

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка**

**Кафедра методики викладання спортивних дисциплін  
Львівський державний університет фізичної культури**

**Державна льотна академія України**

**Кременчуцький національний університет  
імені Михайла Остроградського**

**Харківська державна академія фізичної культури**

**ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКА СТУДЕНТСЬКА НАУКОВО-  
ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ «ЗДОРОВ'ЗБЕРІГАЮЧІ  
ТЕХНОЛОГІЇ В ЗНЗ ТА ВНЗ УКРАЇНИ:  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»**

**Полтава - 2011**

УДК 613/614:[373+378(477)]«713»

«Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи»: матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011. – с.

Редакційна колегія: Свириденко Олена Олегівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри методики викладання спортивних дисциплін, Солоха Юлія Володимирівна – старший лаборант кафедри методики викладання спортивних дисциплін

До збірника наукових праць увійшли матеріали, в яких висвітлюються проблеми формування здорового способу життя сучасної молоді в ЗНЗ України, сучасні здоров'язберігаючі технології в ВНЗ, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання, спорту і валеології.

Друкується згідно з рішенням вченої ради Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Протокол №                      від                      р.

## ВСТУП

Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя.

У законах України "Про державну підтримку молодіжних і дитячих суспільних об'єднань", "Про загальну середню освіту", "Про освіту", "Про позашкільну освіту", "Про фізичну культуру і спорт", у нормативних документах – Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній програмі виховання дітей та молоді в Україні, Резолюції Генеральної асамблеї Організації об'єднаних націй "Спорт як засіб сприяння освіті, здоров'ю, розвитку і миру" визначені актуальні завдання морального, духовного, ціннісного розвитку молодого покоління, підготовки до активної творчості та повноцінного життя.

Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Однією з найважливіших причин, які призводять до погіршення стану здоров'я, є недостатньо високий рівень культури здоров'я. На сьогодні спостерігається небезпечна тенденція щодо розповсюдження алкоголізму, тютюнопаління та зростання наркоманії й токсикоманії у молодіжному середовищі.

Конференція буде сприяти ґрунтовному вивченню та узагальненню досвіду навчальних закладів України щодо формування здорового способу життя сучасної молоді. Співпраця повинна здійснюватися у відповідності із соціально-економічним розвитком країни і враховувати регіональні особливості процесу виховання й духовного розвитку особистості у загальноосвітньому та вищому закладі освіти.

Кандидат історичних наук, доцент,  
декан факультету фізичного виховання  
Полтавського національного педагогічного  
університету імені В.Г. Короленка  
Т.В. Нагорна

## ЗМІСТ

### ВСТУП

### РОЗДІЛ І. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В ЗНЗ УКРАЇНИ

**Назар Надворський, Тетяна Кудряшова.** Здоровий спосіб життя як феномен здоров'я людини

**Аліна Товстій, Лариса Малаканова.** Формування іміджу як здорового способу життя сучасної молоді в внз україни

**Інна Соміна, Еліна Бондал.** вплив загартування на здоров'я та фізичний розвиток дітей дошкільного віку

**Лариса Малаканова.** Здоровий спосіб життя як наслідок життєвої компетентності людини

**Тетяна Максименко, Олена Свириденко.** Формування здорового способу життя людини

**Ілона Лобко, Людмила Кириленко.** Особливості побудови індивідуальних фітнес-програм

**Тетяна Вігів, Олена Погребняк.** Вирішення головних виховних завдань на заняттях фізичної культури

**Олексій Гезун, Олена Остапова.** Аспекти освіти у галузі здоров'я

**Олена Ющенко.** Характерні риси руху «спорт для всіх» у країнах європи

**Тетяна Ломака, Оксана Ковалів.** Технології формування навиків здорового способу життя у школярів, принципи здоров'язбереження

**Валентин Фуга, Роман Лисаченко.** Проблема формування здорового способу життя учнів у змісту шкільної освіти

**Аліна Горбатенко, Юлія Зайцева.** Збереження і поліпшення здоров'я студентської молоді як найважливіше завдання сучасності

**Наталія Ващенко, Валентина Філіпп.** Формування здорового способу життя та вплив школи

**Олександр Катусенко, Олександр Кречетов.** Засоби формування здорового способу життя студентів шляхом застосування здоров'язберігаючих технологій

