистісне утворення, що визначає здатність майбутніх учителів здійснювати професійні функції в процесі інклюзивного навчання, враховуючи різні освітні потреби учнів і забезпечуючи включення дитини з обмеженими можливостями здоров'я в середовище загальноосвітньої установи та створення умов для його розвитку та саморозвитку. До структури інклюзивної компетентності майбутніх учителів входять

ключові змістовні й ключові операційні компетентності. Визначення поняття „інклюзивна компетентність майбутніх учителів фізичної культури”, його змісту й структури послужили основою для розробки критеріїв його сформованості. Критеріями сформованості інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури виступають: мотиваційний – формування сукупності мотивів, адекватних цілям та задачам інклюзивного навчання; когнітивний – наявність системи знань і досвіду пізнавальної діяльності, необхідних для здійснення інклюзивного навчання; операційний – наявність засвоєних способів та досвіду вирішення конкретних професійних завдань у процесі інклюзивного навчання; рефлексивний – наявність здатності до рефлексії в пізнавальній діяльності в умовах підготовки до здійснення інклюзивного навчання, а також до рефлексії в професійній діяльності в умовах інклюзивного навчання. С урахуванням визначених критеріїв виявлено чотири рівні сформованості інклюзивної компетентності майбутніх учителів: нульовий, низький, середній, високий.

Аналіз наукової літератури, теоретичне обґрунтування й експериментальна перевірка педагогічних умов, що забезпечують ефективність інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки, надали змогу зробити такі **висновки**:

Результати дослідно-експериментальної роботи з формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів показали, що досягнутий рівень у студентів експериментальної групи, на відміну від контрольної, має тенденцію до зростання. Таким чином, підтверджена гіпотеза дослідження та практична значимість виконаної роботи. Підсумки дослідно-експериментальної роботи стали доказом того, що інклюзивна компетентність майбутніх учителів може бути сформована не за допомогою окремих методів і прийомів, а всією сукупністю системи, викладеної в моделі.

Наше дослідження доводить, що розроблена модель формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки та виявлені педагогічні умови є важливими та ефективними.

Література

1. **Адольф В. А.** Формування професіональної компетентності майбутнього вчителя / Адольф В. А. – Педагогіка. – 1998. – № 1. – С. 72 – 74;
2. **Алексєєв Н. А.** Особистісно-орієнтоване навчання в школі / Алексєєв Н. А. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 332 с.;
3. **Бабанський Ю. С.** Інтенсифікація процесу навчання / Бабанський Ю. С. – М. : Знание, 1987. – 78 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті досліджено проблему підготовки та фізичного розвитку студентської молоді в сучасних умовах у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: студенти, фізкультура, спорт, здоров'я.

Постановка проблеми: Розглядаючи проблему фізичного виховання та здоров'я студентської молоді, необхідно подивитись на галузь фізичного виховання і основні причини виникнення проблем, пов'язаних із цим питанням, яке характеризується такими чинниками:

- недотримання вимог щодо законодавчих і нормативно-правових актів у системі фізичного виховання у ВНЗ і в межах держави загалом;
- низький рівень рухової активності студентської молоді („руховий голод”), низький рівень харчування, проблеми сучасного суспільства;
- відсутність матеріального забезпечення ВНЗ;
- відсутність спортивних споруд (у повному обсязі) та спортивного інвентарю, сучасного обладнання;
- низький рівень пропаганди в засобах масової інформації здорового способу життя серед студентської молоді;
- низький рівень підготовки фахівців фізичного виховання;
- низький рівень медичного та медико-біологічного забезпечення студентів, які займаються фізичною культурою і спортом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проаналізувавши наукову та спеціальну літературу в галузі фізичного виховання та спираючись на досвід провідних фахівців Г. Максименка, Т. Круцевич, Т. Роторс, було підтверджено, що проблема фізичного виховання студентської молоді актуальна в наш час.

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

Виклад основного матеріалу. Численними дослідженнями встановлено, що система фізичного виховання у ВНЗ не досконала й

потребує для усунення проблем комплексного підходу на державному рівні.

У своєму виступі Голова Державної служби молоді та спорту України Равіль Сафуллін на III Спортивному конгресі України навів статистичні факти та цифри. Щорічно Україна втрачає 700 тисяч громадян, третина з яких працездатного віку. Кожен десятий українець не доживає до 35 років, а кожен четвертий – до 60. За тривалістю життя нас випередили не тільки країни ЄС, а й усі пострадянські країни, Сінгапур, Гонконг та інші. Українці живуть на 10 років менше за мешканців Євросоюзу. Україна займає 150 місце серед 223 країн світу за показниками середньої тривалості життя. Щорічно 100 тисяч українців помирають від наслідків куріння (з яких 10 % пасивних курців). Україна перебуває серед країн-лідерів за кількістю споживання алкоголю. Біля 500 тисяч наших співгромадян вмирає від серцево-судинних захворювань. Жінки не виношують дітей, а кожен 100-тий народжений гине. 90 % школярів закінчують школу хворими. Якщо така тенденція збережеться, через 10 років в Україні буде проживати 36 – 38 мільйонів людей, а через 50 років – не більше 8 – 12 млн.

У своєму виступі Равіль Сафуллін спирався на те, що в Україні на цей час для занять фізичною культурою та спортом існує певна спортивна інфраструктура, налічується понад 106 тис. спортивних споруд різноманітного призначення (*1108 стадіонів з трибунами на 1500 місць, 11,7 тис. майданчиків з тренажерним обладнанням, 1,3 тис. майданчиків з синтетичним покриттям, 11,7 футбольних полів, 16,4 приміщень для фізкультурно-оздоровчих занять, понад 17 тис. спортивних залів, 601 плавальний басейн, 89 веслувально-спортивних, 58 кінно-спортивних та 69 лижних баз, 62 споруди зі штучним льодом тощо*). Але ми заперечимо, бо він не вказав, у якому стані знаходяться всі ці спортивні споруди і хто може собі дозволити займатись спортом на сучасних спортивних спорудах.

Цьому є доказ підготовки наших легкоатлетів до Олімпійських ігор у Лондоні, які тренувались на спортивній базі, де було відсутнє найнеобхідніше спортивне обладнання, де фінансування і харчування були на дуже низькому рівні. І це „великий спорт”, що казати про маленькі містечка, де досі в загальноосвітніх школах відсутні спортивні зали, заняття проводяться в коридорах, спортивний інвентар поповнюється тільки за рахунок батьків або виготовляється власноруч учителями фізичної культури. *Для зміни ситуації необхідна дійсно реальна, змістовна й дієва державна політика*, основним провідником якої повинен бути відокремлений, самостійний державний орган

управління, у сфері відповідальності якого перебуває оптимальний комплекс ключових взаємозалежних напрямків – турбота про фізичну культуру і спорт вищих досягнень.

Ми пропонуємо шляхи визначення оптимального варіанта розв'язання проблеми на основі порівняльного аналізу можливих варіантів. Якщо в Україні буде збережена система традиційного розвитку фізичної культури та виховання, яка вирішує лише тимчасові проблеми, ми вважаємо, що ця система не дасть позитивного результату й ще більше загострить нинішню кризову ситуацію в Україні.

Найоптимальнішим варіантом вирішення цієї проблеми ми вважаємо виконання прийнятого Закону України „Про фізичну культуру і спорт” № 3808-12, який дасть можливість виконати поставлені завдання в галузі фізичного виховання для студентської молоді і спорту загалом, відповідно до сучасних потреб економічного й соціального розвитку нашої країни. Виконання Програми дасть можливість:

- збільшити обсяг рухової активності учнівської та студентської молоді до 8-12 годин на тиждень;
- підвищити рівень залучення до змістовного дозвілля та відпочинку населення;
- залучити до 20% дітей та молоді 6-23 років до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах;
- досягти насичення спортивними спорудами кількісно і якісно.

Звісно, що ця проблема дуже важлива і розглядати її на рівні одного ВНЗ неможливо. Роками ці проблеми не вирішувалися, а лише накопичувалися і збільшувалися. Але в наш час той стан, у якому зараз перебуває фізичне виховання та спорт, є критичним, і не займатись цією проблемою – це самогубство для нашої країни. Президент України Віктор Янукович, Прем'єр-міністр України Микола Азаров після завершення Олімпійських ігор у Лондоні неодноразово наголошували на завданнях розвитку спортивної інфраструктури, зокрема будівництві сучасних спортивних споруд [3, 2].

Хотілось би вірити, що наше керівництво країни не залишить без уваги маленькі містечка, сільську місцевість, починаючи з загальноосвітніх та спортивних шкіл і обов'язково приділять увагу учнівській молоді та ВНЗ. Для зміни ситуації необхідна реальна, змістовна й дієва державна політика, основним провідником якої повинен бути відокремлений, самостійний державний орган управління, і для цього потрібно залучати науковців, які повинні

подумати над актуальністю своїх розробок та тим, наскільки вони використовуються в практичній роботі учителів, викладачів, тренерів.

Звернемо увагу на підготовку кадрів з фізичної культури. Порівняно з 2007 роком зменшилася кількість інструкторів-методистів з фізичної культури на 45 %. У наш час ВНЗ дуже тяжко виживати в сучасних умовах. Перелік проблем тільки зростає, для їх вирішення потрібна перш за все допомога уряду.

Висновки. Виходячи з вищесказаного, у статті „Фізичне виховання та здоров'я студентів” ми дослідили проблему підготовки та фізичного розвитку студентської молоді в сучасних умовах у ВНЗ, ми можемо зауважити, що ця проблема дуже актуальна й потребує подальших досліджень з боку провідних фахівців цієї галузі та уряду нашої країни.

Література

1. **Бальсевич В. К.** Концепция физического воспитания общеобразовательной школы / Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 13 – 18; 2. **Бахмутская Л. С.** Новый подход к формированию здорового поколения / Бахмутская Л. С. – Луганск, 2003 – 296 с.

М. С. Скляр (Луганськ)

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Висвітлено особливості побудови початкової підготовки каратистів. Сформульовані принципи настанови, якими треба користуватися, готуючи юних спортсменів. Розкрито основні завдання початкової підготовки спортсменів. Наведено засоби спеціальної фізичної підготовки каратистів. Надано класифікацію рівнів активності спортсменів.

Ключові слова: тренування, карате, засоби, вдосконалювання.

Постановка проблеми. Стрімке зростання досягнень у світовому спорті постійно вимагає невпинного пошуку нових, усе більш ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки юних спортсменів. Багаторічні дослідження показали [1, 2, 4, 10], що значну роль у цьому відіграє базова підготовка, яка закладається протягом

усього дитячого та юнацького віку. Добре відомо, що в цьому віковому періоді закладається фундамент високих і стабільних спортивних досягнень, здійснюється зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток. Проте є багато факторів, що суттєво впливають на якість підготовки спортивного резерву. Значне місце серед них займають наукові дослідження, спрямовані на подальше вдосконалення і наукове обґрунтування системи підготовки юних спортсменів. Тому науковці, тренери, педагоги, лікарі, фізіологи, психологи та інші фахівці постійно продовжують пошуки нових, усе більш ефективних форм і методів роботи з юними спортсменами різних вікових груп.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Цілеспрямована багаторічна підготовка спрямована на виховання спортсменів високого класу, а це складний процес, успіх якого визначається дотриманням поетапності побудови тренувального процесу та відповідності рівня розвитку фізичних якостей спортсменів кожному етапу з метою уникнення уповільненого або прискореного розвитку окремих показників підготовленості спортсменів. На сьогодні існують наукові розробки щодо оптимальної організації тренувального процесу юних спортсменів в окремих видах єдиноборств [3, 5 – 7, 11 – 13]. У нашій попередній публікації було розкрито позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате [14]. Проте потребує узагальнення та надання методичних рекомендацій етап початкової підготовки каратистів. А тому в цій статті висвітлюється матеріал щодо особливостей його побудови.

Метою статті є дослідження особливостей побудови початкової підготовки каратистів.

Роботу виконано за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема „Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культури здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)” (номер державної реєстрації 0110U000394).

Виклад основного матеріалу дослідження. Основними завданнями на початкових етапах спортивної підготовки є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму та укріплення здоров'я юних спортсменів [1, 2, 4, 10]. У складнокоординаційних видах спорту, до яких входять різні види східних єдиноборств, важливо контролювати рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості юних бійців, що створює основу для швидкого засвоєння техніки обраного виду єдиноборств і в майбутньому забезпечує можливість

спортсмену виховати вміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану на різних стадіях змагальної діяльності.

На основі узагальненого досвіду передової спортивної практики [1, 2, 4, 10] сформульовано принципові настанови, якими треба послуговуватися під час підготовки юних спортсменів. До їх числа відносять:

цільову направленість відносно найвищої спортивної майстерності;

ефект утилізації якостей залежно від вікових особливостей юних спортсменів;

домірність розвитку головних фізичних якостей юних спортсменів;

провідні фактори на різних етапах багаторічної підготовки;

перспективне випередження у формуванні технічної майстерності.

Головна мета занять фізичною культурою і спортом у юному віці – створити міцну основу для виховання здорового, сильного й гармонійно розвиненого молодого покоління. Теорія і практика спортивних тренувань зумовлює ефективність реалізації досягнень, визначає перспективу розвитку, засоби і методи, зміст занять, структуру мікро-, мезо- і макроциклів навчально-тренувального процесу.

Основні завдання початкової підготовки спортсменів за класифікацією [1, 2, 4, 10] такі:

1. Зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток усіх органів і систем організму юних спортсменів.

2. Формування правильної постави й стилю виконання вправ.

3. Різнобічна загальна фізична підготовка й початковий розвиток рухових якостей, що мають важливе значення в обраному виді спорту (швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність).

4. Навчання основних технічних вправ з партнером і без партнера.

5. Розвиток специфічних якостей.

6. Набуття інтересу до занять спортом, виховання дисциплінованості, старанності й самостійності.

Успішне здійснення всебічного фізичного виховання юних єдиноборців багато в чому залежить від умілого добору засобів і методів фізичної підготовки протягом багаторічних тренувань. Повноцінна фізична підготовка каратистів включає загальну й спеціальну підготовку, між якими існує тісний зв'язок. Цей поділ

дозволяє краще спланувати педагогічний процес, використовуючи в тренувальному процесі різні засоби й методи.

Застосування засобів підвищення рівня фізичної підготовки слід здійснювати з урахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей юних каратистів. Спеціальна фізична підготовка повинна бути безпосередньо спрямована на розвиток фізичних якостей, специфічних для цього виду карате. Засобами спеціальної фізичної підготовки каратистів є:

загальні вправи, тобто цілісні дії, що виконуються з дотриманням усіх вимог, установлених для спортивних змагань;

спеціальні підготовчі вправи, безпосередньо спрямовані на розвиток фізичних якостей каратистів. Це насамперед м'язові групи, що несуть основне навантаження при виконанні технічного прийому.

Загальна фізична підготовка спрямована насамперед на розвиток фізичних якостей, які хоча й не є специфічними для цього виду спорту, але необхідні з точки зору всебічного підвищення функціональних можливостей організму. Загальна фізична підготовка збагачує каратиста найрізноманітнішими навичками. Незважаючи на різні конкретні прояви фізичних якостей, усі мають загальні закономірності розвитку. Цей вид підготовки спрямований на загальний гармонійний розвиток усього організму спортсменів, розвиток усієї мускулатури, зміцнення органів і систем організму та підвищення його функціональних можливостей, поліпшення здібностей до координації рухів, збільшення швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності у юних каратистів.

Вибір засобів тренування залежить від здібностей каратистів, стародавніх традицій і наявних можливостей спортсменів. Для юних каратистів засобами загальної фізичної підготовки є ходьба, біг, лазіння по канату, вправи для виховання відчуття рівноваги, загальнорозвивальні вправи з предметами і без них, вправи з невеликим обтяженням. Значне місце повинне бути відведено плаванню і стрибкам у воду, рухливим і спортивним іграм, різним видам легкої атлетики, особливості тренувального процесу яких розкриті у джерелах [8, 9]. Загальна й спеціальна фізична підготовка каратистів повинна бути представлена в усіх видах річного циклу – підготовчому, змагальному (основному) й перехідному, але співвідношення і задачі змінюються.

На перших роках навчання спортсменів необхідно приділяти велику увагу їхній загальній фізичній підготовці [1, 2, 4, 10], оскільки вона сприяє різнобічному розвитку й підвищенню функціональних можливостей усього організму. Загальна фізична підготовка повинна

здійснюватися протягом усього року, змінюючись у обсязі залежно від періоду підготовки, тому що тільки за цієї умови можна досягти високих спортивних результатів у майбутньому.

Як відомо, одним з основних компонентів системи управління спортивною підготовкою дітей і підлітків є обсяг тренувального навантаження – виборчий і загальний. Розробка моделей виборчого обсягу тренувального впливу ґрунтується на вікових закономірностях розвитку швидкості, витривалості, гнучкості, сили й швидкості [8, 9, 11, 12, 15]. Проте ці закономірності, хоча і є загальними для дітей, які проживають у різних регіонах світу, мають свої особливості. Щоб їх вивчити, проводиться тестування фізичної підготовленості, розраховуються основні статистичні значення, визначаються темп розвитку кожної здібності та частка впливу фактора в загальній структурі.

Таким чином, одержавши всі основні статистичні величини вікового розвитку фізичних здібностей каратистів і показники його темпу, а також визначивши значення кожної здібності в загальній структурі фізичної підготовленості спортсменів, можна досить чітко спланувати виборчу величину навантаження для кожного віку, статі й для індивідуального біологічного розвитку дітей і підлітків. Відповідно до цих даних розробляється градація активності розвитку каратистів, яка дозволяє визначитися у використанні виборчої величини тренувального навантаження. Виділяють такі рівні активності розвитку спортсменів:

1. Високий рівень активності спортсменів. Інтенсивність щорічного темпу розвитку – більше 3,0%; достовірна наявність чутливого (чутливого) періоду; провідна роль фактора (на підставі аналізу факторної структури) у загальній структурі фізичної підготовленості. Ці дані дозволяють планувати вибіркове навантаження в обсязі 30,0% від загальної.

2. Середній рівень активності спортсменів. Інтенсивність щорічного темпу розвитку становить від 0 до 3%; достовірна відсутність чутливого періоду; середня значущість фактора в структурі фізичної підготовленості. Це є підставою для планування виборчого обсягу навантаження на рік – 20%.

3. Низький рівень активності спортсменів. В інтенсивності щорічного темпу розвитку фізичної здібності спостерігається тенденція до зниження. Відзначають і мале значення фактора у фізичній підготовленості. Виходячи із цих даних, рекомендують планувати виборче навантаження до 10%.

Відповідно до цієї стратегії розробляються моделі вибіркового навантаження для каратистів різного віку й статі. Такий підхід використовується і при плануванні вибіркового тренувального навантаження у фізичній підготовці дітей дошкільного віку, які займаються карате. Стратегія вибору загального обсягу тренувального навантаження також ґрунтується на показниках активності спортсменів, у цьому випадку функціональної, котра може бути визначена за сумою показників, що характеризують швидкість, витривалість, силу та інші фізичні здібності каратистів. У розробці моделей загальної величини тренувального навантаження на окремих етапах багаторічного спортивного вдосконалювання каратистів необхідно враховувати кількість занять виборчої спрямованості, періодичність росту й розвитку зростаючого організму та можливості кожної зони інтенсивності.

Висновки. Систематичні заняття східними єдиноборствами та карате зокрема сприяють підвищенню рівня здоров'я, отриманню спеціальних знань та навичок, укріпленню нервової системи, вихованню організованості та дисциплінованості юних єдиноборців. Врахування на етапі початкової підготовки каратистів наведених особливостей побудови тренувального процесу та дотримання викладених рекомендацій надасть змогу сформувати підґрунтя підвищення майстерності в майбутньому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується проведення аналізу теоретичних положень успішного планування процесу багаторічної підготовки юних каратистів.

Література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.; **2. Германов Г. Н.** Технологии модульно-целевого построения тренировочных заданий в микроструктуре тренировки юных спортсменов при разработке учебных программ для детско-юношеских спортивных школ / Г. Н. Германов // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 1 (11). – С. 19 – 27; **3. Гончаров С. М.** Развитие физических качеств тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / С. М. Гончаров // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : [Сб. науч. тр. VI Регион. науч.-практ. конф.]. – Луганск : ЛНПУ им. Тараса Шевченко, 2008. – С. 190 – 194; **4. Губа В. П.** Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 76 с. **5. Зенченко И. С.** Средства становления соревновательной надежности юных борцов 13–14 лет / И. С. Зенченко, Ч. Т. Иванков,

Ю. Н. Тихомиров, С. А. Литвинов // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – М., 2007. – № 1. – С. 47–48;

6. Карпов М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Карпов М. А. – Челябинск, 2001. – 19 с.;

7. Коробейников П. В. Формирование личности юного спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий в Ашихара-каратэ / П. В. Коробейников // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 3. – С. 35;

8. Максименко Г. Н. Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко, А. А. Снежко, С. С. Галуза. – Луганск : ООО „Виртуальная реальность”, 2011. – 521 с.;

9. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : [монографія] / І. Г. Максименко. – Луганськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.;

10. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : [метод. пособ.] / В. Г. Никитушкин. – М. : Советский спорт, 2009. – 112 с.;

11. Саенко В. Г. Показатели уровня развития физических качеств юных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо ВТФ / В. Г. Саенко, В. Н. Теплый // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки : Междунар. сб. науч. ст. ; под общ. ред. Е. П. Врублевского. – Смоленск : СГАФКСТ, 2009. – С. 434–438;

12. Саенко В. Г. Рівень фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з хортингу на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саенко, Є. О. Клименко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. (29 – 30 листопада 2012 р., м. Луганськ) / за заг. ред. В. П. Горашука. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 212–216;

13. Семигал О. М. Хортинг в системі виховання фізичної активності юнаків : [навч.-метод. посіб. для тренерів і спортсменів] / О. М. Семигал. – Полтава : Знання, 2010. – С. 24–27;

14. Склад М. С. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате / М. С. Склад, В. Г. Саенко // 36. наук. пр. студ. і виклад. „Дні науки – 2012 : фізична культура і спорт”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 104–109;

15. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической

подготовки юных дзюдоистов : [монографія] / В. Ягелло. – Варшава ; К. : Изд-во АВФ, 2002. – 351 с.

В. Г. Солдатенко (Старобельск)

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ И ПРОСТЕЙШИМ ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ ФУТБОЛИСТОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВУЗА

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье отображены теоретические аспекты особенностей обучения техническим и простейшим тактическим приемам игры студентов физического воспитания в группах спортивного совершенствования.

Ключевые слова: футбол, подготовка, студенты.

Постановка проблемы. В основе подготовки футболистов в группах спортивного совершенствования вуза особое значение приобретает поиск новых нетрадиционных методов и средств тренировки, основанных на использовании различных тренировочных приспособлений (специального оборудования), тренажерных устройств и технических средств, которые позволяют интенсифицировать учебно-тренировочный процесс, повысить его продуктивность за счет целенаправленного и специализированного воздействия на двигательный аппарат, органы и системы.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Исследование выполнялось в рамках комплексной научной темы кафедры спортивных дисциплин, которая включена в сводный план Министерства Украины по делам семьи и молодежи по теме: „Теоретические и методические основы профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту”.

Формирование целей статьи (постановка задания). Целью нашей работы является определение необходимости совершенствования двигательных навыков и физических качеств у футболистов в условиях подготовки студентов в группах спортивного совершенствования вуза.

Результаты исследования. Неуклонно повышающийся уровень развития футбола требует неуклонного совершенствования двигательных навыков и физических качеств у футболистов.

Учитывая, что в основе способностей футболиста лежат его задатки, т.е. анатомо-физиологические особенности организма, приобретенные в первые годы жизни, необходимо акцентировать внимание на показателях развития физических качеств и функциональных возможностей. Наряду с тем, что способности студентов характеризуются природными задатками, повышение спортивного мастерства является прежде всего результатом спортивной тренировки [2; 3].

Эффективность учебно-тренировочного процесса характеризуется разумным использованием тренировочного времени и нагрузок, успешным овладением способами ведения игры, развитием их подвижности, а также выполнением поставленных перед обучающимися задач.

Пути повышения эффективности обучения следующие:

- 1) рациональный выбор методов, форм и средств обучения;
- 2) применение оптимальных и эффективных нагрузок;
- 3) подбор задач и методов их решения с учетом индивидуальных особенностей игроков, степени их тренированности и результативности;
- 4) создание запаса прочных навыков и использование упражнений, позволяющих преподавателю быстро и точно воздействовать на игроков и на весь учебно-тренировочный процесс.

Повышение эффективности развития двигательных навыков у студентов-спортсменов зависит от наиболее рационального использования залов, наличия необходимого количества спортивного инвентаря, создания возможности для наибольшего числа студентов-футболистов одновременно участвовать в выполнении того или иного упражнения. Изменение форм и организации занятий не должно сопровождаться большими потерями времени.

В процессе работы в группах спортивного совершенствования, специализирующихся по футболу, мы определяем два уровня:

- 1) первоначальное обучение;
- 2) углубленное освоение.

Учебно-тренировочный процесс в группах спортивного совершенствования отличается определенной сложностью из-за специфичности и многообразия игровых приемов [1; 6].

Специфичность заключается в том, что с самого начала обучения основным техническим приемам игры (передаче, приеме, ведению, ударам) занимающимся приходится выполнять их в условиях, приближенных к игровым. Кроме того, футболистам при выполнении игрового приема в короткий отрезок приходится решать несколько

двигательных задач с одновременным проявлением скоростных, силовых и динамических дифференцировок.

Основным путем повышения эффективности развития двигательных навыков и физических качеств у занимающихся футболом в группах спортивного совершенствования является моделирование содержания основного учебного материала и величины тренировочной нагрузки на занятиях.

При обучении специфике спортивных игр мы отдаем предпочтение принципиальной схеме разучивания игровых приемов, построенной в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. Эта схема складывается из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- 1) создание представления об изучаемом элементе игровой деятельности;
- 2) первичное освоение приемов в облегченных, неигровых условиях;
- 3) овладение навыками игры в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- 4) закрепление навыков в специально организуемой игре;
- 5) совершенствование приемов игры в условиях соревнований.

При совершенствовании навыков игры упор делается на изучение сочетаний технических приемов, где основное внимание уделяется связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки (когда один прием следует за другим). В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные – следующего [5; 6].

При совершенствовании тактических приемов ставятся две цели:

- 1) научить целесообразному использованию в игре изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- 2) научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие тому действовать более эффективно.

При изучении любого приема техники или тактического взаимодействия игроков необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.

Качественному освоению элементов техники и тактики содействует применение различных методов и методических приемов.

В своей работе мы отдаем предпочтение игровому и соревновательному методам, которые по значению и характеристике близки и используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала.

Игровой метод обучения представляет собой способ комплексного совершенствования двигательной активности и деятельности футболистов. Он позволяет овладевать приемами игры и точностью их выполнения под влиянием игровых ситуаций, которые подчиняют действия игроков смысловому содержанию игры. Игровой метод в подготовке футболистов основывается на сочетании комплекса двигательных действий – бега, прыжков, ударов по мячу, единоборства и других приемов. Метод предусматривает использование подвижных подготовительных игр. Каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем соревновании [2].

Использование подвижных игр на этапе начальной подготовки позволяет эффективно решать задачи, связанные с обучением техническим и простейшим тактическим приемам игры [4].

Соревновательный метод состоит в том, что в процессе игровой подготовки совершенствуются взаимосвязи всех сторон обучения, реализуются задачи физической, технической и тактической подготовок, повышается работоспособность, достигается стабильность игровых навыков в сложных условиях соревнований.

Используя различные по масштабу и значимости соревнования в ходе учебных занятий или спортивно-массовых мероприятий, мы решаем конкретные учебные задачи. Всем известно, что однообразные упражнения быстрее надоедают, интерес к занятиям падает, а в связи с этим ухудшается посещаемость и усвоение учебного материала. Чтобы избежать этого, в процессе учебных занятий мы организуем микротурниры, способствующие развитию у студентов мотивации к занятиям футболом [1; 2].

Учебные игры во время занятий, являясь одним из видов вспомогательных соревнований, позволяют совершенствовать технико-тактические приемы игры. Например, ставится задача: в игре не пользоваться ведением мяча. При этом решаются две задачи: первая – совершенствование техники передач в движении, вторая – обучение уходу – индивидуальному тактическому действию, с помощью которого нападающий освобождается от опеки противника и занимает выгодную позицию для дальнейшего ведения игры.

Особенностью соревновательного метода является то, что при нем игра управляется преподавателем и может иметь некоторые

отклонения от определяемых правилами регламентации. Принимая участие в соревнованиях, студенты-футболисты обучаются вести спортивную борьбу и добиваться успеха.

Применение специального оборудования и различных тренажерных устройств позволяет строго индивидуализировать учебно-тренировочный процесс и тем самым повысить его эффективность.

Технические средства, применяемые на занятиях, значительно повышают качество процесса обучения и тренировки, что нашло подтверждение в практике нашей работы со студентами.

Наряду с традиционным инвентарем можно применять стойки для обводки, подвесные мишени, батуты, прыжковые тумбы, контейнеры, демонстрационные доски и т.д.

Вывод. Наличие высокого уровня задатков еще не гарантирует успеха в подготовке футболиста высокого класса, если сам спортсмен не сможет сознательно напрягать свою волю ради достижения поставленной цели, поэтому важное значение в реализации способностей имеет мотивация, позволяющая осознать необходимость повседневной трудной работы. Высоких результатов студенты добиваются за счет комплекса индивидуальных способностей, приобретенных в период совершенствования двигательных навыков и физических качеств.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективы последующих исследований заключаются в более детальном изучении проблемы подготовки футболистов в группах спортивного совершенствования вуза.

Литература

1. **Васильчук А. Г.** Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. Практикум з футболу / Васильчук А. Г., Тий Ю. В., Останович М. В. – К., 2001. – С. 24 – 26;
2. **Вихров К.** Физическая подготовка юных футболистов / Вихров К. – К. : Федерация футбола Украины, 2000;
3. **Портных Ю. Н.** Спорт и подвижные игры / Портных Ю. Н. – М. : ФИС, 1994;
4. **Рудов В. М.** Путь к успеху / Рудов В. М. – Белгород, 2000. – 42 с.;
5. **Марченко В. А.** Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів. Практикум з футболу / Марченко В. А. – К., 2001. – С. 21 – 23;
6. **Спортивные игры** : Совершенствование спортивного мастерства : Учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Издательский центр „Академия”, 2004. – 400 с.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті розглянуто питання щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку. Визначено, що особистісно орієнтована підготовка забезпечує професійно-особистісний саморозвиток, професійну самоактуалізацію й самореалізацію, а також професійне самовизначення майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: формування, готовність, учитель фізичної культури, професійно-особистісний саморозвиток.

Актуальність. Актуальність проблеми формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку інтенсивно зростає у зв'язку з інтеграцією України до спільного європейського простору, що посилює необхідність, а також підвищує попит на спеціалістів, котрі спроможні виконувати свої професійні обов'язки насамперед на достатньо високому рівні. Сучасна система вищої професійної освіти в Україні висуває нові вимоги до сучасного рівня готовності до професійної діяльності випускників вищих навчальних закладів. У зв'язку з цим важливим завданням фахової освіти є підготовка майбутнього вчителя фізичної культури не тільки як професіонала, але й усебічно творчої особистості.

Проблеми підготовки педагогічних кадрів, розвитку їхніх важливих професійних якостей, умінь, діяльності висвітлюються в різних дослідженнях вітчизняних та зарубіжних авторів. Серед них визначаються напрями, що відбивають такі аспекти: вивчення творчої особистості, здібностей, характерних рис (М. Лазарев, М. Поташник, Н. Посталюк); дослідження шляхів і методів щодо професійного становлення вчителя (Ю. Бабанський, І. Зязюн, В. Кан-Калик, Н. Кузьміна, С. Сисоєва, Р. Скульський,); проблеми акмеології досліджували О. Анісімов, Є. Богданов, О. Бодальов, В. Вакуленко, А. Деркач, А. Кириченко, Н. Кузьміна, Л. Лаптев, А. Маркова, С. Пальчевський, А. Реан, І. Семенов, М. Сікач, А. Ситніков,

С. Степанов та інші [1].

Проблему підготовки майбутніх педагогів до професійного саморозвитку досліджували Г. Бистрюкова, М. Костенко, О. Пехота, Т. Стриг'євич, Т. Тихонова та інші, але недостатньо вивчено формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку.

Методи дослідження містять аналіз науково-методичної літератури.

Мета статті – аналіз теоретичних основ формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку та висвітлення сутності професійного саморозвитку особистості як показника рівня професіоналізму сучасного спеціаліста.

Результати дослідження.

Фізичне виховання дітей – учнів загальноосвітніх навчальних закладів є невід'ємною складовою освіти, котра насамперед забезпечує можливість набуття дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямована на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров'я, а також удосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя. Тому велике значення має формування фахової компетентності у майбутніх учителів фізичної культури та формування готовності до професійно-особистісного саморозвитку.

Організація і зміст фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах регламентуються Законами України „Про освіту” (1060-12), „Про загальну середню освіту” (651-1), „Про професійно-технічну освіту” (103/98-В), „Про фізичну культуру і спорт” (3808-12), актами Президента України та Кабінету Міністрів України, нормативно-правовими та іншими актами Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства України у справах молоді та спорту щодо фізичного виховання дітей та учнівської молоді. До них належать: Національна доктрина розвитку освіти, яка затверджена Указом Президента України від 17.04.2002 № 347 (347/2002); Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 28.09.2004 № 1148 (1148/2004); Міжгалузєва комплексна програма „Здоров'я нації”, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 № 14 (14-2002-п).

Метою фізичного виховання є насамперед формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей, а також

загальнолюдських цінностей: здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу та звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя.

Зазначимо, що вчителю фізичної культури необхідні знання медицини, біології, валеології, психології, педагогіки, соціології для виконання своїх професійних обов'язків на високому фаховому рівні. Саме вчитель фізичної культури несе відповідальність за виконання навчальної програми з предмета в тих класах, де викладає; спрямовує свою діяльність на виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточення як до найвищої соціальної цінності; формування звичок здорового способу життя; засобів збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я школярів; створює умови для об'єктивної самооцінки й самовдосконалення учнів; забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог техніки безпеки під час проведення урочних та позаурочних форм фізичного виховання; систематично здійснює моніторинг фізичного розвитку учнів; використовує в своїй роботі сучасні методики навчання та виховання; організовує та проводить позакласну спортивну та фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями класів, у яких викладає, відповідно до загальношкільного плану; здійснює підготовку та участь команд класів, у яких викладає, у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах; бере участь у роботі шкільного клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді; проводить заняття з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (за наказом керівника навчального закладу); надає методичну допомогу вчителям початкових класів, учителям-предметникам, вихователям груп подовженого дня щодо проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня [2 – 5].

Висновки. Отже, вимоги до сучасного рівня готовності до професійної діяльності випускників вищих навчальних закладів дуже високі. Зазначимо, що надзвичайно важливою проблемою сучасної педагогічної теорії й практики є формування високої кваліфікації й професіоналізму майбутніх учителів фізичної культури й формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку.

Література

1. **Бодалев А. А.** Вершина в развитии взрослого человека : характеристики и условия достижения / А. А. Бодалев. – М. : Флинта : Наука, 1998. – 168 с.; 2. **Вадюхин С. В.** Подготовка кадров в отрасли

физической культуры в условиях университетского комплекса / С. В. Вадюхин // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта : Научно-теоретический журн. – 2008. – № 12 (46). – С. 4 – 7; **3. Васильков А. А.** Теория и методика физического воспитания / А. А. Васильков. – Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 381 с.; **4. Герцик М. С.** Вступ до спеціальностей галузі „Фізичне виховання і спорт”: навч. посіб. / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Л. : Українські технології, 2002. – 232 с.; **5. Наказ** міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458; зареєстровано: в Міністерстві юстиції України 18 серпня 2005 р. за № 909/11189.

Е. В. Торченко (Луганск)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье раскрыто влияние занятий легкой атлетикой на здоровье человека.

Ключевые слова: легкая атлетика, ходьба, бег, метание, многоборье.

Постановка проблемы. Люди, которые занимаются спортом, обладают массой преимуществ. Они совершенно по-другому смотрят на жизнь, они иначе воспринимают себя в обществе, они чувствуют себя увереннее и сильнее. Некоторым покажется странным то, что обычная беговая дорожка электрическая может решить сразу столько проблем. Но это действительно так. Тренирующийся человек забывает о проблемах со здоровьем, больше нравится себе, так как обретает идеальные формы, чувствует себя увереннее. Он начинает по-настоящему радоваться жизни и получать удовольствие от каждого мгновения [1].

Анализ последних исследований и публикаций. Среди многих дисциплин современной легкой атлетики барьерный бег занимает особое место. Это очень сложный вид легкой атлетики, который требует высокого уровня технической подготовленности. А один из наиболее популярных видов – спринт с барьерами – собирает большое количество зрителей, своей эмоциональностью, ожесточенной борьбой привлекает значительное количество желающих заниматься этим видом, совершенствоваться в спортивной подготовке, развивать свои двигательные качества.

Результативность в легкой атлетике зависит от многолетней подготовки, а именно взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса. Вместе с тем, принципиально важное значение в барьерном беге принадлежит технической подготовке, обеспечивающей эффективную реализацию функционального потенциала спортсмена [5].

Цель исследования. Описать вид спорта – легкая атлетика.

Методы и организации исследования. Главным методом является метод упражнения, т.е. повторное выполнение движений или действий. Хорошо продуманный и организованный учебно-тренировочный процесс обеспечивает успешное решение стоящих перед тренером-педагогом целей и задач.

Одним из самых лучших способов привлечения внимания людей к здоровому образу жизни являются спортивные соревнования. Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки и легкоатлетические многоборья. Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности [5].

Спортивная ходьба – это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Бег – один из основных видов легкой атлетики. Бег подразделяется на гладкий (по дорожкам стадиона), с естественными препятствиями (кросс), с искусственными препятствиями (барьерный) и эстафетный [4].

Барьерный бег – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, в которых спортсменам необходимо преодолевать барьеры. Не путать с бегом с препятствиями.