**Аліна Скрипник, Олександр Донець.** Проблеми формування здорового способу життя сучасної молоді в знз України

**Ольга Вовк.** Здоровий спосіб життя як неодмінна складова повноцінного розвитку

**Юлія Ломан, Сергій Ломан.** Основи здорового способу життя студентів, роль фізичної культури у забезпеченні здоров'я

## **РОЗДІЛ II. СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ВНЗ**

**Наталія Василина, Тамара Нагорна.** Актуальні проблеми викладання курсу „фізичне виховання” у ВНЗ в умовах реформування вищої школи в Україні

**Едуард Шеметило, Сергій Кіприч.** Основні теорії фізичного виховання європейської освіти нового часу

**Юрій Мороз.** Оздоровча робота з учнями молодшого шкільного віку в загальноосвітній школі

**Павло Хоменко.** Методичні особливості побудови інтеграційних курсів в системі формування природничо-наукових знань майбутніх фахівців фізичної культури

**Петро Лозинський, Олена Свириденко.** Урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання школярів в загальноосвітніх навчальних закладах

**Олексій Воробйов, Руслан Жалій.** Здоров'язберігаючі технології як алгоритм збереження та зміцнення здоров'я молоді

**Тетяна Кошельник, Ніна Пивовар, Тетяна Хілінська.** Зовнішнє освітнє середовище та вплив його на здоров'я школяра

**Євгенія Шаповал, Олег Шостак.** Досвід полтавщини з питань піклування про виховні та оздоровчі функції фізкультурно-оздоровчих заходів серед дітей та підлітків

**Альона Співак, Олена Борисова.** Основні проблеми у молодіжному середовищі

**Таміла Кропивка, Сергій Новік.** Ефективність занять вибіркової і комплексної спрямованості в умовах навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах

**Олександр Гирман, Ганна Кириленко.** Стан ритмічного розвитку школярів у взаємодії фізичного й естетичного виховання

**Сергій Балабей, Олександр Кириленко.** Особливості організації учбово-виховного процесу за допомогою здоров'язберігаючих технологій

**Юлія Солодовник, Олена Погребняк.** Роль викладача фізичного виховання при формуванні моральних якостей

студентської молоді

**Олексій Гезун, Олена Остапова.** Здоров'язберігаючі освітні технології як важлива складова професійної компетентності сучасного педагога

**Ірина Найко, Олена Борисова.** Актуальність використання здоров'язберігаючих технологій в ВНЗ

**Юлія Коростельова.** Сучасні погляди на можливості фізичної реабілітації осіб з розсіяним склерозом

**Лілія Найко, Вікторія Боць.** Формування мотивації здоров'язбереження у підлітків

**Еліна Федюк, Наталія Пангелова.** Аналіз сучасних здоров'язберігаючих технологій у дошкільних закладах Росії

**Марина Дудник, Яна Воєвода.** Тестовий контроль у системі підвищення кваліфікації фізкультурних кадрів

**Оксана Даниско.** Проблема підготовки вчителя фізичного виховання в педагогічній спадщині О. Бутовського

### **РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ І МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ВАЛЕОЛОГІЇ**

**Сергій Семененко, Олександр Свєртнев.** Медико-біологічне обґрунтування системи відновлення арбітрів у сучасному футболі

**Віктор Донець, Юрій Мороз.** Оздоровча спрямованість фізичного виховання

**Євгенія Шаповал.** Загальні ознаки і відмінності між поняттями „навичка” і „техніка” у процесі формування рухових дій на початковому етапі навчання юних футболісток

**Тетяна Савченко.** Аналітичні аспекти застосування фітнес-програм для жінок з урахуванням їх соматотипу

**Сергій Новік.** Особливості розвитку швидко-силових якостей юних футболістів 16-18 років

**Ганна Чорна, Олена Борисова.** Аналіз засобів, методів і форм фізичного виховання, спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави студентів

**Тамара Денисовець.** Розвиток фізичного виховання молоді у контексті гуманістичних принципів епохи відродження

**Валерія Дранко, Олена Погребняк.** Впровадження комплексу ранкової гімнастики в життя студентської молоді

**Віктор Донець, Олександр Донець.** Технологія тренувальних навантажень у єдиноборствах (кікбоксинг)

**Рената Кириченко, Вікторія Боць.** Вплив оздоровчої фізичної культури на здоров'я людини

**Андрій Горященко, Юлія Зайцева.** Роль фізичної підготовки у волейболі як основної умови для збереження здоров'я та досягнення високих спортивних результатів