Прыжок в высоту с разбега – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений.

Прыжок с шестом – дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует

от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений.

Прыжок в длину – дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.

Метания – толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота [6].

Многоборья – десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд.

Первое место во всех видах легкой атлетики, кроме многоборий, марафона и ходьбы проходят в несколько этапов: квалификация, ½ финала, ¼ финала. Затем проводится финал, в котором определяются участники, занявшие призовые места. Количество участников определяется регламентом соревнований [2].

Результаты исследования. *Виктор и Ольга Брызгины* – олимпийские чемпионы, воспитанники Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва Луганского областного совета „Динамо” по легкой атлетике [3].

Ольга Брызгина – олимпийская чемпионка по легкой атлетике, XXIV игры, Сеул, 1988, XXV игры, Барселона, 1992. Собственный личный рекорд и рекорд СССР в беге на 400 метров Брызгина установила в забеге финала Кубка Мира 1985, Брызгина пришла 2-ой 48.27 сек. Триумф спортсменки пришелся на чемпионат мира 1987 года, где она стала чемпионкой мира.

Виктор Брызгин – олимпийский чемпион по легкой атлетике, XXIV игры, Сеул, 1988. специализировался в спринте. Выступал за „Динамо” (Ворошиловград).

Чемпион Олимпийских игр 1988 в эстафете 4x100 м. Чемпион Европы в эстафете 4x100 м. Бронзовый призер чемпионата мира 1983 в эстафете 4x100м. Рекордсмен СССР в беге на 100 м – 10,03 с(1986).

Выводы. Луганчане Ольга и Виктор Брызгины в представлениях не нуждаются – легендарные чемпионы, в семейной коллекции которых хранится пять олимпийских медалей (четыре „золота” и „серебро”). Семейный союз Брызгиных прошел проверку не только славой, но и временем. Таким образом, можно говорить о необходимости занятий спортом в жизни каждого человека. При этом не стоит забывать об уровне его физической подготовки и состоянии здоровья, дабы не нанести вред собственному организму.

Литература

1. **Мальцев А. И.** Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / Мальцев А. И. – М. : Феникс, 2005. –

204 с.; 2. Жилкин А. И. Легкая атлетика. Учебное пособие / Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. – М. : Академия, 2008. – 464 с.; 3. Присяжнюк Д. С. Легкая атлетика / Присяжнюк Д. С., Дервянко В. В. – К. : Ранок, 2010. – 128 с.

Хасан Файсал Али Хасан

ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕТАТЕЛЕЙ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье представлены результаты исследований автора, характеризующие уровни развития абсолютной силы основных мышечных групп у студентов, перенесших ДЦП, с различным стажем занятий легкоатлетическими метаниями.

Ключевые слова: церебральный паралич, метатели, абсолютная сила, мышечные группы, стаж занятий.

Как известно, в настоящее время в мире насчитывается более 15 млн. людей с церебральным параличом, и их количество, по данным учёных, будет увеличиваться [1, 2, 6]. ДЦП вызывает повреждение тех участков центральной нервной системы, которые обеспечивают управление движениями. В этой связи благотворное воздействие физических упражнений на организм данной категории людей трудно переоценить [7, 8, 9]. В нашем исследовании была поставлена задача: оценить влияние занятий метаниями в течение 5 лет обучения в университете на развитие силы основных мышечных групп студентов с последствиями ДЦП.

В исследованиях приняли участие 53 студента с последствиями ДЦП, имеющих классы поражения F 38 и F 37 [6] и стаж занятий легкоатлетическими метаниями: 8 человек – 5 лет, 11 человек – 4 года, 10 человек – 3 года, 12 человек – 2 года, 12 человек – один год.

Оценка силовых возможностей студентов проводилась с использованием методики Б. М. Рыбалко и динамометра конструкции В. М. Абалакова [3, 4, 5, 10, 11]. Регистрировались показатели абсолютной силы следующих мышечных групп:

а) правой и левой верхней конечности – сгибателя и разгибателя плеча, сгибателя и разгибателя предплечья, сгибателя

кисти. Кроме того, подсчитывался суммарный показатель силы 5 мышечных групп правой и 5 мышечных групп левой верхней конечности;

б) правой и левой нижней конечности – сгибателя и разгибателя бедра, сгибателя и разгибателя голени, подошвенного сгибателя стопы. Определялся также суммарный показатель силы 5 мышечных групп правой и 5 мышечных групп левой нижней конечности;

в) туловища – сгибателя и разгибателя и их суммарный показатель;

г) данные суммарного показателя силы 22 вышеперечисленных мышечных групп.

Из рис.1 видно, что показатели силы каждой из пяти мышечных групп верхних конечностей за период обучения от первого до пятого курса неуклонно повышаются; при этом в большинстве случаев между годами отсутствуют статистически значимые различия.

Отметим, что суммарные показатели силы данных групп как правой, так и левой конечности от года в год возрастают на статистически значимую величину ($p < 0,05$). Сравнение суммарных величин силы правой и левой конечности позволяет отметить определенную диспропорцию в их развитии.

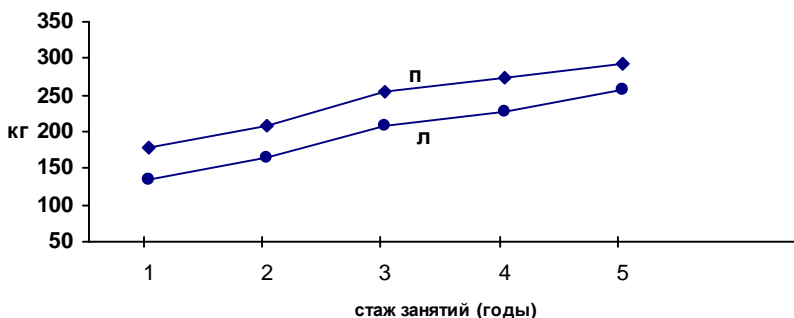


Рис. 1. Изменения значений суммарного показателя силы правой (п) и левой (л) верхней конечности с увеличением стажа занятий метаниями

Анализ рис. 2, на котором представлены результаты измерения силы мышц нижних конечностей, позволяет отметить такую же динамику роста анализируемых показателей с повышением

спортивного мастерства метателей, как и на рис.1. Параллельно с ростом квалификации спортсменов возрастают ($p<0,05$) и значения суммарных показателей силы обеих нижних конечностей.

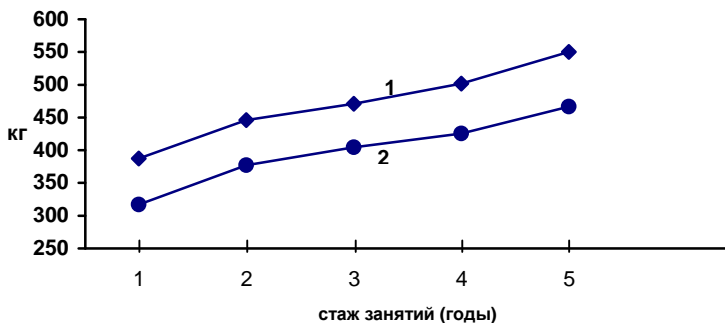


Рис. 2. Изменения значений суммарного показателя силы более сильной (1) и более слабой (2) нижней конечности у студентов-метателей с увеличением стажа занятий

Измерения силы мышц сгибателя и разгибателя туловища (рис. 3) подтвердило взаимосвязь спортивного результата в метаниях с уровнем развития силовых возможностей спортсменов.

Подсчёт значений суммарного показателя силы 22 мышечных групп у студентов с различным стажем показал выраженную динамику их роста от первого до пятого курсов (кг): 1 курс – 1272,0; 2 курс – 1466,3; 3 курс – 1646,0; 4 курс – 1753,7; 5 курс – 1914,5. При этом от года к году отмечаются статистически значимые различия ($p<0,05$).

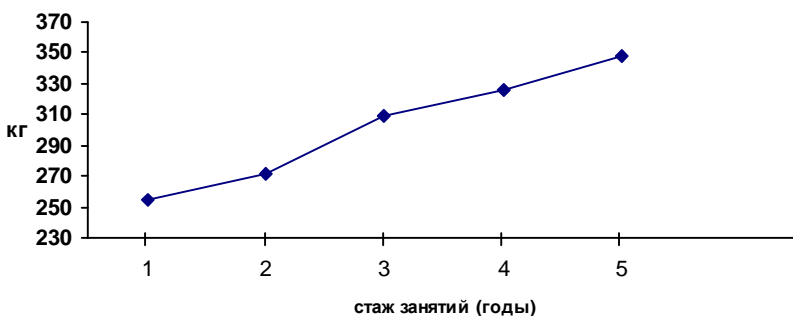


Рис. 3. Изменения значений суммарного показателя силы мышц туловища с увеличением стажа занятий студентов-метателей

Выводы

1. Занятия легкоатлетическими метаниями позволяют студентам университетов с последствиями церебрального паралича значительно повысить свои силовые кондиции.

2. Выявлены параметры развития силы 22 основных мышечных групп у студентов-метателей с различным стажем занятий от одного до пяти лет включительно.

3. Приведенные данные могут использоваться с целью контроля за уровнем силовой подготовленности студентов университетов, перенесших церебральный паралич, в процессе занятий легкоатлетическими метаниями от первого до пятого курсов.

Литература

- 1. Апанасенко Г. Л.** Фізіологічні основи фізичної культури і спорту : навч. посіб. / Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович. – Ужгород: [Б. в.], 2004. – 144 с.;
- 2. Бадалян Л. О.** Детский церебральный паралич / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимошина. – К.: Здоровье, 1988. – 328 с.;
- 3. Бизин В. П.** Обучение легкоатлетическим метаниям / В. П. Бизин. – Х.: Основа, 1995. – 173 с.;
- 4. Бондарчук А. П.** Тренировка легкоатлета / А. П. Бондарчук. – К.: Здоров'я, 1986. – 158 с.;
- 5. Воронкин В. И.** Основы системы подготовки спортивных резервов в легкоатлетических метаниях : автореф. дис. на соиск. ученой степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / В. И. Воронкин. – М., 1985. – 46 с.;
- 6. Детские церебральные параличи : основы клинической реабилитационной диагностики /**

Козьявкин В. И., Бабадаглы М. А., Ткаченко С. К., Качмар О. А. – Львов : Медицина світу, 1999. – 312 с.; **7. Козьявкин В. И.** Детские церебральные параличи. Медико-психологические проблемы / В. И. Козьявкин, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Подкорытов. – Львов : Укр. технології, 1999. – 143 с.; **8. Комарова А. Д.** Экспериментальное исследование методики скоростно-силовой подготовки девушек метательниц 16–18 лет : автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / А. Д. Комарова. – М., 1971. – 27 с.; **9. Кудряшова Т. І.** Комплексний контроль підготовки юних штовхальників ядра на етапі початкової спортивної спеціалізації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Т. І. Кудряшова. – Х., 2007. – 19 с.; **10. Максименко Г. Н.** Планирование и контроль тренировочного процесса легкоатлетов / Г. Н. Максименко. – Луганск : Знание, 2003. – 242 с.; **11. Максименко Г. Н.** Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.

И. П. Хвостиков (Луганск)

ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ЭТОМ ЗАБОЛЕВАНИИ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье раскрыта проблема распространенного в наше время заболевания вегето-сосудистая дистония. Описаны её симптомы и течение, методы лечения, правильное питание и физическая нагрузка при этой болезни.

Ключевые слова: вегето-сосудистая дистония, вегетативный криз, правильное питание, физическая нагрузка.

Постановка проблемы. Вегето-сосудистая дистония – это нарушения в работе сосудистой системы организма, приводящие к недостаточному снабжению тканей и органов кислородом. Иначе это заболевание называют нейроциркуляторной дистонией, или неврозом сердца. Для нее характерны расстройства нейроэндокринной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.

Изменения, обусловленные сбоями в управлении тонусом симпатической и парасимпатической систем (относятся к вегетативной

нервной системе) со стороны высших вегетативных центров, могут привести к развитию так называемой вегетативной дистонии. Чаще всего она проявляется расстройством сердечно-сосудистой деятельности с развитием сосудистой дистонии. У некоторых людей вегетативная дистония наблюдается от рождения: они плохо переносят жару или холод, при волнении краснеют или бледнеют, покрываются потом. У взрослых (чаще у женщин) нарушение регуляторных функций вегетативной нервной системы иногда протекает в виде приступов – вегетативных кризов.

Анализ последних исследований и публикаций. Проблеме этой болезни посвящено много научных работ (А. В. Кучанская „Вегетососудистая дистония“, А. Л. Леонович „Актуальные вопросы невропатологии“, Л. В. Новикова „Вегето-сосудистая дистония – болезнь-призрак“ и т. д.).

Цель исследования – раскрыть происхождение, течение и причины возникновения вегето-сосудистой дистонии, а также описать образ жизни при этом заболевании.

Сосудистая дистония возникает на почве нервного перенапряжения или после острых и хронических инфекционных заболеваний, отравлений, витаминной недостаточности, нервных срывов. Симптомы сосудистой дистонии могут быть постоянными или проявляться приступами.

Постоянные симптомы чаще бывают при врожденной неустойчивости нервной системы. Такие люди плохо переносят перемену погоды; при физической работе и эмоциональных переживаниях легко бледнеют, краснеют, испытывают сердцебиение, повышенную потливость.

Вегетативно-сосудистые пароксизмы начинаются либо с головной боли, либо с боли в области сердца и сердцебиения, покраснения или побледнения лица. Поднимается кровяное давление, учащается пульс, повышается температура тела, начинается озноб. Иногда возникает беспричинный страх. В других случаях наступает общая слабость, появляются головокружение, потемнение в глазах, потливость, тошнота, снижается кровяное давление, урывается пульс. Приступы длятся от нескольких минут до 2 – 3 часов и у многих проходят без лечения.

При обострении сосудистой дистонии кисти и стопы становятся багрово-синюшными, влажными, холодными. Участки побледнения на этом фоне придают коже мраморный вид. В пальцах появляются онемение, ощущение ползания мурашек, покалывание, а иногда боли. Повышается чувствительность к холоду, руки и ноги сильно бледнеют,

иногда пальцы становятся одутловатыми, особенно при длительном переохлаждении кистей или стоп. Переутомление и волнение вызывают учащение приступов. После приступа на несколько дней может остаться чувство разбитости и общего недомогания.

Одной из форм вегетативно-сосудистых пароксизмов является **обморок**. При обмороке внезапно темнеет в глазах, бледнеет лицо, наступает сильная слабость. Человек теряет сознание и падает. Судорог обычно не бывает. В положении лежа обморок проходит быстрее, этому способствует также вдыхание через нос нашатырного спирта.

Также, в зависимости от реакции сердечно-сосудистой системы, выделяют 3 типа ВСД:

- кардиальный тип – жалобы на сердцебиение, перебои в области сердца, иногда ощущение нехватки воздуха, могут отмечаться изменения сердечного ритма (синусовая тахикардия, выраженная дыхательная аритмия);

- гипотензивный тип – утомляемость, мышечная слабость, головная боль (нередко провоцируется голодом), зябкость кистей и стоп, склонность к обморочным состояниям. Кожа обычно бледная, кисти рук холодные, ладони влажные, отмечается снижение систолического АД ниже 100 мм рт.ст.;

- гипертензивный тип – характерно преходящее повышение артериального давления, которое почти у половины больных не сочетается с изменением самочувствия и впервые обнаруживается во время медицинского осмотра. В некоторых случаях возможны жалобы на головную боль, сердцебиение, утомляемость.

Нередко ВСД выступает не в качестве синдрома, а как самостоятельная нозологическая форма с разнообразными особенностями течения. В отличие от синдрома эта форма не имеет связи с этиотропными факторами, и ее развитию в большей степени способствует врожденная неполноценность ВНС. Во многих случаях выявляется несколько факторов: одни из них – предрасполагающие, другие – реализующие болезнь. Клинические симптомы заболевания разнообразны. Отсутствуют органические изменения со стороны всех систем организма: висцеральной, сердечной, нервной, эндокринной и т.д. Между тем явно определяются функциональные нарушения, особенно со стороны сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем, наиболее четко выраженные в период пароксизмов.

Основное лечение заболевания:

1. Сбалансированный режим дня, сон (8 – 10 часов).

2. Адекватная физическая активность, лечебная физкультура, загородные прогулки, туризм, санаторно-курортное лечение, нормализация образа жизни, закаливающие процедуры, массаж.

3. Правильное питание.

4. Психотерапия: методы релаксации, сочетание аутогенной тренировки и прямого внушения.

5. Фитотерапия: например, при раздражительности, расстройствах сна – препараты валерианы, пустырника, валокордин, иногда транквилизаторы.

6. При отсутствии эффекта от описанных мероприятий необходимо переходить к медикаментозной терапии.

При ВСД должное внимание следует обратить на правильное питание.

Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество.

Правильное питание должно содержать все необходимые ингредиенты. Показаны продукты, содержащие соли калия – картофель, баклажаны, капуста, чернослив, абрикосы, изюм, инжир, зеленый горошек, петрушка, помидоры, ревень, свекла, укроп, фасоль, щавель. Часть животных жиров заменить растительными (масла подсолнечное, кукурузное, оливковое). С повышенным АД – необходимы продукты, содержащие соли магния гречневая, овсяная, пшеничные крупы, орехи, соя, фасоль, морковь, шиповник.

Исключить из пищи соленья, маринады, ограничить соль до 4-5г. Противопоказаны крепкий чай, кофе, шоколад.

Физическая нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. При соблюдении определенных условий нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма.

Дозированное применение физических упражнений уравнивает процессы возбуждения и торможения в ЦНС, повышает ее регулируемую роль в координации деятельности важнейших органов и систем, вовлеченных в патологический процесс.

Физические упражнения повышают сократительную способность миокарда. У больных нормализуются показатели венозного давления, увеличивается скорость кровотока. Под влиянием дозированных физических упражнений нормализуются показатели липидного обмена и активизируется противосвертывающая система.

Повышается адаптация организма больного к окружающей среде и различным внешним раздражителям. Особенно благоприятное влияние на больных оказывают специальные физические упражнения.

У больных улучшается настроение, уменьшаются головная боль, головокружение, неприятные ощущения в области сердца и т. д.

Интенсивность и объем занятий зависят от общей физической подготовки и функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Больным показаны утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба, ближний туризм (санаторно-курортный отдых), упражнения на тренажерах, массаж воротниковой области.

Утренняя гигиеническая гимнастика чаще проводится так называемым раздельным методом, когда физические упражнения выполняют одно за другим после объяснения и показа их инструктором. В утренней гигиенической гимнастике применяют элементарные физические упражнения, охватывающие все мышечные группы, в сочетании с дыхательными упражнениями.

Продолжительность занятий 10 – 15 мин, упражнения повторяют 4 – 6 раз для крупных мышечных групп и 10 – 12 раз – для мелких и средних мышечных групп.

Физические упражнения выполняют ритмично, в спокойном темпе, с большой амплитудой движений в суставах.

К специальным относят упражнения на расслабление мышечных групп, на развитие равновесия, координации, дыхательные динамические упражнения и физические упражнения с дозированным усилием динамического характера. Физические упражнения с дозированным усилием используют при наличии предварительной тренировки больного, преимущественно во второй половине курса лечения.

Следует избегать упражнений с большой амплитудой движения для туловища и головы, а также резко и быстро выполняемых движений и упражнений с длительным статическим усилием.

Вывод: Вегето-сосудистая дистония – это сложное заболевание, которое, как и многие другие, ещё до конца не исследовано. Его можно обнаружить благодаря большому количеству симптомов, проявляющихся у каждого человека по-разному.

При ВСД следует уделять большое внимание правильному питанию, которое должно содержать в своём рационе большое количество витаминов и продуктов, не содержащих ГМО. Также рекомендуется физическая активность, лечебная физкультура, загородные прогулки, санаторно-курортное лечение, нормализация образа жизни, закаливающие процедуры, массаж. При физической

нагрузке повышается адаптация организма больного к окружающей среде и различным внешним раздражителям.

Главное – периодически следить за научными исследованиями этого заболевания и узнавать о нём больше информации, которая особенно полезна людям с ВСД.

Литература

- 1. Епифанов В. А.** Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов. – М. : „ГЭОТАР-Медиа”, 2006. – 568 с.;
- 2. Леонович А. Л.** Актуальные вопросы невропатологии / А. Л. Леонович [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.medin.org.ua>;
- 3. Незлобина Е.** Полная медицинская энциклопедия / Е. Незлобина. – „Крон-Пресс”, АСТ, ИЗДАТЕЛЬСТВО, 2004. – 1031 с.;
- 4. Правильное** питание [Электронный ресурс]. – Режим доступа : updiet.info;
- 5. Ройтберг Г. Е.** Сердечно-сосудистая система : практическое руководство / Г. Е. Ройтберг, А. В. Струтынский. – Бином-пресс, 2007. – 856 с.

Н. В. Ходькина (Стаханов)

ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Актуальность данной статьи заключается в совершенно новом подходе к здоровью населения Украины в контексте мужских и женских стереотипов. Рассмотрены основные группы гендерных стереотипов, формирование и влияние их на здоровье человека.

Ключевые слова: гендер, гендерный стереотип, контракт, пол, маскулинная модель, феминная модель.

Украина отстает по показателю продолжительности жизни не только от развитых, но и от развивающихся стран, а в динамике наиболее уязвимо население трудоспособного возраста. Ситуация по поводу здоровья детей также неблагоприятна. Поэтому сразу же возникает вопрос о факторах, влияющих на индивидуальное здоровье населения. Понятно, что это полифакторное явление, куда входят и экономические, и политические, и идеологические (моральные, религиозные и др.) психологические причины. Но все же глубинные причины низких показателей здоровья страны связаны с образом жизни украинцев.

Известно, что такой показатель, как „ценность здоровья”, в Украине традиционно низок и представляется абстрактным понятием.

Но здоровый образ жизни – это, прежде всего, социальная и психологическая активность, проявляющаяся в реальном поведении.

Рассмотрим стереотипы проблемы здоровья женщин и мужчин.

Когда говорят о женском здоровье, то в основном говорят о проблемах репродуктивной системы. Понимание того, что значит быть настоящим мужчиной, существующее в обществе, привело к тому, что обращение за медицинской помощью мужчиной рассматривается как признание собственной слабости. Мужское здоровье рассматривается как следствие вредных привычек, т. е. здорового образа жизни.

Практически весь XX век различия в здоровье мужчин и женщин объясняли биологическими факторами. Однако пол имеет в основном хромосомные и репродуктивные признаки. Возникает проблема описания поведения мужчин и женщин по отношению к своему здоровью в контексте конкретных социальных и культурных особенностей жизни.

Начало же XXI века ознаменовывается рекомендациями ВОЗ применять в изучении здоровья народонаселения гендерный подход.

Гендер определяют как „специфическую структуру социальных отношений и набор практик, которые переносят репродуктивные различия между мужскими и женскими телами на социальные процессы” [2, 10], т. е., если понятие „пол” определяет репродуктивные функции человека, то понятие „гендер” анализирует социальные закономерности поведения мужчин и женщин, в том числе и к своему здоровью. Именно гендер, а не биологический пол, формирует отношение к своему здоровью.

В рамках гендерного подхода реализуется и „гендерный контракт”, когда полу предписываются определенные стереотипы поведения и построения взаимоотношений. Понятие „стереотип” было введено У. Липпманом в 1922 году и подразумевало стандартизированный, устойчивый, эмоционально насыщенный, целостноопределенный образ, представление о социальном объекте, способное легко меняться [3]. Гендерный стереотип – это „оформленные” социумом физические, анатомические и психологические различия людей.

Понятия мужского и женского поведения, маскулинных и феминных моделей поведения – гендерные стереотипы, потому что в них воплощаются социальные ожидания конкретного общества относительно характеристик „настоящего мужчины” или „настоящей женщины”.

Современная биология хотя и подтверждает наличие значительных различий между полами, но считает необоснованным

абсолютизирование влияния этих различий на эффективность жизнедеятельности личности в социальных сферах. Очевидно, что гендерные роли мужчин и женщин различны по отношению к здоровью.

Цель данной статьи: показать, что ломка традиционного гендерного порядка неизбежно порождает многочисленные социально-психологические проблемы, причем и мужчины, и женщины испытывают давление в противоположных направлениях.

Гендерные стереотипы женщин сложнее и противоречивее мужских. Типично женский образ включает ряд черт, связанных, с одной стороны, с социальными и коммуникативными умениями, с теплотой и эмоциональной поддержкой; с другой – выступают качества, расценивающиеся как отрицательные: формализм, пассивность и т. п.

В отношении своего здоровья можно выделить 3 группы женских стереотипов. Первая группа, „патриархальная”, представляет собой в основном домохозяйек, у которых много проблем; они демонстрируют следующие модели поведения в болезни:

- Ø чаще и быстрее реагируют на болезненное состояние;
- Ø преувеличивают количество и серьезность проблем;
- Ø должны жертвовать карьерой ради семьи;
- Ø чаще пропускают работу в случае болезни.

Вторая группа – феминистский стереотип. Женщины, пытаясь сделать карьеру, вынуждены демонстрировать маскулинную модель поведения. Они:

- Ø уделяют меньше времени для посещения врача;
- Ø более уверены в своих способностях самолечения.

Третья группа рассматривает свое здоровье с позиции эталонов красоты и „готова на все” ради достижения стандарта.

Реакция женщин на гендерно-ролевую нагрузку приводит к тому, что частота нервно-психических расстройств у женщин выше, чем у мужчин; распространенность нервно-психических пограничных расстройств в 2 – 2,5 раза выше. Эта закономерность особенно выражена в возрасте 30 – 50 лет и проявляется во всех социально-профессиональных группах населения.

У женщин в развитых странах чаще отмечают невротические, депрессивные и инволюционные расстройства, у мужчин – психопатические расстройства и алкогольные психозы.

А теперь рассмотрим структуру ролевых норм мужчин. Она складывается из 3 факторов:

- Ø первый фактор – норма статуса (мужчины завоевывают статус

и уважение других);

Ø второй фактор – норма твердости, ожидание от мужчины умственной, эмоциональной и физической твердости;

Ø третий фактор – норма антиженственности, т. е., мужчина должен избегать стереотипно женских занятий и видов деятельности.

Норма статуса – гендерный стереотип, утверждающий, что социальная ценность мужчины определяется величиной его заработка и успешностью на работе. Мужчина должен постоянно наращивать объем и время работы, такой стиль жизни приводит к появлению обусловленных стрессом физиологических и психологических симптомов.

Норма твердости подразумевает, что он должен быть эмоционально твердым. Это обедняет его отношения с детьми и другими людьми. Таким образом, маскулинный стереотип ориентирует мужчину на самостоятельное преодоление стрессовых ситуаций, стесняется в признании своей слабости; это приводит к запущенности болезни и, как следствие, смерти.

Мужчины постоянно сталкиваются с трудностями, которые определены самим содержанием гендерной роли. Несмотря на то, что в основе большей части научных исследований и идей лежит как норма мужское, однако наука редко обращается к специфическим переживаниям мужчин. Мужчины находятся под постоянным нормативным и информационным давлением, которое предписывает им воспроизводить только маскулинные характеристики. Общество поощряет за гендерно соответствующее поведение и осуждает за отход от него. Поэтому широко распространен единственный гендерный мужской стереотип. Несоответствие собственного поведения нормам маскулинности требует психологической компенсации; выделяют несколько таких компенсаций:

Ø идентификация с традиционным образом сильного и агрессивного мужчины, утверждающего себя пьянством, драками, жестокостью, социальным и сексуальным насилием;

Ø покорность и покладистость в общественной жизни компенсируется тиранией дома, в семье;

Ø социальная пассивность компенсируется бегством от личной ответственности в беззаботный мир вечного мальчишества (социальный инфантилизм). Эти мужчины передоверяют социальную ответственность начальству, а личную – жене.

И. Б. Назарова [5] выделяет следующие мужские стереотипы по отношению к здоровью:

Ø должны выполнять роль кормильца и делать карьеру, поэтому

им некогда заниматься здоровьем;

Ø легче впадают в депрессию, если остаются без работы;

Ø больше боятся потерять работу и поэтому чаще выходят на работу во время болезни;

Ø обращаются к врачу с более серьезными проблемами со здоровьем, чем женщины.

И. Б. Назарова [5] также выделяет и гендерные стереотипы по их направленности и прогнозу:

Ø позитивные стереотипы, характеризуются заботой о здоровье и здоровье близких: они больше характерны для женщин;

Ø негативные стереотипы, характеризуются отсутствием заботы о своём здоровье, отказом от необходимой медицинской помощи (мужчины и женщины) и обращением за медицинской помощью в крайних случаях (мужчины), и преувеличением количеством и серьёзностью заболеваний (мужчины и женщины);

Ø сочетанные (позитивно-негативные) стереотипы, суть которых состоит в том, что человек обращается за медицинской помощью при необходимости, но не признает важность здоровья как самооценности.

Ломка традиционного гендерного порядка неизбежно порождает многочисленные социально-психологические проблемы, причём и мужчины, и женщины испытывают давление в противоположных направлениях.

Из всего вышесказанного можно сделать **вывод**: упомянутые противоречия приводят к гендерной асимметрии поведения мужчин и женщин в болезни. Мужчины кажутся более деятельными и компетентными, чем женщины а женщины – более коммуникабельными.

Литература

1. Баранов А. А. Мужчины / Баранов А. А. – М., 2002;
2. Брандт Г. А. Природа женщины / Брандт Г. А. – М., 2000;
3. Гендерные стереотипы в меняющемся обществе/ Под ред. Н. М. Римашевской. – М., 2009;
4. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Ильин Е. П. – СПб., 2007.
5. Назарова И. Б. Здоровье занятого населения / Назарова И. Б. – М., 2007;
6. Кухарчук Р. М. Жінки і чоловіки: їх особливості / Кухарчук Р. М. – К., 2008;
7. Холод А. М. Психолінгвістическіе особенности мужчин и женщин / Холод А. М. – К., 2005.

В.А. Цыганкова (Луганск)

ДИЕТЫ И ЗДОРОВЬЕ

Статья посвящена вопросу влиянию диет на здоровье человека, в данной статье ставится задача рассмотреть диеты как один из способов сбалансированного питания. В результате анализа автор приходит к выводу, что питание человека напрямую влияет на его самочувствие и здоровье. Для более детального ознакомления с диетами и их последствиями были рассмотрены различные виды диет и дана их характеристика.

Ключевые слова: диета, здоровье, питание.

Постановка проблемы: Правильное питание – залог красивой фигуры и крепкого здоровья. Однако для многих важен внешний вид и стройность фигуры, а не хорошее самочувствие и здоровье. В настоящее время современная женщина пытается сделать себя наиболее приближенной к идеалу красоты и похудеть, насколько это возможно, используя разнообразные диеты, забывая при этом о своем здоровье. Чаще всего, если возникает потребность сбросить лишний вес, мы прибегаем к помощи разнообразных диет. Так как диет существует огромное множество, каждый человек может выбрать для себя самую оптимальную. Но зачастую диета предполагает исключение из рациона многих продуктов, что приводит к нехватке витаминов и минералов, необходимых организму. Поэтому проведение аналитического исследования в этом направлении является актуальным и расширяет современную информативную базу по использованию различных современных диет.

Анализ последних исследований и публикаций. Существует множество источников, которые содержат информацию по данной теме, например, в 1864 году в Англии вышла в свет первая книга, посвящённая эффектам безуглеводной диеты. Гробовых дел мастер Уильям Бантинг описал в ней свои неудачные попытки бороться с избыточным весом (более 92 кг при росте 165 см) и советы врача Уильяма Гарвея, которые помогли ему быстро похудеть. В середине 60-х годов американский врач Ирвин Стиллман опубликовал книгу „Врачебная диета для быстрого снижения веса”. Отличие его диеты от других того времени заключалось в высоком содержании белка, но низком углеводов и жиров. В Австрии доктор Вольфганг Лютц издал книгу „Жизнь без хлеба”, получившую популярность в основном в Европе. В 1972 году американский врач Роберт Аткинс издал книгу „Революционная диета доктора Аткинса”. Диета Аткинса стала очень популярной. Однако на современном этапе развития диетологии вопрос о полезности диет, их влиянии на здоровье еще не достаточно

изучен и обоснован. Поэтому, в данной работе, делается попытка изучения особенностей влияния диет на организм человека и здоровье в целом.

Цель исследования – проанализировать использование диет как фактора, влияющего на здоровье.

Изложение основного материала исследования. Одна из составляющих многих теорий здорового питания – диеты. Трудно провести точную грань и четко разделить понятия – диета и методика питания. Толковые словари определяют диету как „специально подобранный по количеству, химическому составу (энергетической ценности) и кулинарной обработке пищевой рацион, а также режим питания”. Чаще всего термином „диета” называют режим питания, применяемый в течение ограниченного времени и с конкретной целью.

Диета – особый режим питания, раньше диеты в основном применялись при определенных заболеваниях (лечебные диеты), сейчас под словом „диета” в большинстве случаев подразумевают питание для коррекции массы тела и фигуры (диета для похудения, реже – для набора веса). Режим питания здорового человека, соответствующий профессии, полу, возрасту и др. (рациональная диета), составляет предмет изучения гигиены питания. Примечательно, что рациональная, научно обоснованная диета будет разной для людей разного происхождения. К примеру, молоко подходит многим людям европеоидной расы, но не усваивается организмом некоторых уроженцев Азии (большинство китайцев и некоторые другие народы). Как правило, рациональная диета содержит все незаменимые элементы пищи – это такие элементы, которые пища должна включать для того, чтобы обеспечить нормальное функционирование организма человека. Последний совершенно не синтезирует незаменимый элемент или синтезирует его в количествах, недостаточных для поддержания здоровья организма (например, ниацин, холин), а потому должен получать с пищей.

О диете мы можем узнать из многих источников: из печатной продукции (различные газеты и журналы), по радио и из телевидения, а также по совету многочисленных знакомых. У многих имеются веские причины заняться своим здоровьем и сесть на диету. Одни хотят похудеть и очистить свою кожу от мелких недостатков, другие – желают очистить свой организм от вредных шлаков, улучшая тем самым работу отдельных органов. Но, зачастую, садящиеся на диету не всегда видят все худшие стороны этой „омолаживающей” процедуры. Пытаясь быстрее получить долгожданный результат, они губят свой организм и тем самым усложняют себе жизнь. Как многие

уже заметили, наш организм не любит экспериментов над собой. Каждая диета – это очень большая нагрузка на все органы человека. Ведь если перестанет правильно работать хоть один орган, здоровье человека моментально ухудшится.

Диеты применяют чаще всего в лечебных целях при различных заболеваниях (лечебные диеты) или для коррекции фигуры и массы тела (диеты для похудения, диеты для набора веса). Заметим, что любая диета – это, как правило, серьезное испытание для организма, и перед тем, как „сесть на диету”, желательно (а при наличии каких-либо заболеваний – надо обязательно!) проконсультироваться с врачом.

Все существующие на данный момент диеты можно отнести к 2-м видам:

1. Медицинские диеты. Это такие диеты, которые определяются специалистами в данной области. Рекомендуются для людей, страдающих гипертонией, язвой желудка, артритами.

2. Диеты для сброса лишнего веса. Насчитывается огромное количество такого вида диет. Найти такую диету можно через интернет и другие средства массовой связи. Но такие диеты дают только временный результат и очень вредны для здоровья.

Список популярных (немедицинских) диет: эти диеты не прошли проверки временем и клиническими испытаниями, поэтому ориентироваться на них не стоит. Более того, почти все „модные диеты” вступают в противоречие с современной диетологией. Тем не менее, ниже представлен список некоторых наиболее популярных диет в алфавитном порядке:

1. Гречневая диета – строгая диета, состоит из гречневой крупы и кефира.

2. Диета по группе крови.

3. Диета Протасова – основана на употреблении сырых овощей и молочных продуктов низкой жирности

4. Диета Филатова – усовершенствованная диета углеводного чередования, позволяющая сбросить жир и сохранить мышцы в кратчайшие сроки.

5. Кремлёвская диета – основана на употреблении продуктов с наименьшим содержанием углеводов.

6. Раздельное питание – подход к организации питания, в котором строго регламентируется совместимость и несовместимость пищевых продуктов.

7. Система „Минус 60” Е. Миримановой – система мероприятий по снижению веса, включающая в себя диету, физические упражнения, психологию похудения.

8. Система „Минус фунт” – методика похудения на основе отрицательной обратной связи по динамике веса тела человека, что обеспечивает равномерное похудение со скоростью 400 г в неделю, или 21 кг в год.

9. Яичная диета – некогда одна из самых популярных диет, рассчитанная на 4 недели. Другое название – диета Усама Хамдий.

10. Японская диета – исключение из рациона сахара, соли, алкоголя, мучных и кондитерских изделий.

Если вы недовольны своей внешностью и главной причиной, по которой вы решили „сесть на диету” было стремление похудеть, тогда вам необходимо запомнить, что диета – это одноразовая процедура, и нет гарантии, что потерянные за ее время килограммы не вернуться к вам обратно. Поэтому к проблеме лишнего веса следует относиться более глобально. Отличным решением в данной ситуации является рациональное питание для похудения.

Рациональное питание – это важный компонент здорового образа жизни. Главным его преимуществом является сбалансированность всех необходимых элементов для человеческого организма, которые мы получаем из пищи. Рациональное питание помогает оптимизировать количество потребляемых белков, жиров, углеводов и витаминов. Кушать необходимо часто – пять или шесть раз в день и только в небольших количествах. Помните, из-за стола необходимо вставать немного голодным. Также нельзя есть на ночь, ведь во время сна организм замедляет свою работу, и пища не будет нормально перерабатываться. Для того чтобы не истязать себя модными, а порой даже вредными для здоровья диетами, необходимо придерживаться принципа правильного питания. Основной принцип питания – умеренность. Есть нужно ровно столько, чтобы покрыть затраты энергии, не забывая при этом о суточном биоритме – „сова” выпьет с утра чашечку кофе, а „жаворонок” предпочтет завтрак поплотнее. Прекрасно начинать день с „эликсира здоровья” – 0,5 литра отвара овощей (картофель, морковь, петрушка, укроп). Не забывайте о том, что пища, съеденная без аппетита, менее полезна. Ибо аппетит – это и привычка, и инстинкт. С ним нельзя не считаться. Впрочем, как и со своими внутренними биологическими часами. Например, если в 8 часов утра вы примете алкоголь, то на печень обрушится сокрушительный удар. А вот если сядете за стол в 15 часов, то получите наибольшее удовольствие от еды, ибо в это время суток органы чувств обострены до предела, особенно обоняние и вкус.