**Сергій Кушніренко, Анастасія Масовець.** Вплив психологічної готовності на підготовку тенісистів до змагальної діяльності

**Тетяна Войцехівська, Ліна Голуб.** Вплив оздоровчого туризму на формування витривалості до фізичних навантажень особистості

**Ірина Різник, Наталія Власенко.** Фізична реабілітація учнів з ослабленим здоров'ям під час рухливих ігор

**Вікторія Швець, Ярослав Радіонов.** Причини, діагностика і корекція труднощів навчання в початковій школі

**Аліна Ковалінська, Наталія Власенко.** Причини виникнення захворювань при заняттях спортом

**Лідія Черкас.** Характеристика уроку фізичної культури для учнів з серцево-судинними захворюваннями

**НАШІ АВТОРИ**

# РОЗДІЛ І. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В ЗНЗ УКРАЇНИ

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ФЕНОМЕН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Назар Надворський  
Тетяна Кудряшова

**Анотація.** Збереження і зміцнення здоров'я сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, складові здорового способу життя, здоров'я, оздоровлення.

**Аннотация.** Сохранение и укрепление здоровья способствует выполнению человеком своих человеческих функций через деятельность с оздоровлением условий жизни – труда, отдыха, быта.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни, здоровье, оздоровления.

**Annotation.** A maintenance and strengthening of health is instrumental in implementation of the human functions a man through activity with making healthy of terms of life of labour, rest, way of life.

**Key words:** healthy way of life, constituents of healthy way of life, health, making healthy.

**Постановка проблеми.** Здоровий спосіб життя підлітка – це сукупність форм і методів повсякденної діяльності, заснована на нормах, цінностях, сенсі діяльності, яка змінює адаптивні можливості організму, впливає на виховання особистісних якостей. Це все, що є в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту. Феномен – (від греч. *phainomenon* – що є) явище, дане нам в досвіді плотського пізнання, на відміну від ноумена, що досягається розумом і що становить основу, суть феномена.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** У контексті даного дослідження вагомим є те, що існує значна кількість наукових і методичних праць, у яких проблема виховання здорового способу життя розглядається сучасними дослідниками в окремих аспектах: здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці (О. Вакуленко); виховання здорового способу життя старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності



загальноосвітніх шкіл Автономної Республіки Крим (Ю. Гавриленко); формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи (Г. Голобородько); педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній роботі школи (О. Жабокрицька); педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя (С. Закопайло).

**Мета статті:** розкрити та проаналізувати складові здорового способу життя сучасної молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних

функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

**Висновки.** Сьогодні під здоровим способом життя розуміють комплекс заходів, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я, а також активне довголіття. Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем

**Перспективи подальших розробок** полягають у подальшому вивченні та аналізі складових здорового способу життя сучасної молоді у загальноосвітніх навчальних закладах, вищих навчальних закладах та дитячо-юнацьких спортивних школах.

### Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб. : МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
2. Дильман В.М. Четыре модели медицины. / В.М. Дильман. – Л. : Медицина, 1987. – 288 с.
3. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема. / И.Н. Смирнов // Вопр. философии. – 1985. – № 7. – С. 83-93.
4. Сухомлинський В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский; [сост. и авт. вступит. очерков С. Соловейчик]. – 4-е изд. – М. : Политиздат, 1982. – 270 с.
5. Физическая культура в семье. – [3-е изд., перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 368 с.
6. Физкультура и здоровье / [ред. сост. Т. Козлова]. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – Вип. 2. – 64 с.

## ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ЯК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В ВНЗ УКРАЇНИ

Аліна Товстій  
Лариса Малаканова

**Анотація.** У статті виокремлено здоровий спосіб життя, як формування позитивного іміджу закладу освіти. Визначено чинники, які впливають на формування іміджу освітньої організації.

**Ключові слова:** формування, імідж, освітня організація, здоровий спосіб життя.

**Аннотация.** В статье выделено здоровый образ жизни, как формирование позитивного имиджа образовательного заведения. Определено факторы, которые влияют на формирование имиджа образовательной организации.