Вывод. Правильное питание обязательно должно быть сбалансированным и включать все необходимые питательные вещества.

Литература

1. **Щадилов Е.** Идеальное питание / Е. Щадилов. – Питер, 2009. – 97 с.;
2. **Ларсен Л.** Ешь, чтобы жить! „Живое” питание – путь к обновлению / Л. Ларсен. – М. : „Издательство „Вектор”, 2012. – 158 с.;
3. **Уайт Е.** Основы здорового питания / Е. Уайт. – М. : „Издательство „Источник жизни”, 1997. – 56 с.

О. О. Чайкіна, І. І. Васильченко (Стаханов)

ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті розглянуто проблему сучасної популяризації фізичної культури і спорту, якої на сучасному етапі приділено недостатньо уваги. Сьогодні обов'язково має вирішуватися питання про раціональні способи відбору інформації, використання передових методів обробки її.

Ключові слова: пропаганда, агітація, інформація, спорт, популяризація, проблема, сучасність.

Постановка проблеми. Ефективність сучасної популяризації можна виміряти зіставленням цілей, сформульованих в інформаційній або культурній політиці, з результатами в суспільній свідомості людей цього суспільства. Громадська думка завжди пов'язана з циркуляцією інформації в суспільстві, але далеко не вся інформація здатна надати правильний вплив на умонастрій мас, створити громадську думку. Свідомо відібрана, цілеспрямована інформація і пропаганда володіють переконливою силою і здатні змінити інтереси та мотиви людини, а також громадську думку, сформувані погляди і вчинки людей, відповідні суспільним вимогам.

Аналіз останніх досліджень. Як показують дослідження, цій проблемі приділено недостатньо уваги [1; 2; 3; 4].

Питання впровадження фізичної культури у повсякденне життя українських людей набуває сьогодні особливої актуальності. І це пов'язано не тільки з прогресуючою гіпокінезією, але і з падінням рівня здоров'я населення.

Доведено, що сучасний соціально-економічний розвиток України вимагає докорінного поліпшення організації фізкультурно-оздоровчої роботи, підготовки спортивних резервів, збереження матеріально-технічної бази, уживання комплексних заходів щодо поліпшення здоров'я, раціонального проведення дозвілля, забезпечення здорового способу життя учнівської та студентської молоді [6, 158].

Виклад основного матеріалу. У законі України „Про фізичну культуру і спорт” Національною доктриною розвитку освіти України в XXI ст., концепціями національного виховання, педагогічної освіти та іншими документами стверджується, що „основним завданням фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному й соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві”. Тому однією з пріоритетних цілей ставиться збереження і зміцнення здоров'я. У проєкті державного стандарту загальної освіти поставлено завдання виховання ціннісного та дбайливого ставлення до власного здоров'я, збереження його на основі використання знань і умінь у повсякденному житті, оволодіння технологіями оздоровчих систем. Але часто робота зі збереження та зміцнення здоров'я носить стихійний, епізодичний характер, оскільки не сформовано ціннісне ставлення до власного здоров'я, більшість людей має низький рівень знань з проблеми збереження здоров'я, не володіє елементарними вміннями та навичками щодо збереження власного здоров'я.

Аналіз офіційних документів, теоретичних джерел з досліджуваної проблеми показує, що сучасна людина як мінімум повинна володіти знаннями про людський організм, бути компетентна в галузі збереження свого здоров'я, знати вплив фізичної культури і здорового способу життя на попередження та розвиток захворювань, володіти способами збереження свого здоров'я, виконувати комплекси вправ зняття втоми й підвищення працездатності, здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я, тобто володіти високим рівнем культури здоров'я. Досягнення якісно нового стану фізкультурного руху вимагає докорінних змін у пропаганді масової фізичної культури і спорту. Масові види пропаганди здатні накопичувати, переробляти й передавати інформацію широкій аудиторії. Однак значна частина засобів масової інформації присвячена або великому спорту, або більшою мірою негативній стороні занять фізичними навантаженнями на уроках фізичної культури, а також інтересам журналістів до професійних захворювань фізкультурників і спортсменів, тим самим погіршує і без того неоднозначне ставлення до систематичним занять.

Виступи лекторів, спортивних журналістів найчастіше зводяться до огляду різноманітних змагань, особистих вражень, носять інформаційний характер. Не досить популярно, дохідливо й доказово розкрито роль фізкультури і спорту в профілактиці захворювань, формування здорового способу життя. Не високий якісний рівень науково-технічних розробок з проблем пропаганди фізкультурно-оздоровчої роботи, ослаблена її координація в органах масової інформації. До пропагандистської роботи недостатньо залучаються фахівці медицини й фізичної культури, відомі люди країни, діячі науки і культури, видатні спортсмени. У населення не формується усвідомлена потреба в систематичних заняттях фізичною культурою, навпаки, створюється негативне ставлення до впливу фізичних вправ.

В Україні щороку народжується від 60 до 100 тисяч дітей, які мають спадкові хвороби. До шкільних років ця цифра незмінно підвищується, збільшуючи число дітей, які повинні займатися в спеціально медичних групах. Результати медичних оглядів школярів Луганської області свідчать про те, що на 1000 учнів зараз доводиться 103-105 хронічних захворювань [3, 56]. Причин у цього явища досить багато: це і вплив спадковості, і погіршення харчування, і недосконалість медичного обслуговування, вплив несприятливих екологічних факторів, погіршення економічного стану більшості сімей, небезпечність для дітей психологічного клімату в них. І в той же час близько половини цього контингенту не охоплено заняттями за спеціальними програмами через різноманітні об'єктивні і суб'єктивні причини, починаючи з негативного ставлення батьків до занять, до професійної невідповідності викладача фізичного виховання, до роботи з такими дітьми.

На сьогодні у підготовці фахівців з фізичної культури педагогічними навчальними закладами зроблено величезний крок уперед, оскільки збільшено програмний матеріал, спрямований на підготовку висококласних фахівців у цій галузі. Так само проводяться різноманітні науково-методичні конференції, спрямовані на пропаганду здорового способу життя, а також трепетного ставлення до власного здоров'я та реабілітації різноманітних патологічних захворювань.

Упровадженню фізичної культури і спорту в побут заважає слабка матеріально-технічна база. А в період економічної кризи взагалі призупинення фінансування на 89 % всіх проектів забезпечення спортивно-масової роботи.

Унаслідок необхідності заповнювати дефіцит рухової активності лише незначна частина із загального числа населення залучена до

регулярних занять різноманітними формами фізкультурно-масової та спортивної роботи у вільний від навчання і роботи час.

Важливу роль тут має відіграти активна пропаганда фізичної культури і спорту. Вона покликана допомогти розкрити соціальну значущість здорового способу життя в суспільстві, його привабливість у створенні сучасної самодостатньої людини, оскільки пов'язана з діяльністю з розповсюдження, популяризації та впровадження у свідомість широких мас населення фізкультурних знань (науково обґрунтованих порад, рекомендацій) за допомогою сучасних засобів масової інформації (радіо і телебачення, кінематограф, різноманітні засоби наочної та усної агітації).

Масове впровадження фізичної культури і спорту в життя сучасної людини – це науково керований процес, у якому пропаганда є дієвим засобом, спрямованим на формування у кожної людини активного фізкультурного та спортивного інтересу, переконаності в особистій необхідності займатися фізичними вправами. А також до цього треба віднести гігієнічні основи праці, побуту й відпочинку, що включають дотримання норм рухової активності й раціонального харчування, застосування оздоровчо-відновних засобів.

Завжди переконливо звучить розповідь про тих, хто досяг за допомогою фізкультурних занять бажаного успіху. Корисно підкреслити соціальну корисність, економічну ефективність від того, що люди знаходять час і сили, щоб підтримати своє здоров'я і працездатність, не сподіваючись тільки на медичну допомогу.

Висновок. Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновки, що підвищення практичного інтересу у людей до фізичної культури й спорту засобами спрямованої пропаганди здорового способу життя повинні розглядатися зараз як об'єктивна закономірність, яка обумовлена зростанням ролі людського фактора. Спираючись на цю закономірність, слід прагнути до цілеспрямованого формування інтересу людей і його використання у вирішенні завдань фізкультурно-оздоровчої роботи, виходячи з уже встановленого положення про те, що для докорінного повороту до загального охоплення населення фізичною культурою і спортом необхідний величезний прогрес у розвитку інтересу людей до цієї діяльності.

Література

1. Глухов В. І. Фізична культура у формуванні здорового способу життя/ Глухов В. І. – К.: Здоров'я, 1994. – 132 с.;
2. Деркач А. А. Педагогіка і психологія діяльності організатора дитячого спорту / Деркач А. А. – М., 1985. – 150 с.;
3. Погиба П. І. Пропаганда фізичної культури і спорту / Погиба П. І. – К.: Здоров'я,

1999. – 132 с.; **4. Приходько І. І.** Організація і менеджмент фізичної культури : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фізичної культури, частина 3] / І. І. Приходько, А. В. Оксененко. – Х. : ХДАФК, 2009. – 178 с.; **5. Тараненко Р. К.** Здоров'я нації – гарантія її існування / Тараненко Р. К. – Луганськ: Знання, 2004. – 90 с.; **6. Тараненко Р. К.** Деякі методи валеокорекції / Тараненко Р. К., Тараненко Н. М. – Кіровоград, 2003. – 89 с.

Я. И. Череповская (Луганск)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье рассматривается эффективность применения различных видов оздоровительной аэробики на учебных занятиях по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений.

Ключевые слова: аэробика, здоровье, студентки, организм, влияние.

Постановка проблемы. В последнее время уровень здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи ухудшился. Число девушек, имеющих хронические заболевания, увеличилось с 43,9 % до 75 %. К окончанию высших учебных заведений остается менее 5 % относительно здоровой молодежи.

Основными причинами создавшегося положения, по мнению многих исследователей, являются дефицит двигательной активности на протяжении всего периода обучения в образовательных учреждениях, обусловленный несовершенством действующих государственных программ по физическому воспитанию и недостаточным уровнем культуры здорового образа жизни всех субъектов образования.

Эта проблема обостряется для учащихся с отклонением в состоянии здоровья и отнесенных к специальным медицинским группам.

По итогам углубленных медицинских осмотров, около 30 % студентов ВУЗов относятся к специальным медицинским группам, и число их ежегодно увеличивается на 3 – 8 %.

Для укрепления здоровья, повышения работоспособности студенческой молодежи в процессе физического воспитания можно

использовать традиционные и нетрадиционные средства и методы физкультурного образования и физического совершенствования.

В последние годы появились научные работы, посвященные исследованию эффективности внедрения нетрадиционных форм, средств и методов физической деятельности студенческой молодежи. И выявлено целесообразность занятий со спортивной направленностью. Это подтверждено рядом научных исследований: А. И. Соколов (1976) (классическая борьба), Т. А. Кохан (2001) (гидроаэробика), А. И. Завьялов, Л. Я. Чернов (2000) (волейбол), О. О. Ильин (2010) (зимний футбол) и др.

Молодые девушки выделяют занятия аэробикой из других видов физической активности, что связано с разнообразием выполнения упражнений под современную музыку в танцевальном стиле, высоким эмоциональным фоном занятий. Именно такие позиции предоставляют возможности аэробике довольно длительное время удерживать высокий рейтинг среди других видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Аэробика представляет собой эффективное средство тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, развития физических качеств, профилактики заболеваний, рекреации.

Поэтому проведение аналитического исследования в этом направлении является актуальным и расширяет современную информативную базу по применению оздоровительной аэробики на занятиях по физическому воспитанию со студентками специальных медицинских групп.

Анализ достижений и публикаций. Опираясь на многочисленные источники научно-методической и спортивно-педагогической литературы, мы видим, что аэробика – это уникальное и эффективное средство реабилитации [6], поддержания здоровья, способное укрепить организм занимающихся [1, 2, 9] и повысить уровень физической подготовленности и работоспособности [6, 7, 8], а также является мощным мотиватором к здоровому образу жизни и к самосовершенствованию.

Поэтому в данной статье делается попытка исследования особенностей воздействия различных видов оздоровительной аэробики на организм студенток специальных медицинских групп высших учебных заведений.

Целью статьи является теоретический анализ проблемы состояния здоровья студентов и степень влияния оздоровительной аэробики на организм студенток, занимающихся в специальных медицинских группах.

Изложение основного материала. Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье [3].

Слово „аэробика” применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер. Физиологическая суть понятия „аэробика” определяется аэробными процессами образования энергии в присутствии кислорода во время упражнений циклического или поточного характера. Это относится прежде всего к „аэробной” части занятия (30 – 35 % общего времени), когда упражнения следуют одно за другим без остановок.

По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три разновидности:

- 1) программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности, для беременных, фанк, сити-джем, гидроаэробика);
- 2) программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фитбол и др.);
- 3) программы смешанного типа (аэробоксинг, каратэбика, його-аэробика, фитнес, силовая аэробика).

По мнению исследователей [4], большая популярность аэробики кроется в разносторонности воздействия таких занятий на организм. В частности аэробика танцевального характера создает хорошие предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма – сердечнососудистой и дыхательной. В результате регулярных занятий уменьшается подкожная жировая прослойка, снижается вес и меняется в положительную сторону соотношение жировой и мышечной массы, достоверно увеличиваются аэробные возможности организма (по пробе PWC-170) и происходят положительные изменения в сердечнососудистой системе. Использование средств аэробики в зоне преимущественно умеренной мощности (в среднем, не более 70 % от максимальной интенсивности нагрузок) выгодно отличается от традиционных средств физической подготовки студенток вуза.

Польза аэробики также заключается в увеличении вентиляции лёгких, за счет которой происходит активизация окислительных и восстановительных процессов, так необходимых для налаженной работы женского организма. Происходящие изменения приводят к значительному повышению эффективности работы всей

сердечнососудистой системы: а, соответственно – снижается риск возникновения различных сердечных заболеваний.

Очевидна польза аэробики и для улучшения работы эндокринной системы, стимуляции деятельности гипофиза и надпочечников, нормализации водно-солевого, жирового, углеводного и белкового обмена в организме.

Гидроаэробика полезна для восстановления после травм и операций, она также рекомендуется полным девушкам.

Фитбол рекомендуется студенткам с искривлением позвоночника, болезнями суставов, варикозным расширением вен и тем, кому противопоказаны большие нагрузки. Фитбол способствует исправлению осанки, благотворно влияет на сердце, легкие, сосуды, а также позволяет выполнять „облегченные” силовые упражнения.

Гипертоникам на занятиях аэробикой очень важно хорошо размяться. Всё это делается для того, чтобы сердце привыкло к новому ритму. После такой разминки можно переходить к велоаэробике, фитнес-йоге, стретчингу. Степ-аэробикой и интенсивными силовыми нагрузками лучше не злоупотреблять [13].

Гипотоникам целесообразно заниматься спиннингом – велоаэробикой. При занятиях спиннингом голова постоянно наклонена, что способствует повышению давления. Гипотоникам противопоказаны резкие движения, слишком быстрая смена позиций, резкие подъёмы на ноги – всё это может вызвать головокружение [13]. Также велоаэробика влияет на обменные процессы в миокарде, снижая его потребность в кислороде, усиливает функцию антисвертывающей системы крови, повышает фибринолитическую активность и в какой-то мере служит профилактикой тромбоза [4], что полезно для тех, кто страдает сердечнососудистыми заболеваниями.

Однако существует список заболеваний, при которых практически любые физические нагрузки (за исключением ЛФК) могут принести только вред: сколиоз, требующий ношения корсета; плоскостопие III степени; частые головокружения; нарушение связочного аппарата суставов; некоторые доброкачественные опухоли костной системы; некомпенсированное повреждение позвоночника; онкологические заболевания; различные виды переломов и посттравматические состояния; психические расстройства и пограничные состояния психики; ОРВИ и грипп [12].

Выводы. Целесообразность выбора того или иного вида оздоровительной аэробики должна строиться на учете возрастных особенностей и течения патологического процесса, а также уровня

фізического здоров'я, функціональної і фізическої підготовленности студенток.

Очень важно формирование специальных медицинских групп по диагнозам, что даст более эффективный результат по оздоровлению и повышению работоспособности занимающихся.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М., 2002. – 304 с.; **2. Виру А. А.** Аэробные упражнения / Виру А. А., Юримяз Т. А., Смирнова Т. А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.; **3. Вишневский А. А.** Врожденные пороки сердца и крупных сосудов / А. А. Вишневский, Н. К. Галанкин. – М., 1982. – 174 с.; **4 Давыдов В. Ю.** Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие / В. Ю. Давыдов. – Волгоград : Изд-во Волгоград. гос. ун-та, 2004. – 124 с.; **5. Крючек Е. С.** Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / Е. С. Крючек. – М., 2001. – 64 с.; **6. Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер; пер. с англ.; [2-е изд., доп. и перераб.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – (Наука – здоровью); **7. Лисицкая Т. С.** Ритмическая гимнастика. Методика и физиологическое воздействие / Т. С. Лисицкая. – М., 1985. – 68 с.; **8. Лисицкая Т. С.** Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 158 с.; **8. Менхин Ю. В.** Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.; **10. Организация** занятий по ритмической гимнастике : методические рекомендации / сост. М. Л. Катушенко. – Минск, 1984. – 22 с.; **11. Положення** про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 р.; **12. [Електронний ресурс].** – Режим доступу : <http://www.interfax.by/article/44769>. **13. Сайт** <http://www.medkarta.com/?cat=article&id=21680>.

А. Г. Черноштан (Луганськ)

ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ Й РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОЇ ГІМНАСТИКИ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті обґрунтовано необхідність історичного підходу до вивчення однієї з провідних спортивно-педагогічних дисциплін у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичного виховання – „Гімнастики з методикою викладання”. Висвітлено етапи становлення та розвитку гімнастики в Україні в дореволюційний період. Охарактеризовано й проаналізовано зміст і форми занять гімнастикою в Україні за радянських часів.

Ключові слова: гімнастика, історія, товариство, прилад, елемент.

Постановка проблеми. Переважна більшість сучасних педагогів-науковців наголошує на тому, що вивчення матеріалу будь-якої навчально-наукової дисципліни повинно починатися з міцного засвоєння її історичних аспектів. Безумовно, це стосується і однієї з провідних спортивно-педагогічних дисциплін у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичного виховання – „Гімнастики з методикою викладання”.

Уперше як навчальна дисципліна гімнастика була запроваджена Петром I у військових і цивільних навчальних закладах Росії. Перше російське гімнастичне товариство засноване 4 травня 1883 року за безпосередньою участю А. Чехова та В. Гіляровського. Пізніше в багатьох містах, зокрема в Україні, виникають гімнастичні товариства, подібні до чеського „Сокола” й німецького „Турнера”.

Гімнастика як навчальна дисципліна викладалась у військових і реальних училищах, а також у гімназіях. Для викладання предмета було запрошено спеціалісти із Чехії, які використовували чесько-сокольську та німецьку системи викладання гімнастики. Для кадетських корпусів і військових шкіл викладачів готували у військових фехтувально-гімнастичних школах Москви, Петербурга, Варшави [1; 2]. Але ж яким чином відбувався розвиток української гімнастики?

Аналіз останніх досліджень. Аналіз доступної літератури виявив активізацію інтересу дослідників до окремих аспектів історії української гімнастики. Зокрема це дослідження Ю. Сабірова, Я. Фрадкова, Г. Костеллі, В. Фоменка, В. Бірюка. Отже, розуміння необхідності історичного підходу до вивчення однієї з провідних дисциплін у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичного виховання – „Гімнастики з методикою викладання” ініціювало нас на дослідження окремих етапів становлення й розвитку вітчизняної гімнастики.

Мета нашої статті полягає в дослідженні етапів становлення й розвитку гімнастики в Україні в дореволюційний період і за радянських часів.

Для розв'язання визначеного завдання було застосовано такий **комплекс методів**: а) теоретичного пошуку: порівняльний аналіз – для змістовного зіставлення форм занять гімнастикою в Україні в дореволюційний період і за радянських часів; системно-структурний аналіз – для виявлення характерних ознак етапів становлення й розвитку гімнастики в Україні і їх систематизації.

Виклад основного матеріалу. У 1895 році при харківському Реальному училищі німецьким викладачем Н. Ф. Вільгальмом було створене перше гімнастичне товариство, у якому основними напрямками виховання визначалися гімнастика, боротьба, фехтування, штанга. Програма занять передбачала масові гімнастичні виступи з різноманітною програмою в міських парках, садах, на іподромі. Традицією товариства стало проведення гімнастичних змагань на абсолютну першість з боротьби, важкої атлетики та фехтування за вільною програмою. Членами товариства були тільки чоловіки, заняття проводилися 2 рази на тиждень (для молодших) і 3 рази (для дорослих). Уроки (за німецькою системою) проводив особисто Н. Ф. Вільгальм. Групи виконували вправи на гімнастичних приладах тільки після загальних вправ, біля приладів гімнасти стояли у стійці вільно, а не сиділи, як тепер. Результати були достатньо високими. Наприклад, гімнаст П. Пукес підтягувався на одному пальці декілька разів, деякі гімнасти виконували зіскок сальто прогнувшись з перекладини та стійку на одній руці на брусах. Страхівка й фізична допомога вважалися ознакою слабкого характеру та боягузтва. Ті, хто постраждали від падіння, сприймалися товариством як герої. На кожному гімнастичному приладі було призначено старшого, якого називали „груповодом” і відзначали триколірною пов'язкою на зап'ястку. Емблема товариства складалася з чотирьох німецьких літер F – світлий, вільний, веселий, моральний. Після закінчення навчального року 40 кращих гімнастів направляли на царський огляд до Петербургу. За успішний виступ команди Харківського навчального округу на зльоті у 1913 році імператор Микола II присвоїв Н. Ф. Вільгальму звання „Гімназіарха всія Русі”.

Товариство „Сокіл” уперше засновано в Харкові у 1905 році. Організаторами товариства були чехи – брати Едуард, Карл і Отокар Мали, власники крамниць побутових товарів і гімнастичних приладів, які вони отримували з Чехії. У різний час у товаристві перебувало від 300 до 500 учасників, кожен з яких платив членські внески. Члени

товариства тричі на тиждень займалися тільки гімнастикою і розподілялися за групами відповідно до успішності. У процесі тренувань гімнасти, що досягали відповідних результатів, мали нагоду за рік перейти у вищу групу. Традиційно члени товариства „Сокіл” проводили масові гімнастичні свята, що склалися з урочистого параду через усе місто, гімнастичних перешикувань, масових вільних вправ без предметів, побудови пірамід та вправ на гімнастичних приладах [1; 2].

У 1912 році в Празі відбувся міжнародний зліт „Соколів”, на якому з великим успіхом виступили представники Харкова. У 1913 році в Києві відбулася перша Російська Олімпіада, до програми якої входили такі види гімнастичних вправ: 1) групові змагання – перекладина, бруси, кільця, вільні рухи, лазіння по гімнастичних драбинах, стрибки у висоту й довжину, біг на 100 м, штовхання ядра; 2) індивідуальні змагання – вправи на 4 приладах і вільні рухи; 3) виступи зразкової групи (не менш ніж 6 учасників).

У 1913 році з 26 сокольських спортивних організацій, що існували в Росії, 10 знаходилися на території України. Значною подією в історії розвитку гімнастики в Україні було створення в Харкові міських курсів для підготовки викладачів фізичної культури. Це було викликано уведенням гімнастики до програми харківських навчальних закладів. Усі міські товариства „Сокіл” в Україні мали єдину систему навчання, форму одягу, прапор і спортивний значок.

Велика робота провадилась і в Києві. Там у 1895 році вперше був організований атлетичний гурток, головою якого став доктор Є. Ф. Гарнич-Гарницький. 6 жовтня 1901 року гурток був перейменований у „Київське атлетичне гімнастичне товариство” і налічував у своїх лавах 658 членів. Товариство „Сокіл” засновано у Києві в 1910 році, і з того часу гімнастика викладалася в гімназіях, комерційних і реальних училищах. Ентузіастами розвитку гімнастики в Києві були А. К. Анохін, В. К. Крамаренко, Б. А. Гонзатко, А. Ф. Коваржик, але викладали гімнастику в навчальних закладах чехи та шведи, які запроваджували, відповідно, сокольську й шведську системи. Київський „Сокіл” мав навіть свою пісню [2; 3]:

„Бодро вперед, соколи-удальцы! Вестники лада и силы гонцы!
Вы оздоровите немощный дух! От закоснения и смут, и разрух!
И обновится Отчизна достойно!
Славно, свободно, союзно и стройно!”

Перше гімнастичне товариство Харкова й товариства „Сокіл” з різних міст України підготували чудову плеяду педагогів і тренерів зі спортивної гімнастики, які відіграли вирішальну роль у розвитку

гімнастики в Україні. Більшість членів цих товариств у перші ж дні Жовтневої революції пішли на фронт, а інша частина вела підготовку бійців під егідою „Всеобучу”. З 1917 року гімнастика стає надбанням широких трудящих мас. 22 квітня 1918 року Декретом ВЦВК в країні було уведено загальне обов’язкове військово-навчання („Всеобуч”). З метою масового залучення населення до питань військової та фізичної підготовки по всій країні організуються військово-спортивні клуби.

У Чернігові, Харкові та деяких інших містах України припинило існування товариство „Сокіл” і на зміну йому утворилися товариства „Спартак” і „Спарта”. Провідною системою викладання гімнастики в новоутворених товариствах були системи Нільса Бука та Георга Демені. Бук модернізував шведську гімнастику, а Демені розробив систему вимог щодо фізичних вправ. Він також виробив вимоги до фізичного виховання дівчат зі значним обсягом естетичних елементів. У 1920 році працівник Вищої ради з фізичної культури України професор Крадман заборонив вправи на гімнастичних приладах у школах, прилади зі спортивних залів було прибрано й більшість з них знищено.

І все ж таки у 1924 році завдяки втручання секретаря ВУЦВК Бутенка ці розпорядження було скасовано. По всіх містах України було створено секції, проводилися спортивні змагання та масові гімнастичні свята. У Луганську в цей час гімнастику очолював П. Гончаров. У 1928 році команда гімнастів України виборола перше місце на I-й Всесоюзній спартакіаді.

У 1930 році було відкрито Державний інститут фізичної культури України в Харкові. Організаційному та методичному розвитку спортивної гімнастики сприяла перша конференція тренерів і суддів, що відбулася у Харкові у 1931 році [2; 3]. Після цього гімнастика набула масового характеру і гімнасти України з гідністю представляли національну гімнастичну школу на Всесоюзних і міжнародних спортивних змаганнях.

Висновки. Таким чином, можна констатувати, що українська національна система гімнастики почала активно розвиватися ще в кінці ІХХ століття. А її становлення і розвиток здійснювалися, перш за все, завдяки іноземним спеціалістам, які і зробили активний і найвагоміший внесок у формування гімнастики в Україні як історично складеної системи фізичного виховання.

Література

1. **Гімнастика** : справочник (от Монреалья до Москвы) / Ю. А. Сабиров, Я. С. Фрадков. – М. : ФиС, 1980. – 85 с.;
2. **Костелли Г. А.** Развитие гимнастики в Украине / Г. А. Костелли,

В. Х. Фоменко. – Х., 1994. – 44 с.; 3. Сон А. М. Спортивная гимнастика в цифрах и фактах / А. М. Сон, В. А. Бирюк. – К. : Здоровье, 1987. – 65 с.; 4. Титов Ю. Е. Записки президента : О международной федерации гимнастики / Ю. Е. Титов. – М. : Сов. Россия, 1983. – 175 с.; 5. Фрейгин С. Л. Развитие систем гимнастики в новое время / С. Л. Фрейгин. – М. – Л. : ФиС, 1940. – 72 с.

А. Г. Черноштан (Луганськ)

ОСОБЛИВОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті досліджено особливості забезпечення індивідуалізації процесу навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання. Систематизуються та зіставляються підходи щодо визначення сутності індивідуалізації процесу навчання. Для з'ясування відповідності вимогам сучасної професійної педагогічної діяльності аналізуються сучасні практики й нормативні документи – національні програми, освітні стандарти, освітньо-кваліфікаційні характеристики, програми професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання.

Ключові слова: індивідуалізація, самореалізація, навчання.

Постановка проблеми. У сучасних умовах демократизації та гуманізації українського суспільства акцентовано увагу на цінності кожної людини як унікальної особистості, її здатності оптимально забезпечувати власну самореалізацію. У світлі цього перед вищими навчальними закладами постає важливе завдання підготовки висококваліфікованих спеціалістів, які не лише набули фахової компетентності, але й стали взірцями високої особистісної культури, усвідомили роль соціально значущих цінностей як основних орієнтирів професійної діяльності. Відповідно до стратегічних положень реформування вищої освіти особливої уваги потребує засвоєння майбутніми тренерами та вчителями фізичної культури знань і вмінь, професійно-особистісних якостей, які дають їм змогу забезпечувати ефективний вплив на особистісне становлення своїх вихованців. Одним з ефективних шляхів підвищення рівня професійної

підготовки студентів вищих навчальних закладів фізичної культури є індивідуалізація процесу їхнього навчання.

Для успішного забезпечення індивідуалізації процесу навчання майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, з одного боку, необхідно враховувати сучасні загальні вимоги до підготовки фахівців у системі вищої освіти, а з іншого – керуватися специфічними особливостями, які зумовлені майбутнім профілем студентів. Що стосується першого аспекту, то слід відзначити, що навчально-виховний процес у вищій школі регламентується такими нормативними документами: законами „Про освіту”, „Про вищу освіту” і Національною доктриною розвитку освіти. Фізичне виховання є невід’ємним складником освіти, воно покликано забезпечити можливість набуття кожною людиною необхідних знань про методику досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності, що, у свою чергу, сприятиме найповнішому розкриттю потенційних можливостей [4; 5].

Аналіз останніх досліджень. Аналіз наукової літератури свідчить, що навчально-виховний процес у ВНЗ має бути зорієнтований на формування майбутнього фахівця як всебічно розвиненої особистості, а це вимагає докорінної модернізації всієї системи вищої освіти, тобто оновлення її провідних цілей, перебудови змісту, методів і технології та ін. Тому наголос у роботі викладача має зміщуватися на стимуляцію активності самих студентів, розвиток творчих здібностей, забезпечення повноцінної особистісної самореалізації [6]. Головною метою навчання студентів у вищому закладі освіти є формування їхньої готовності до професійної діяльності. Зокрема, М. Данилко конкретизує, що така готовність є інтегральним станом людини, що передбачає сформованість у неї системи необхідних знань, умінь, навичок, потреб, мотивів і здібностей, тобто всього того, що визначає професійні якості фахівця та зумовлює його ставлення до фахової діяльності [1, 40].

Провідними завданнями вітчизняної вищої освіти, на думку фахівців, є виховання морально, психічно і фізично здорових громадян України; формування в них сталої громадянської позиції, почуття власної гідності, готовності до опанування професією; відповідальності за свої дії; забезпечення оптимальних умов для розвитку індивідуальних творчих потреб й оволодіння особистістю необхідними професійними знаннями і практичними вміннями; активніше впровадження засобів фізичного виховання [2; 3].

Фахівцями в галузі фізичної культури і спорту (В. Бальсевич, М. Данилко, Н. Зубанова, Н. Касаткіна, Л. Матвеев, В. Мудрик,

В. Платонов, Л. Сущенко, В. Філін, М. Фомін, М. Чобітько) визначено, що майбутні фахівці мають бути, по-перше, освіченими, культурними особистостями, здатними на повноцінну самореалізацію в сучасному суспільстві, по-друге, спроможними займатися певним видом спорту на професійному рівні, досягати рекордних висот на змаганнях різного рівня, а по-третє – підготовленими до роботи тренерами, викладачами чи вчителями фізичної культури, тобто до занять практичною педагогічною діяльністю, мати високий рівень загальної культури, виявляти ініціативність і відповідальність, бути здатними до прийняття і впровадження новаторських рішень у професійну діяльність, характеризуватися потребою в постійному оновленні та збагаченні своїх знань.

Мета статті полягає в дослідженні особливостей індивідуалізації процесу навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Для досягнення мети були використані відповідні **методи дослідження**: системний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури – для систематизації та зіставлення підходів щодо визначення сутності проблеми; аналіз сучасної практики й нормативних документів (національних програм, освітніх стандартів, освітньо-кваліфікаційних характеристик, програм професійної підготовки вчителів фізичного виховання) для з'ясування їх відповідності вимогам сучасної педагогічної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Реформування освітнього процесу у вищій школі на засадах гуманізації й демократизації передбачає його переорієнтацію на фізичне вдосконалення, оздоровлення студентів усіх спеціальностей, їхню фізичну підготовку як необхідну передумову активної життєдіяльності, забезпечення конкурентноздатності в умовах ринкових відносин і творчого довголіття. Правильно організований фізичний розвиток людини дозволяє забезпечити її природну потребу в руховій активності, а головне – сформувати фізично дієздатну та всебічну розвинену особистість, а це підтверджує необхідність залучення студентів ВНЗ до фізичної культури. Одночасно з необхідністю реалізувати загальні вимоги до організації вищої освіти, забезпечення індивідуалізації процесу навчання майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту має свої особливості, які зумовлені профілем їхньої підготовки. Так, вони мають бути обізнаними з питань формування фізичної культури особистості й бути взірцями в цьому плані для інших людей. Ураховуючи значущість фізичної культури в житті людини, науковці (В. Афонін, О. Вацеба, М. Галайдук, В. Затилкін, Т. Лоза, Є. Каргаполов, Л. Лубишева, Т. Ротерс, В. Самбур, А. Сениця,

С. Сичов та ін.) зазначають, що вдосконалення системи фізичного виховання в навчальних закладах різного типу, залучення молоді до основ фізичної культури є першочерговими завданнями державної політики.

Ураховуючи зазначене вище, важливо забезпечити комплексний організаційно-педагогічний і психолого-педагогічний вплив на особистість з метою формування у неї фізичної культури, соціальних і психофізичних якостей, рухових здібностей, потреб у фізичному самовдосконаленні та дотриманні норм здорового способу життя, культури розумової праці, здатності компетентно використовувати засоби фізичної культури і спорту в роботі з молоддю. Визначені вище завдання окреслюють специфічні вимоги щодо підготовки студентів саме цього профілю. Ці вимоги відображені насамперед у провідних нормативних документах, у яких чітко структуровано організаційно-управлінські, нормативно-правові та інші засади функціонування сфери фізичної культури і спорту в Україні. З урахуванням поглядів науковців щодо визначення вимог до студентів ВНЗ зазначеного профілю майбутній фахівець з фізичного виховання розуміється як особистість, яка цілеспрямовано отримує спеціальність, пов'язану з організацією навчального процесу з метою формування фізичної культури населення, зміцнення здоров'я людей, досягнення власних вагомих результатів на спортивних змаганнях, а також набуття здатності запроваджувати ідеї персоналізації процесу навчання у всі сфери життєдіяльності [6].

Наступною особливістю, яку слід враховувати для забезпечення індивідуалізації процесу навчання студентів вищих навчальних закладів фізичної культури, є отримання випускниками педагогічної спеціальності, що надає їм право в майбутньому працювати учителями шкіл, викладачами ВНЗ та тренерами. Слід підкреслити, що здоров'я молоді значною мірою залежить від рівня професійної майстерності вчителя фізичної культури. Тому, застосовуючи різноманітні засоби фізичного виховання, кожний педагог має організувати цілеспрямований вплив на підвищення функціональних можливостей організму, зміцнення здоров'я учнів та студентів. Причому для розвитку у вихованців потреби щодо здорового способу життя необхідно забезпечити формування цієї потреби у самих майбутніх фахівців з фізичної культури.

Як встановлено, під час забезпечення індивідуалізації процесу навчання студентів вищих навчальних закладів фізичної культури необхідно враховувати такі аспекти їхньої професійної діяльності:

- культурно-світоглядний (усвідомлення значущості фізичної культури в сучасному соціумі, активна участь у його реформуванні);
- професійний (знання та уміння з питань педагогічної діяльності вчителя фізичної культури);
- соціально-психологічний (засвоєння естетичних і моральних норм, володіння методами соціально-психологічної дії на інших людей);
- професійно-прикладний (наявність підготовки для показу елементів техніки видів спорту) [6].

Аналіз наукової літератури щодо особливостей забезпечення індивідуалізації процесу навчання майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту надав змогу зробити такі **висновки**:

1. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання, з одного боку, регламентується загальними вимогами щодо навчального процесу у ВНЗ, а з іншого – передбачає урахування специфічних особливостей організації цього процесу в навчальних закладах.

2. Ураховуючи майбутні професійні обов'язки фахівців з фізичної культури і спорту під час забезпечення індивідуалізації процесу їхнього навчання у ВНЗ фізичної культури, важливо передбачати аспекти професійної підготовки, що забезпечують формування всебічно розвинутої людини з високим рівнем моральної культури, оволодіння студентами знаннями і вміннями у сфері фізичної культури та спеціальними знаннями з питань педагогічної діяльності, досягнення майбутніми фахівцями гідного рівня фізичної й функціональної підготовки, формування необхідних професійно-особистісних якостей.

3. Індивідуалізація процесу навчання студентів ВНЗ фізичної культури забезпечує усвідомлення ними своїх професійних обов'язків та необхідності здійснення постійного самовдосконалення, озброєння уміннями та навичками, необхідними для установаження ефективної комунікації з іншими людьми.

Література

1. **Данилко М. Т.** Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури / М. Т. Данилко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 4. – С. 40 – 44;
2. **Іщук Н. М.** Динаміка ціннісних орієнтацій студентів – майбутніх вчителів фізичної культури / Н. М. Іщук, М. В. Кричфалушій // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки. – 2006. – № 5. – С. 159 – 161;
3. **Лубышева Л. И.** Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физической

культуры. – 1991. – № 6. – С. 9 – 12; **4. Про освіту** : закон України від 23 трав. 1991 р., № 1060-ХІІ. – Х., 2003. – С. 6 – 35; **5. Про фізичну культуру і спорт** : Закон України від 22 черв.1994 р., № 334/94 // Спортивна газета. – 1994. – 29 січ. – С. 3–5. **6. Шапошнікова І. І.** Персоналізація процесу навчання майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / І. І. Шапошнікова. – Х., 2009. – 263 с.