**Ключевые слова:** формирование, имидж, образовательная организация, здоровый образ жизни.

**Annotation.** The healthy way of life that is distinguished in the article, as a form of positive image establishment of education. Factors which influence on forming of image of educational organization are certain

**Key words:** forming, image, educational organization, health y way of life.

**Постановка проблеми.** «Мати гарне здоров'я – це мати почуття найвищого блаженства, що дозволяє людині говорити із задоволенням: «Я почуваю себе чудово! Я живу чудово!» - писав Бречч [3,10].

Імідж навчального закладу – це його емоційно забарвлений образ, що закріпившись у масовій свідомості, транслюється в зовнішнє середовище. Сьогодні позитивний імідж навчального закладу відіграє роль додаткового ресурсу управління й розвитку. Головною метою роботи сучасної молоді в освітньому закладі є творення освітнього середовища, у якому здоровий спосіб життя стане не лише свідомою потребою кожної людини, а й мірилом її освіченості, загальної культури, шляхом розвитку загальної креативності учасників навчально-виховного процесу, методом активізації інтелектуального потенціалу, залучення до творчої діяльності, зростання рівня компетентності особистості [5,7]. Побудова життєвого простору – перший крок до формування іміджу освітнього закладу.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Вивченням психологічного змісту поняття «імідж», окремих аспектів формування іміджу особистості та організації займалися зарубіжні (М. Вуднок, Б. Джі), російські (О.О. Бодальов, Ф.О. Кузін) та українські (В.В. Ісаченко, В. Маценко, Т.В. Смирнова) вчені [3,10].

**Метою даної статті** є дослідження формування іміджу у створенні здорового способу життя сучасної молоді в ЗНЗ України (або освітньої організації).

**Виклад основного матеріалу.** Здоров'я дитини, її фізичний і психічний розвиток, соціально-психічна адаптація у значній мірі визначається умовами її життя насамперед у навчальному закладі, адже на роки навчання дитини припадає період інтенсивного розвитку організму.

Побудова іміджу освітньої установи – як «емоційно забарвленого образу освітнього середовища, часто свідомо сформованого, що має цілеспрямовані характеристики та покликаний впливати певною спрямованістю на конкретні групи соціуму», передбачає вирішення ряду завдань:

- вивчення громадської думки всередині організації з метою з'ясування задоволеності навчальним закладом вчителями, учнями, батьками;
- поширення новизни, пов'язаної з розвитком інноваційних процесів;
- забезпечення висвітлення подій у діяльності навчального закладу – устанавлення ефективного зворотного зв'язку із зовнішнім середовищем;
- розробка інформаційного матеріалу, що має бути доступний, зрозумілий, відбивати позитивні зміни у шкільному житті [2].

Дослідження – аналіз літератури, спостереження, бесіди з керівником освітніх навчальних закладів, батьками – показують, що

значущою характеристикою сучасного навчального закладу виступає її вже сформований або усталений образ, основу якого становлять:

- статус освітньої установи, її пріоритети;
- корпоративна культура – унікальна, неповторна, особлива система цінностей;
- види та якість освітніх послуг даного навчального закладу;
- наявність та функціонування дитячих та юнацьких організацій в ньому;
- внесок навчального закладу в розвиток освітньої підготовки учнів, їхньої вихованості, психічних функцій; творчих здібностей; формування здорового способу життя [1].

Безумовно, на стан здоров'я дітей впливають такі фактори, як несприятливі соціальні та екологічні умови. Одночасно з їх негативним впливом на молоде покоління негативно впливає багато факторів ризику, які мають місце в навчальних закладах і отримали назву «шкільні» фактори ризику.

Медико-психолого-педагогічні дослідження дозволяють виявити ті «шкільні» фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я дітей, зокрема:

- стресова педагогічна тактика;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям дитини;
- невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- масова безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я їх дітей;
- відсутність системи роботи з формування власного здоров'я і здорового способу життя.

Усе це переконує педагогів у тому, що необхідно проводити спеціальні заходи щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів, тому що створення здоров'я – зберігаючих умов навчання та виховання, перетворення кожного навчально-виховного закладу на простір життєдіяльності буде сприяти здоров'ю молоді [2].

Останнім часом опорні навчальні заклади плідно працюють у напрямку формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Для успішного формування умінь і навичок здорового способу життя вчителю необхідно не лише володіти теоретичними знаннями, а й мати певні практичні вміння і навички, зокрема:

- визначити стан фізичного та психічного розвитку дитини;
- навчитися розуміти свій організм і створювати йому сприятливі умови для саморегуляції;

- складати комплекс фізичних вправ для ранкової гімнастики з метою формування оптимальної рухової діяльності;
- дозувати фізичне навантаження та загартовуючі процедури;
- складати комплекс фізкультхвилинок;
- грати з дітьми в рухливі, спортивні та народні ігри, формуючи в них навички активного відпочинку [4].

**Висновки.** Становлення та розвиток інноваційної моделі навчального середовища сприяння здоров'ю – це крок до освітнього закладу майбутнього, яка через пошук ефективних шляхів підвищення якості освітніх послуг та механізму їх надання спрямовує свою діяльність на вдосконалення національної системи загальної середньої освіти в умовах інтеграції України у світовий освітній простір.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку** полягають у більш розширеному дослідженні формування іміджу у створенні здорового способу життя сучасної молоді в ЗНЗ України (або освітньої організації).

#### **Список використаної літератури:**

1. Даниленко Г.І. Медичні аспекти валеологічної освіти у школі / Г.І. Даниленко // Валеологія. – 1999. – №1. – С. 25-27.
2. Кременець В. Захист прав дітей на якісну освіту / В. Кременець // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2006. – №2. – С. 4-6.
3. Критерії діяльності навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю: Додаток 4 до наказу МОН України та МОЗ України від 17.07.02 р. №412\254 – Адм. // Освіта – 13-20 листопада 2002. – С.10.
4. Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки.
5. Сердюк А. Проблеми із збереженням здоров'я дітей і шляхи вирішення в умовах школи / А. Сердюк // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2006. – №2. – С. 6-12.

## **ВПЛИВ ЗАГАРТУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Інна Соміна  
Еліна Бондал**

**Анотація:** досліджено особливості впливу загартування на дітей дошкільного віку у контексті аналізу літератури та визначили вплив загартування на фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, загартовальні процедури, здоров'я дитини, дошкільної навчальний заклад.

**Анотація:** проведено исследование о влиянии закаливания на детей дошкольного возраста в контексте анализа литературы и определили влияние закаливания на физическое развитие детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** здоровый способ жизни, закаливающие процедуры, здоровье ребенка, дошкольное учебное заведение.

**Annotation:** research is conducted about influence of hardening on the children of preschool age in the context of analysis of literature and defined influence of hardening on physical development of children of preschool age.

**Keywords:** healthy way of life, hardenings procedures, health of child, preschool educational establishment.

**Постановка проблеми,** Формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей та дорослих громадян України – одна з актуальних проблем нашого суспільства. Розбудова держави, її подальший розвиток напряду залежать від здоров'я населення, від збільшення кількості здорових, міцних, сильних тілом і духом людей.

Здоров'я дитини є одним із пріоритетних напрямків нашої держави, що має своє відображення в нормативних її документах, які визначають завдання щодо збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. І про це мають піклуватися насамперед батьки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із проблеми.** Відповідно до закону України «Про Освіту», дошкільна освіта і виховання здійснюються у сім'ї, дошкільних навчальних закладах у взаємодії з сім'єю. Згідно з законом, батьки та особи, які їх замінюють, несуть відповідальність перед суспільством і державою за розвиток, виховання і навчання дітей, а також за збереження їхнього життя і здоров'я.

**Мета статті** полягає у дослідженні особливостей впливу загартування на організм та фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблема загартування як важливого компоненту здорового способу життя в умовах дошкільного закладу вирішується на сьогодні емпірично, система загартування інколи оформлюється лише на папері, обмежується підбором загартовальних процедур, які дуже легко вибудовуються у чітку систему теоретично, але на практиці реалізація такої системи дуже проблемна і на це треба звернути увагу. Нагадаємо, що найважливішим принципом загартування є врахування індивідуальних особливостей дітей. Проте проблема якраз і полягає у тому, що визначити індивідуальне дозування в умовах дошкільного закладу практично неможливо. Вирішувати цю проблему теоретично, на основі свого власного досвіду, пропонованих методик

можна, але оздоровча робота має проектуватися не тільки для звітності, а й на дитину.

Постає питання: чи можна ті види загартування, які будуються на точних температурних дозуваннях проводити суворо індивідуально з двадцятьма дітьми у групі і як ці загартувальні процедури (повітряні, водні) включити в режим дня дітей?