С. И. Шинкарёв (Луганск)

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье теоретически обоснована эффективность использования гимнастических упражнений в процессе формирования личной физической культуры современных школьников, а также выявлены педагогические условия воздействия гимнастических упражнений на этот процесс.

Ключевые слова: физическая культура, эффективность, процесс, гимнастические упражнения, условия, средства и методы.

Постановка проблемы. Актуальность проблемы воспитания личной физической культуры у подрастающего поколения очевидна. Об этом говорят и интенсивные научные поиски в этом направлении, которые стали проводиться в последние годы [1; 4; 5, 6].

Физическая культура, как ни один вид культуры, имеет большие потенциальные возможности в становлении всесторонне развитой личности. С одной стороны, способствует выполнению функций видов культуры (материально-производственной, социально-политической, духовной, художественной и др.), с другой – выполняет только ей присущую функцию физического совершенства [2; 3; 8; 9].

Конечно, каждый вид спорта имеет свои преимущества в воздействии на занимающихся. Игроки превосходят гимнастов в способности распределять и переключать внимание, в оперативном и тактическом мышлении. Представители циклических видов превосходят гимнастов в выносливости.

Но ни один вид спорта не формирует так красоту тела и культуру движений, как гимнастика, что в большей мере связано с формированием культуры личности. Изложенное выше обусловило формулирование цели и задач исследования.

Гимнастика – это определенная, исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. Большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности [4, с. 10; 7, 33].

В арсенал средств гимнастики входят все анатомически возможные движения от элементарных односуставных сгибаний и разгибаний до сложнейших по координации двигательных действий, выполнение которых требует высокого уровня развития основных двигательных качеств.

Наиболее типичными для гимнастики являются следующие группы упражнений: общеразвивающие, вольные и прикладные упражнения, прыжки, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, подвижные игры, танцевальные упражнения.

О большом влиянии гимнастических упражнений на гармоническое развитие личности говорят её методические особенности.

1. Использование большого количества различных движений с помощью которых возможно разносторонне воздействовать на развитие функций организма. Занятия гимнастикой исключают специализацию в каком-то узком круге движений, связанную с овладением небольшим числом двигательных навыков и умений и ограничивающую сферу воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

2. Возможность относительно локально воздействовать на различные звенья двигательного аппарата и системы организма. С помощью гимнастических упражнений можно избирательно развивать силу отдельных мышц и мышечных групп, увеличивать подвижность в различных суставах, совершенствовать функции дыхательной,

сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем организма, благотворно влиять на обменные процессы, тренировать вестибулярный аппарат и т. д.

3. Возможность весьма точно дозировать нагрузки и строго регламентировать педагогический процесс. Применяя различные методические приемы, можно варьировать нагрузку в широком диапазоне – от минимальной до максимальной. Дозирование нагрузки осуществляется путем изменения темпа и амплитуды движений, применения отягощений, изменения условий выполнения упражнения, увеличения или уменьшения количества повторений, изменения последовательности выполнения упражнений и др. Возможность точно регулировать нагрузку создает самые благоприятные условия для осуществления индивидуального подхода к занимающимся.

4. Возможность применения одних и тех же гимнастических упражнений в различных целях. Это достигается разнообразными методическими приемами (различное методическое оформление упражнений). Например, прыжки могут применяться для укрепления мышц и связок ног, развития прыгучести, совершенствования координации движений, развития функции равновесия, тренировки выносливости (многоскоки), для обучения прикладным и спортивным навыкам, воспитания смелости и решительности и др.

5. Возможность эффективно влиять на эстетическое воспитание занимающихся. Требования гимнастики в совершенстве владеть формой движений, стремиться к их изяществу, пластичности и выразительности, быть красиво сложенным, уметь сочетать движения с музыкой оказывают существенное влияние на формирование эстетического вкуса у занимающихся.

Виды гимнастики подразделяют по их направленности и задачам на три основные группы. Первая группа – общеразвивающие виды гимнастики, к которым относится основная (общая), гигиеническая и атлетическая гимнастика. Вторая группа – спортивные виды гимнастики, куда входят спортивная, художественная (спортивная) гимнастика и спортивная акробатика. Третья группа – специальные (прикладные) виды гимнастики, включающие профессионально-прикладную, военно-прикладную, спортивно-прикладную гимнастику, гимнастику на производстве и лечебную гимнастику.

Гимнастические упражнения очень разнообразны и многочисленны. Выбор соответствующей методики обучения конкретным упражнениям во многом зависит от их особенностей, а именно:

1. Гимнастические упражнения представляют собой искусственные формы движений, в большинстве ациклического характера (за исключением ходьбы, бега, отдельных приемов лазания). Они являются для учащихся новыми движениями, с которыми они не встречаются в обыденной жизни и знакомятся впервые лишь на занятиях. Для новичков большую сложность представляют даже такие упражнения, как кувырок вперед, назад, стойка на голове и другие упражнения, связанные с необычным положением тела в пространстве.

2. Для выполнения гимнастических упражнений характерен „гимнастический стиль”. Его определяют особая осанка (приподнятая голова, развернутые плечи, прямое туловище), сохранение прямого положения ног и оттянутых носков для большинства движений.

3. Двигательные навыки в гимнастике должны обладать высокой устойчивостью и стабильностью при выполнении упражнений в меняющихся условиях внешней среды и внутреннего состояния гимнаста. И в то же время навык должен быть пластичным. Совмещение этих двух противоположных требований достигается путем специальной организации занятий: а) перестановка отдельных снарядов в зале; б) включение в занятие элементов соревнования с приглашением судей и отдельных лиц в качестве зрителей; в) проведение занятий в другом зале, а если есть возможность, то и на спортивной площадке; г) выполнение изучаемых упражнений в конце занятий после физического утомления, после выполнения упражнений на силу, выносливость.

В то же время освоение большой группы гимнастических упражнений (различные подъемы, вращения, повороты, выполняемые на снарядах) требует проявления координационных способностей. Освоение таких упражнений зависит главным образом от двигательной подготовленности учащихся.

Выводы. Выявлено, что многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся, в первую очередь, школьников. Большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для школьников различного возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Литература

1. **Алькова С. Ю.** Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов : дис. ... канд. пед. наук : 13. 00. 04 / Алькова Светлана Юрьевна. – Сургут, 2002. – 168 с.; 2. **Волков В. М.** Восстановительные процессы в спорте / В. М. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 143 с.; 3. **Запорожанов В. А.** Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1988. – 144 с.; 4. **Когут И. А.** Двигательный режим и физическое состояние детей 6–7 лет, обучающихся в школах различного типа : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / И. А. Когут. – К., 2006. – 20 с.; 5. **Максименко И. Г.** Основы отбора, обучения и тренировки футболистов / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 424 с.; 6. **Методы** исследования в спортивной медицине / под ред. проф. С. П. Летунова. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 295 с.; 7. **Москаленко Н. В.** Фізичне виховання молодших школярів : моногр. / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Вид-во „Інновація”, 2007. – 252 с.; 8. **Носко М. О.** Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.09 „Теорія навчання” / М. О. Носко. – К., 2003. – 53 с.; 9. **Платонов В. М.** Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська л-ра, 1995. – 320 с.

Н. В. Щурова (Старобільськ)

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА СПОРТИВНИМ ПРОФІЛЕМ НАВЧАННЯ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті основну увагу приділено аналізу виховання фізичних якостей старшокласників в умовах профільного навчання. Найвищою метою виховання виступає всебічний гармонійний розвиток особистості. Концепція такого підходу базується на спортивному фізичному вихованні учнів сучасної школи.

Ключові слова: фізичні якості, спортивний профіль, рухова діяльність.

Постановка проблеми. В останні роки все частіше йдеться про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, але і як про властивість особистості. У системі фізичного виховання акцентуються механізми й ефекти впливу на її розумовий розвиток та розширення пізнавальної інформативності, вдосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності й духовності.

Виховання фізичних якостей учнів основної школи виступає складовою частиною процесу фізичного виховання та спрямовано на вирішення соціально обумовлених завдань, зокрема всебічний та гармонійний розвиток особистості, підвищення адаптивних можливостей організму, підготовку функціональних систем організму до умов конкретної рухової чи професійної діяльності та інше. Організаційною основою виховання фізичних якостей виступають державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, які регламентують фізичне виховання на рівні інтегрованого соціального замовлення та визначають поетапність виховання фізичних якостей у віковому аспекті. Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей спрямована на задоволення потреб суспільства у фізично підготовлених громадянах України, які мають високий рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей для забезпечення високої ефективності трудової діяльності. Особливої уваги в цьому процесі вимагає виховання фізичних якостей старшокласників в умовах профільного навчання [1]. У зв'язку з цим важливо визначити сутність формування фізичних якостей саме в учнів за спортивним профілем навчання як актуального напрямку фізичного виховання школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми. У нашій країні проблему виховання фізичних якостей досліджували такі вчені, як В. Платонов, Т. Круцевич, Б. Шиян, Т. Ротерс, Л. Волков та ін. Питання вікових особливостей розвитку фізичних якостей розкривають у своїх роботах В. Романенко, В. Ареф'єв, Б. Ашмарін, А. Гужаловський та ін. Дослідженню різних аспектів профілізації загальноосвітньої школи присвячено праці Н. Бібік, А. Бойко, М. Зубалія, С. Гончаренко, М. Гузика, Н. Шиян, С. Вольянської, І. Осадчого, Л. Липової.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання до означеної проблеми, усе ж окремі її питання залишаються поки що не розв'язаними.

Формування цілей статті (постановка завдання). Метою нашої роботи виступає теоретичний аналіз аспектів виховання фізичних якостей старшокласників в умовах профільного навчання за спортивним напрямом.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів.

Фізичний розвиток найбільш оптимально проходить у процесі фізичного виховання за допомогою фізичних вправ, педагогічний вплив яких спрямований, головним чином, на оптимізацію біологічних процесів в організмі школяра. На думку Б. Шияна [2, 14], якісно фізичний розвиток характеризується перш за все суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виявляються у зміні окремих фізичних якостей і загальною рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є зміни просторових параметрів і маси тіла.

Соціальні, особистісні якості людини формуються тільки під впливом соціального оточення та виявляються в соціальній діяльності саме в тій ролі, яку кожна особистість відіграє в суспільстві. У цьому аспекті соціальне й біологічне співвідносяться в людині таким чином, що індивідуальний прояв особистості забезпечується функціонуванням її біологічних систем (рухової, нервової та ін.), які змінюються у процесі розвитку.

Таким чином, у процесі розвитку людини великого значення набувають біологічні та соціальні фактори як основні передумови виховання фізичних якостей учнів старших класів.

Сучасна теорія і практика фізичного виховання й розвитку особистості мусить змінити мотиваційні основи забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання на ту соціально-економічну ситуацію, яка визначає сутнісні характеристики нашого суспільства і до якої залучатиметься молода людина. А це, по-перше, прагнення бути здоровим, де першочергову роль відіграють фізичні вправи, виховання фізичних якостей.

Формуванню мотивів діяльності школяра передують інтерес як результат дії сучасної виховної системи, яка здійснюється через засоби масової інформації про фізичне виховання і спорт, через спортивні заходи у школі, місті, під впливом учителів, батьків, товаришів. Усі ці заходи формують мотиваційну сферу учнів старших класів, до якої можна віднести красиву будову тіла, здоров'я, виховання фізичних якостей: спритності, витривалості, швидкості, сили, гнучкості, а також вольових якостей [3].

З цього випливає, що успішність виховання фізичних якостей у школярів пов'язується з цілеспрямованим формуванням у них інтересу, потреби, позитивної мотивації.

Тому актуальною є ідея профільної підготовки за спортивним напрямом у загальноосвітніх навчальних закладах, яка поєднує цінності виховання фізичних якостей, цінності здоров'я відповідно до визначеного напрямку профільного навчання. Виховання фізичних якостей школярів, яке найбільш оптимально проходить тільки в процесі фізичного виховання, має бути доцільним та комплексним у зв'язку з розвитком особистості школяра на рівні формування цінностей, потреб, інтересів, мотивів бути здоровим, працездатним, красивим [4].

У різних системах фізичного виховання задачі рухового вдосконалення, виховання фізичних якостей вирішуються через застосування значної кількості засобів, основою яких є фізичні вправи, оздоровчі сили природи, фактори особистої та громадської гігієни, використання активних форм туризму в процесі організованих та самостійних занять. Але допомогти зайняти активну позицію школяреві у процесі фізичного виховання можуть тільки знання та переконання, на підставі яких можна досягти цінності здоров'я.

У фізичному вихованні процеси навчання рухів та виховання фізичних якостей підпорядковуються різним закономірностям. Специфічність їх потребує й відповідних педагогічних впливів їхньої реалізації. Так, для навчання рухів – одні педагогічні принципи, а для виховання фізичних якостей – інші. При цьому треба враховувати, що принципи навчання рухів відбивають єдині вимоги (будь-який педагогічний процес повинен будуватися на принципах систематичності, свідомості та активності, наочності та інших). У вихованні фізичних якостей домінуючим є вплив фізичних навантажень на виховання. У зв'язку з цим виникає потреба в урахуванні закономірностей реакції організму на фізичні навантаження залежно від завдань та взаємозв'язку фізичного стану організму та фізичного навантаження [5, 211].

Отже, успішність виховання фізичних якостей у учнів профільної школи пов'язується з цілеспрямованим формуванням у них інтересу, потреби, позитивної мотивації. У цьому аспекті актуальною стає ідея навчання старшокласників за спортивним напрямом, яка поєднує цінності виховання фізичних якостей, цінності здоров'я відповідно до визначеного напрямку.

Висновки та перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Теоретичний аналіз педагогічних аспектів виховання

фізичних якостей старшокласників надав нам змогу визначити, що у процесі фізичного розвитку людини великого значення набувають біологічні та соціальні фактори як основні передумови виховання фізичних якостей. Найвищою метою виховання виступає всебічний гармонійний розвиток особистості, який передбачає формування у людини певних якостей відповідно до вимог виховання, а гармонійність виступає основою узгодження поєднання, єдності цих якостей, їх взаємодоповнення і взаємозбагачення. Найбільш оптимально виховання фізичних якостей школярів проходить у процесі фізичного виховання в комплексі з розвитком особистості школяра на рівні формування потреб, інтересів, мотивів бути здоровим, працездатним, красивим, що цілком відповідає основній меті всебічного та гармонійного розвитку особистості. При визначенні принципів виховання фізичних якостей домінуючим є вплив фізичних навантажень на фізичний стан організму [6, 156]. У старшокласників, які навчаються за спортивним профілем, значно покращуються показники основних фізичних якостей, стан фізичного здоров'я, духовний і психологічний стан, на відміну від старшокласників, які навчаються у звичайних класах. Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи старшокласника як цілісну особу з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя.

Література

1. Ротерс Т. Т. Аксиологічний аспект фізичного виховання школярів / Т. Т. Ротерс // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2008. – С. 129 – 133; **2. Шиян Б.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга / Б. Шиян – Богдан, 2006. – 272 с.; **3. Ващук С.** Потреба бути здоровим / С. Ващук // Директор шк. – 2006. – № 39. – С. 18; **4. Зубалій М.** Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3. – С. 18 – 24; **5. Горашук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.; **6. Теорія і методика фізичного виховання.** У 2 томах. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті розглянуто поняття „здорів'я”, „здоровий спосіб життя”, „культура здорів'я”. Основну увагу приділено аналізу формування здорового способу життя молоді як важливій складовій молодіжної та соціальної державної політики.

Ключові слова: здорів'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні спостерігається загальна тенденція погіршення стану здорів'я населення загалом та дітей зокрема. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що спостерігається тенденція омолодження віку дітей, які починають курити, вживати алкоголь, наркотичні речовини. Загрозливих масштабів набирає епідемія ВІЛ/СНІДу.

У свою чергу це призводить до складних демографічних умов та негативних тенденцій зниження якості життя в багатьох колах населення, зокрема й підростаючого покоління, що позначилось у збільшенні рівня захворюваності та смертності, зростанні процесу збільшення кількості хронічних захворювань, активізації соціально-детермінованої патології. При скороченні народжуваності й значному старінні населення ця ситуація ще більше погіршується [1].

У зв'язку з цим питання становлення, розвитку й самореалізації особистості у процесі активного та творчого ставлення до фізичної культури і спорту все більше привертає увагу науковців і практиків, охоплює все більше галузей наукового гуманітарного знання.

Формування здорового способу життя, крім іншого, здійснюється у процесі її соціалізації. Саме соціокультурне середовище сприяє становленню особистості в усіх її значущих проявах. Але поряд із цим воно обмежує той простір, у межах якого вона може виявити й реалізувати свою творчу людську сутність та індивідуальність. Дослідження зв'язку між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до перетворювальної, інноваційної діяльності належить до низки найбільш гострих і актуальних педагогічних проблем сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми, а це в першу чергу стосується формуванню культури здорів'я майбутніх педагогів, яке мало своє відбиття в

дослідженнях С. Авчиннікової, Г. Апанасенка, Г. Буліча, М. Віденського, В. Горашука, Г. Кривошеєвої, О. Міхєнко, І. Муравова.

Здоровий спосіб життя та культура здоров'я молоді, як показали І. Амелеченко, Ю. Антіпов, В. Баранов, О. Брижатиї, П. Виноградов, С. Волкова, О. Жабоклицька, О. Куц, С. Марчук, є найважливішим фактором розвитку кожної особистості; вони формуються у процесі навчання й у подальшій професійній діяльності спеціалістів, сприяючи їхньому фізичному та психоемоційному самовдосконаленню, створюючи необхідні умови для їхнього морального й креативного розвитку.

Більшість досліджень та науково-методичних видань, інформаційних джерел останнього десятиріччя, зорієнтована переважно на регіональні аспекти та позанавчальну діяльність, спрямована на формування здорового способу життя.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання до означеної проблеми, усе ж окремі її питання залишаються поки що не розв'язаними.

Формування цілей статті (постановка завдання). Метою нашої роботи виступає теоретичний аналіз аспектів формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Сучасний стан розвитку українського суспільства характеризується посиленням уваги соціуму до проблем стану здоров'я та якості життя підростаючих поколінь, а також до питань щодо формування повноцінної, гармонійної, всебічно розвиненої особистості, здатної адекватно сприймати великі традиції українського народу, його багату культуру, а також креативно збільшити матеріальні та духовні цінності, просуваючи нашу країну шляхом європейської та світової інтеграції.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку людей та їхні духовні цінності.

Т. Бойченко зазначає, що здоров'я є багатомірний і цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини, що знаходить свій вияв через взаємоузгоджені стани, явища й процеси формування, зміцнення,

збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних і духовних складових життя людини, суспільства загалом.

У викладеному аспекті велике значення мають дослідження В. Григоренка, О. Іванашка, які свідчать, що стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до значного погіршення. На їхню думку, це обумовлюється посиленням негативних екологічних, економічних, соціальних впливів та інших факторів. Статистика свідчить, що при вступі до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя дитина.