Для проведення будь-якого загартувального заходу необхідно визначити час і місце, підібрати індивідуальне дозування для кожної дитини, враховувати стан здоров'я, а також бажання приймати процедури, великі зусилля від самих педагогів. Отже проблема існує. І вона зумовлена необхідністю поліпшення фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних закладах, покращення умов для проведення ефективного загартування дітей, всебічного висвітлення питання загартування дітей, бо саме воно сприяє підвищенню імунітету до різних захворювань, удосконалення механізмів терморегуляції, правильному обміну речовин, що робить позитивний вплив на фізичний розвиток дитини, на адаптацію дитячого організму до умов життя.

Слід також зазначити, що різні чинники фізичного загартування дітей (сонце, повітряні ванни, вода) по різному впливають на організм. І свідоме управління тривалістю і інтенсивністю дітей цих чинників дозволяє більш ефективно тренувати пристосовані механізми організму, укріплювати здоров'я дітей.

У другому розділі Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту конкретизуються завдання фізичної культури «Фізична культура як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини».

Несприятливі демографічні процеси у нашому суспільстві супроводжуються значним погіршенням стану здоров'я дітей та підлітків.

За даними офіційної статистики, захворюваність дітей різних вікових груп за останні 10 років зростає [8, 11]. Дані спеціальних поглиблених досліджень свідчать про те, що із здоров'ям дітей, особливо шкільного віку, склалася несприятлива ситуація. Треба підкреслити такі особливості негативних змін здоров'я школярів у сучасних умовах, як і стрімке зростання кількості хронічних соціально значущих хвороб; зниження показників фізичного розвитку (децелерація, грацелерація, трофологічна недостатність); зростання межових відхилень та пограничних станів; збільшення порушень у репродуктивній системі; збільшення кількості дітей, які можуть бути віднесені до груп високого медико-соціального ризику. В основі погіршення здоров'я - цілий



комплекс соціально-економічних причин, серед яких не останню роль відіграє недосконалість існуючої системи медичного обстеження дітей, погіршення якості харчування, забруднення навколишнього середовища ("техногенні перевантаження"); збільшення стресових ситуацій та інше [6]. Виходячи з того, що одним із найбільш чутливих та найоб'єктивніших показників стану здоров'я дитячої популяції є фізичний розвиток, а процеси зростання та розвитку дитини тісно пов'язані з багатьма чинниками довкілля та індивідуальними особливостями, було проведено дослідження впливу соціально-економічних факторів на стан фізичного розвитку, соматотип та стан здоров'я дітей дошкільного віку.

Традиційно програмами виховання та навчання дітей дошкільного віку передбачено застосування загартовуючих процедур в усіх вікових групах: визначені відповідні види загартування, час, тривалість проведення процедур з обов'язковим індивідуальним підходом тощо. Відомі науковці Т. Богіна, Н. Терехова вважають, що організація загартовуючих процедур у групі дошкільного закладу передбачає участь не тільки вихователя, а й його помічника, обов'язковий контроль з боку медичних працівників.

Загартування доцільно розпочинати в теплу пору року. Дітей слід поділити на підгрупи: перша - здорові діти, які раніше загартовувалися ; друга - здорові діти, які раніше не загартовувалися або мають функціональні відхилення; третя - діти, які мають хронічні захворювання чи тривалий час хворіли.

У процесі загартування (але не раніше, ніж за 2 місяці після його початку) дітей можна переводити з однієї підгрупи в іншу. Для дітей другої та третьої підгруп кінцева температура води під час водних процедур і повітря у приміщенні може бути на 1-3 С вищою, ніж для дітей, які раніше загартовувалися.

Загартовуючі процедури доповнюють усі форми роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі підвищуючи їхню ефективність. Для масового використання в режимі дня різних вікових категорій рекомендовано традиційне загартування повітрям ( повітряні ванни, прогулянки, сон при відкритих фрамугах з доступом свіжого повітря), водою ( місцеві і загальні, контрастне обтирання та обливання, умивання, купання), сонцем ( сонячні ванни ) відповідно до розроблених норм і методів.

Нетрадиційні загартовувальні процедури, в тому числі інтенсивне загартовування (ходіння босоніж, обтирання снігом, обливання холодною водою на свіжому повітрі в різні пори року ) та спеціальні лікувально – профілактичні заходи ( фітотерапія, аромотерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури та ін. ) вводяться до загальної системи фізкультурно – оздоровчої роботи за призначенням лікаря,

обов'язково за згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я, самопочуттям дітей та типу закладу.

Для проведення дослідження впливу різних методів загартування на стан здоров'я дітей, стан їх загартованості, за згодою батьків та заключенням лікаря-педіатра, а також за бажанням дітей, дошкільники були розділені на дві групи. З батьками була проведена бесіда стосовно позитивного впливу загартування на фізичний розвиток та стан здоров'я дітей. Також батьки були ознайомлені із заходами та організацією загартування в ДНЗ «Школа здоров'я» і попереджені щодо систематичності в застосуванні відповідних загартовуючих процедур, які вимагають їх проведення і в домашніх умовах у вихідні дні.

Медичними працівниками закладу був проведений моніторинг стану здоров'я та фізичного розвитку дітей і відібрані діти для проведення дослідження.

В першу, контрольну групу увійшли діти, які мають добрий фізичний стан, постійно відвідують дитячий заклад, мають відповідну підготовку в загартуванні під час літньо-оздоровчого періоду і не мають відхилень у стані здоров'я.

В другу експериментальну групу увійшли діти, які також постійно відвідують дитячий заклад, не мали простудних захворювань протягом останнього півроку, активно загартовувалися в літньо-оздоровчий період, і батьки котрих дали згоду на проведення екстремального виду загартування, а саме обливання холодною водою надворі в осінньо-зимовий період та ходіння (біг) босоніж по землі (снігу).

Під час проведення загартування необхідним було спостереження батьків, вихователів, контроль лікаря за здоров'ям та самопочуттям дітей. Зовнішній вигляд дитини, її поведінка, апетит, сон - ось візуальні контрольовані показники, які насамперед сигналізують про те, правильно чи ні обрано те чи інше фізичне навантаження, в тому числі і засіб загартування.

Траплялося й так, що інколи батьки дуже швидко розчарувалися в тому чи іншому виді загартування, припиняли вірити у власні сили, якщо дитина через певний час хворіла. Самі ж вони не завжди дотримувались систематичності в загартуванні (це стосувалося батьків обох досліджувальних груп), а тому бажали ліпше відмовитися, аніж продовжувати загартування і дотримуватись систематичності у його проведенні. Не всі до кінця змогли усвідомити свою відповідальність за проведення загартування.

А тому: в контрольній групі відмов від проведення загартування було лише 4 випадки, тобто 16% від кількості дітей (2 хлопчики і 2 дівчинки, на різних етапах проведення дослідження).

В експериментальній групі 3 випадки відмови, що складає 30% від кількості дітей (2 хлопчики, 1 дівчинка, на різних етапах проведення дослідження). Причини були різними, два випадки мали підґрунтя з медичної точки зору, один випадок з невідповідальності батьків.

Протягом досліджувального періоду траплялися випадки захворювання на ОРВІ у дітей в обох групах. Захворювання були незначними, ускладнень не відмічалось. В останній місяць рівень захворювань дещо підвищився, пов'язано це було з підвищенням епідемічного порогу.

Під час проведення дослідження на кожну дитину заводилася картка обліку загартування, що включала в собі такі розділи як вік дитини, дату проведення загартування, вид загартовуючих процедур, емоційний стан дитини, стан її здоров'я.

Дослідження виявило всі плюси і мінуси у проведенні загартування у дошкільному закладі. Але слід зазначити головне: користь від загартовуючих процедур не підлягає сумніву, якщо воно добре продумане, організоване і проведене з дотриманням усіх вимог та правил

**Результати дослідження та їх аналіз.** Співставлення результатів вивчення впливу загартування на фізичний розвиток та стан здоров'я дітей експериментальної та контрольної груп з нормативами оцінки фізичного здоров'я свідчать про високу ефективність використання усіх методів загартування, якщо воно проводиться з дотриманням усіх нормативних вимог.

Можна зробити **висновок**, що діти і експериментальної групи, і контрольної отримали добрий ефект від оздоровлення: в цілому захворюваність дітей, що досліджувались знизилася у 1,5 рази в порівнянні з минулорічними показниками. Діти стали більш активнішими, рухливішими, бадьорішими. Головне вони отримували від загартування задоволення, а значить і обмінні процеси в організмі проходили швидше, що сприяло протистоянню різним простудним захворюванням, покращенню роботи імунної системи.