У 10 – 20 % дітей дошкільного віку виявлено надлишкову масу тіла, у 30 – 40 % захворювання носоглотки, у 20 – 40 % порушення постави з деформацією хребта, 50 % мають дефекти зору й нервово-психічні відхилення, у 20 – 25 % установлено патологічні зміни нейроендокринної системи, 30 – 40 % мають певні порушення функцій системи кровообігу та дихання, у 50 – 70 % схильність до частих захворювань (низький рівень функціональних можливостей імунної системи), 60 – 75 % учнів загальноосвітніх шкіл охоплено стійкою гіподинамією [2].

Таким чином, природна потреба дитини в рухах з роками починає знижуватися. Тому важливо своєчасно сформуванню у дітей свідому потребу в систематичній фізичній активності. Шкільний вік вважають сприятливим для цього, оскільки саме в цей час відбуваються значні зміни у фізичному та психічному розвитку дитини, формуються основи здоров'я та здорового способу життя.

Вивчення феномена здоров'я на теоретичному рівні та практичне формування культури здоров'я школярів детально висвітлено в докторській дисертації В. Горашука [3].

Сучасні напрями формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів розроблені Н. Завидівською. На її думку, нова концепція фізкультурно-спортивної політики має орієнтуватися саме на формування здорового способу життя. У дослідженні Н. П'ясецької розглянуто проблему формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти.

Узагальнюючи висновки досліджень О. Ващенко, Л. Лахнової, С. Свириденко, В. Несторенко, Г. Голобородько, зазначимо, що їхні думки щодо формування здорового способу життя збігаються в одному: цей процес треба починати якомога раніше – з дошкільного та молодшого шкільного віку дитини.

У сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, спосіб життєдіяльності, який виявляється в

нормах спілкування, поведінці, складі мислення, традиціях [4]. При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові категорії „спосіб життя”. Визначаючи факторну вагу цих складових у формуванні здоров’я людини, необхідно виділити поняття „стиль життя”. Саме він (стиль) носить персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами [5].

У сучасній соціальній практиці склалася думка й про структуру здорових звичок, що мають пряме відношення до здорового способу життя й здоров’я людини. До них зазвичай відносять: оптимальний руховий режим; тренування імунітету й загартовування; психофізіологічну регуляцію; раціонально організовану життєдіяльність; відсутність шкідливих звичок; здоров’язберігаючі самоосвіту й самовиховання.

Аналіз основних компонентів здорового способу життя дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду.

Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується і якими керується у своїй діяльності. При цьому базові компоненти здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, не лікують у звичному розумінні, проте нормалізують, підтримують біологічні рухові, психоемоційні та інтелектуальні процеси, що притаманні цьому об’єкту.

Поняття „здоровий спосіб життя” інтегрує взаємозв’язок способу життя та здоров’я людини. Здоровий спосіб життя об’єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах. Це визначення також виражає ставлення людини, орієнтир її діяльності щодо зміцнення та розвитку індивідуального та суспільного здоров’я. Здоров’я має бути найпершою потребою людини, але її задоволення носить складний, обумовлений характер і не завжди призводить до потрібного результату.

Здоровий спосіб життя пов’язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, із соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Для підтримання здоров’я на оптимальному рівні тільки уникати факторів ризику (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, нерациональне харчування) недостатньо, треба розвивати тенденції, які працюють на формування здорового способу життя й репрезентуються в різних факторах життя людини.

До основних принципів здорового способу життя належать:

- соціальні: спосіб життя повинен бути естетичним, моральним, вольовим;

- біологічні: спосіб життя має відповідати віковим особливостям.

Реалізація цих принципів залежить від соціально-економічних заходів та формування моделей поведінки людини. Дотримання здорового способу життя передбачає: прагнення до фізичної досконалості; досягнення душевної, психічної гармонії в житті; забезпечення повноцінного харчування; виключення з життя самодеструктивної поведінки; дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартовування.

Таким чином, ми розглянули багато спроб видатних учених-психологів вибудувати завершену систему уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя. Але навіть переконливі моделі та еталони досліджень не в змозі включити багатоаспектність та комплексність цих понять.

Феноменологія здоров'я багатогранна. Вона зближує межі тілесного та духовного, біологічного та соціального, індивідуального та глобального.

Узагальнюючи проведені дослідження, здоровий спосіб життя розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та добробуту людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Висновки та перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Формування здорового способу життя майбутніх педагогів як теоретико-філософська та педагогічна проблема тісно пов'язана з історико-культурним надбанням нашої держави та нагальними проблемами сьогодення. Особливо це стосується сучасних тенденцій інтеграції української держави у світову та європейську економічну систему. Цей процес без сумніву вимагає від сучасної освітньої системи її подальшого розвитку та поглиблення, що робить актуальною підготовку мобільних висококваліфікованих спеціалістів, професіоналів, здатних успішно конкурувати на внутрішньому та світовому ринку праці.

Однією з головних умов ефективної підготовки конкурентоздатних фахівців, крім іншого, має бути формування поряд із високою професійною компетентністю навички дотримання в своїй повсякденній життєдіяльності здорового способу життя; успішне подолання факторів ризику та загроз, що унеможлилювали

виникнення захворювань, які, як показують інформаційні джерела, здебільшого залежать від самої людини та її стилю життя.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека / Апанасенко Г. Л. // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск) / Л. Г. Апанасенко. – 1999. – С. 56 – 60; **2. Состояние** здоровья школьников в больших промышленных центрах / Коновалова Е. О., Чикало Т. М., Овдиенко Л. К., Бирюкова В. С. // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. „Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку”. – Х., 2003. – Т. 2. – С. 7 – 10; **3. Основні** показники стану здоров'я населення та ресурсів охорони здоров'я України: Статистично-аналітичний довідник, посібник. – К.: Здоров'я, 2000. – 144 с.; **3. Горашук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.; **4. Зубалія М. Д.** Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.; **5. Державні** вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 29 – 32.

О. В. Ясків (Стаханов)

ВИТОКИ І ТРАДИЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті авторка дослідила та розкрила питання традицій національної фізичної культури України з сучасної точки зору.

Ключові слова: будова тіла, фізкультура, спорт, здоров'я, традиції, Україна.

Постановка проблеми. Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно подивитись на ті цілеспрямовані зусилля, яких докладали наші предки, які жили на території сучасної України в різні історичні епохи, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відіграла фізичної культура, які ігри, змагальні фізичні вправи, гігієнічні чи лікувальні рухливі засоби застосовувались у побуті та військовій підготовці. Адже протягом усієї історії людства фізична культура

посідала провідне місце у його побуті, була органічною частиною національної культури.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проаналізувавши наукову та спеціальну літературу з історії розвитку фізичної культури та спираючись на досвід провідних фахівців цієї галузі, було підтверджено, що розглянуте нами питання про збереження національних традицій фізичної культури України з сучасної точки зору дуже актуальне в наш час.

Мета статті. Зробити якісний аналіз наукової і спеціальної літератури та узагальнити досвід національних традицій України з фізичного виховання.

Результати досліджень. Традиції – це культура, образ народу, що виявляє і символізує національний світогляд, генетичні, моральні, соціальні аспекти життя народу в кожній добі його існування. Однією з невід’ємних частин загальної культури є фізична культура і спортивне виховання. На кожному історичному етапі фізична культура, як і культура загалом, змінювалась залежно від можливостей, які надавало їй суспільство, і в той же час вона успадковувала національні й світові цінності, створені людством на попередніх етапах розвитку.

Як підкреслював відомий учений В. Елашвілі, „...немає в світі народу, в якого б не було своїх видів фізичних вправ і рухливих ігор, що складають один із елементів культури побуту...”. Підтвердженням цього є наявність у світі значної кількості народних фізичних вправ та рухливих ігор, частина яких не тільки побутує у цього народу, але й адаптувалась і розвивається на світовій арені практики фізичного виховання (ушу, футбол, шахи тощо).

Багата спадщина української нації, здобута внаслідок історичного розвитку, дала світові свою велику самобутню культуру, а в ній систему фізичного виховання, яка існує в наш час. Традиції української будови тіла були одні з визначних компонентів життєстверджувальної сили нації. Українська система будови тіла дала початок багатьом іншим національним системам, слугувала справі підготовки молодих поколінь різних країн до життя та праці. Нині ми можемо спостерігати, як поєднуються елементи фізичної культури з системами фізичного виховання на інших континентах, стимулюючи їхній подальший розвиток.

Як засвідчують дослідники, виховання у первісному суспільстві було переважно фізичним. Основні засоби для існування давали людині полювання, збиральництво та рибальство. Пріоритет кожного з них змінювався залежно від довкілля, особливостей життєдіяльності. В

умовах теплого, вологого клімату полювання та збиральництво відігравали майже однакову роль, а в часи періодичного наступу льодовиків зростала роль полювання на великих тварин. На тих, що паслися стадами, полювали загінним способом за участі більшості дорослого населення, основним знаряддям полювання тривалий час були загострені палиці, а згодом – предмети з кременю (ножі, різні вістря, скребки тощо) [2, 132].

Головним чинником української національної системи, будови тіла була нерозривність тілесного й духовного вдосконалення людини. В українських національних іграх та розвагах органічно поєднуються релігійні й побутові сюжети, рух і пісня. У здатності до такого синтезу яскраво виявляються потужність української нації, неповторний колорит української душі. Волелюбність нашого народу та потяг до всього, що слугувало правді, добробуту й красі, спіткали їх на створення значної кількості рухливих ігор та забав, які й сьогодні можуть бути покладені у фундамент національної будови тіла і в перспективі дати здорове, сильне, і в той же час мудре, не позбавлене родової пам'яті покоління.

Таким чином, на території сучасної України розпочиналась фізична культура, яка в своїй основі відповідала давньогрецькій традиції. Але специфічне довкілля, склад населення та регіональні умови розвитку культури спричинялися до появи в цих місцях своєрідних особливостей фізичної культури.

Простежуючи зв'язок поколінь у розвитку української культури, слід особливо визначити вклад у справу становлення національної системи фізичного виховання запорізького козацтва, здоровий спосіб життя, культурне поєднання людини з Природою. Традиції національного фізичного виховання не переривалися, а знаходили свій розвиток у наступних поколіннях. Ідеали, сформовані запорізьким козацтвом, знайшли своє продовження на Галицьких землях. Мета фізкультурного руху в Галичині на початку ХХ століття зводилась до відродження української нації. Передбачалось підняти її на більш високий ступінь розвитку завдяки благодворному впливу фізичних вправ на організм людини, фізичний і моральний стан. Принаймні завдання фізичного виховання полягало у тому, щоб народ був сильний духом і тілом, а значить був здатним здобути собі незалежність і волю. Саме такі благородні мотиви та високі ідеї спонукали передову інтелігенцію Галичини створити товариства „Сокіл”, „Січ”, „Луг”, „Пласт” та інші.

Відроджуючи традиції, ми повинні утверджувати їх у всіх сферах життя суспільства, зокрема й у сфері фізичної культури і спорту.

Необхідно вивчати й досліджувати багатющий досвід української системи фізичного виховання. Результати такої праці допоможуть простежити змінність форм, методів та засобів усієї структури фізичної культури й визначити закономірності, пов'язані з соціально-економічною стороною розвитку суспільства, а також створити передумови для поповнення сучасних методів виховання елементами національної системи фізичної культури, несправедливо забутої і частково втраченої внаслідок антигуманної політики тоталітаризму.

Якщо розглянути виховний процес юнаків наших предків, можливо й у наш час отримати певний досвід:

1. Тривала ізоляція від родини і зближення з дорослими чоловіками.

2. Тренування. Розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, спритності та ін.).

3. Оволодіння технікою використання зброї (підготовка до полювання).

4. Загартування і виховання здатності долати негоди через різні харчові обмеження, суворі моральні й фізичні випробування.

5. Виховання дисциплінованості, безумовного підпорядкування старшим, збереження звичаїв, родової моралі. Важливу роль тут відігравали громади та старійшини роду.

Весь життєустрій наших предків-слов'ян був наскрізь пройнятий системою народної фізичної культури. Він передбачав максимальне наближення людини до природи. У рухливих іграх, танцях, змаганнях людина вдосконалювала свої природні можливості. Кожна подія в житті відзначалась змагальною діяльністю. Цьому слугували ритуали, пов'язані з побутово-релігійним та аграрним календарями. Наявність народних рухливих ігор, котрі існують і сьогодні, доводить, що на території нашої країни існувала й функціонувала чітко сформована система народної фізичної культури, у її основу було покладено також побутово-релігійний календар.

Історичне минуле України пов'язане з безліччю битв, яких зазнали наші предки. У цій віковій боротьбі народились різноманітні старовинні військові танці. Провідне місце серед бойових танців українців відводили гопаку. Він був улюбленим танцем і в запорізькому війську. Як відомо, гопак виконував спочатку один, потім два і більше танцюристів, його виконання проходило в душі змагальності, поединку. Багатство й різноманітність рухів завжди носили імпровізований характер. Відмінною рисою цього найпопулярнішого серед українців танцю є те, що його основу складають важливі, з точки зору виконання, дії (стрибки: „щупак”,

„яструб”, „розтяжка в повітрі” тощо). Саме такі координаційне складні елементи відсутні в інших слов'янських національних танцях.

Порівнюючи багатство рухів китайської психофізичної системи вдосконалення людини „у-шу” з гопаком, І. Лебедев зазначав, що для виконання гопака потрібно „...багато ще дечого, що виходить за рамки китайської гімнастики”. Аналіз рухів сучасного гопака вказує на схожість основних рухів з „біомеханікою” рухів великих птахів: журавля, яструба, орла тощо. Деякі рухи донесли до нас первісну назву (голубець, яструб, журавель...).

Висновки: Таким чином, витоки народної фізичної культури губляться в тисячоліттях, її особливості на території нашої держави змінювалися відповідно до історичних епох, але багато збереглося від витоків, незважаючи на наявність у різні періоди інших культур. Народні традиції як спосіб передачі від покоління до покоління загальноприйнятих, обов'язкових, перевірених минулим досвідом форм, способів життєдіяльності людей є передумовою ефективного виховання молоді, забезпечення її повноцінного існування та розвитку.

Література

1. Голобуцький В. Запорозьке козацтво / Голобуцький В. – К. : Вища шк., 1994. – 539 с.; **2. Голубець М.** Велика історія України : У 2-х т. / Голубець М. – К. : Глобус, 1993. – 352 с.; **3. Дрозд О.** Українські національні традиції фізичного і духовного гарту молоді та сучасність / Дрозд О. – ТДПУ, 2000. – 155 с.; **4. Історія України в документах і матеріалах.** Т. 3. – 121 с.; **5. Кун Л.** Всеобщая история физической культуры и спорта / Кун Л. – М. : Радуга, 1982. – С. 15 – 22; **6. Корнієнко В.** Козацьке таємне братство / Корнієнко В., Гуржій О. // Волонтер. – 2003. – № 1(24). **7. Приступа Є. Н.** Традиції української національної фізичної культури (частина I) / Приступа Є. Н. – Львів : Троян, 1991. – 104 с.; **8. Полянська-Василенко Н.** Історія України : У 2-х т. – Т. 1. До середини XVII століття. – 4-те вид., стереотип. / Полянська-Василенко Н. – К. : Либідь, 2002. – 672 с.; **9. Філь С. М.** Історія фізичної культури / Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. ; за ред. проф. С. М. Філя. – Х. : ОВС, 2003. – 160 с.

Відомості про авторів

Авксентієв Леонід Федорович – старший викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Астаф'єв Володимир Володимирович – викладач кафедри початкової та дошкільної освіти Євпаторійського інституту соціальних наук.

Васильченко Тетяна Іванівна – керівник фізичного виховання Стаханівського педагогічного коледжу Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Галдун Тетяна Іллівна – викладач відділення суміжних і додаткових професій Інституту післядипломної освіти й дистанційного навчання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Грищенко Наталія Сергіївна – студентка Інституту інформаційних технологій Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Кондра Володимир Миколайович – доцент, почесний професор Луганського аграрного університету, заслужений тренер України

Левченко Галина Федорівна – кандидат медичних наук, доцент Луганського державного медичного університету

Максимова Надія Володимирівна – старший викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Мельничук Анастасія Ігорівна – студентка факультету іноземних мов Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Михайленко Марія Сергіївна – студентка Стахановського факультету Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Назаров Владислав Олександрович – студент Стахановського педагогічного коледжу Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Нестерова Марина Геннадіївна – викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Никифоров Арсеній Євгенович – старший викладач кафедри початкової та дошкільної освіти Євпаторійського інституту соціальних наук

Ніколаєва Олена Олександрівна – старший викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Ніколайчук Ірина Юріївна – кандидат педагогічних наук, доцент Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

Олейникова Юлія Анатоліївна – студентка факультету іноземних мов Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Отравенко Олена Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Очкалов Олександр Федорович – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Павлова Юлія Георгіївна – студентка факультету іноземних мов Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Пампура Олеся Сергіївна – студентка факультету іноземних мов Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Панतिकіна Наталія Ігорівна – студентка факультету іноземних мов Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Пащенко Віктор Гаврилович – кандидат медичних наук, доцент кафедри початкової та дошкільної освіти Євпаторійського інституту соціальних наук

Подрезова Олександра Леонтіївна – викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Радченко Аліна Володимирівна – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Романченко Тетяна Юрійвна – студентка Інституту інформаційних технологій Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Савенко Володимир Олександрович – доцент, кандидат медичних наук, почесний професор кафедри фізичної реабілітації і валеології Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Савченко Ангеліна Геннадіївна – студентка факультету іноземних мов Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Сасенко Володимир Григорович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, майстер спорту України міжнародного класу з карате, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, Почесний президент Луганської обласної федерації кіокушинкай карате

Сеногонова Людмила Іванівна – доцент кафедри маркетингу та торгівлі Інституту економіки та бізнесу Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Сергієнко Валерія Валеріївна – магістрантка Інституту фізичного

виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Синяньський Євген Олександрович – студент Стахановського факультету Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Скляр Максим Сергійович – майстер спорту України міжнародного класу з карате, аспірант кафедри олімпійського та професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Солдатенко Віталій Григорович – асистент кафедри спортивних дисциплін Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Терещук Вікторія Анатоліївна – аспірант кафедри спортивних дисциплін Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Ткачова Юлія Геннадіївна – аспірантка кафедри педагогіки Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Торченко Катерина Вячеславівна – студентка Інституту інформаційних технологій Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Хасан Файсал Алі Хасан – студент Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Хвостиков Ігор Петрович – викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Ходикіна Наталія Володимирівна – здобувач Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Циганкова Вероніка Олександрівна – студентка факультету іноземних мов Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Чайкіна Оксана Олександрівна – асистент кафедри спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Череповська – студентка Інституту педагогіки і психології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Чорноштан Артур Григорійович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Шинкарьов Сергій Іванович – завідувач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Щурова Наталія Василівна – асистент кафедри фізичної реабілітації і валеології; аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Юрченко Ольга Павлівна – студентка відділення суміжних і додаткових професій Інституту післядипломної освіти й дистанційного навчання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Ярошенко Петро Вікторович – старший викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Ясків Оксана В'ячеславівна – студентка Стахановського педагогічного коледжу 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 друга

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. 10,34. Наклад 200 прим. Зам. № 100.

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.