Складність проведення загартування полягала лиш в тому, щоб підтримувався взаємозв'язок між педагогами та батьками, а також і в самій організації процесу загартування при наявності великої кількості дітей, які потребують суто індивідуальний підхід у світлі Базової програми «Я у світі».

Отже загартовування треба розглядати як свідоме застосування в визначеній системі заходів, що підвищують опірність організму, виховують здатність швидко і без шкоди для здоров'я застосовуватися до різних умов зовнішнього середовища.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку** полягають у подальшому дослідженні особливості впливу загартування на

організм та визначенні впливу на фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

### **Список використаної літератури:**

1. Айкина Л.И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организованного отдыха / Л.И. Айкина. - Омск, 1988. - 37с.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: [учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений] / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов.-М .: «Академия», 2005. – С. 25-26.
3. Пущина І. В. Початкове навчання плаванню./ І.В. Пущина – Запоріжжя : ЗДУ, 2002.- 29с.
4. Пущина І.В. Навчальна програма дисципліни “Плавання з методикою викладання” [для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”]. / І.В. Пущина. – К. : МАУП, 2004. – 24 с.
5. Скалій О. «Азбука плавання для дітей та батьків». / О. Скалій. – Тернопіль : Астон. – 2003.- 18с.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК НАСЛІДОК ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЛЮДИНИ**

**Лариса Малаканова**

**Анотація.** У поданій статті розглядається інноваційний підхід до здоров'я людини – від думки про здоров'я подбають лікарі до думки кожна людина дбає про власне здоров'я. Обґрунтовується вплив 12 факторів, які призводять до хвороби та необхідність визначення для себе алгоритму власного здоров'я.

**Ключові слова:** спосіб життя, компетентність, особистість, здоров'я, організм людини.

**Аннотация.** В представленной статье рассматривается инновационный подход к здоровью человека – от мысли о здоровье позаботятся врачи к мысли, что каждый человек заботится о собственное здоровье. Обосновывается влияние 12 факторов, которые приводят к болезни и необходимость определения для себя алгоритма собственного здоровья.

**Ключевые слова:** образ жизни, компетентность, личность, здоровье, организм человека.

**Annotation.** In presented article the innovative approach to health of the person is considered – from thought on health doctors to thought will take care

that each person cares about own health. Influence of 12 factors which illnesses and necessity of definition for themselves algorithm of own health lead is proved.

**Keywords:** a way of life, competence, the person, health, a human body.

**Постановка проблеми, її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** Протягом життя людина набуває різноманітних навичок, які нажаль не дозволяють прожити їй довше. Коли людина втрачає здоров'я, то все інше знецінюється. Розчарування полягає в тому, що саме до здоров'я людина ставиться байдуже, сподіваючись, що воно дано назавжди і має недоторканий запас. Це – найбільша помилка, тому що те, що людина робить у житті – це ланка неправильно здійснених дій, які шкодять її здоров'ю, адже 80% того, що роботи людина в своєму житті, вона робить неправильно. Наприклад, свідомо чи несвідомо люди п'ють кока-колу чи пепсі-колу, не замислюючись над тим, що вона руйнує кров, вживаючи бульйонні кубики Галіна Бланка, до складу яких входить глутамат натрію, ми губимо себе та своїх дітей.

**Мета статті:** розкрити здоровий спосіб життя як наслідок життєвої компетентності людини.

**Виклад основного матеріалу.** Людина може пити воду, а може не пити. Вона сама відповідає за своє здоров'я та своє життя, тому повинна бути компетентною. Кожен має знати, що воду неможливо пити під час їжі. Людині важливо випивати мінімум 1.5 літра води в день, тому що вона виділяє 1.5 літра сечі за добу. Заміна води на чай, каву, квас, компот не поповнить запас води в організмі, тому що всі ці продукти – їжа. Саме тому те, що стосується води – це аксіома – восени і взимку людина повинна випивати відповідну кількість води, а саме 30мл\*вага тіла, навесні та влітку – 40 мл\*вага тіла, щоб кожна клітина її тіла могла повноцінно функціонувати.

У шлунку є соляна кислота. Білок руйнується при 60 градусах. Потім людина може його синтезувати, проте він зруйнований. У всіх традиційних кухнях світу продукти обробляються температурою до 60 градусів. Людина може це робити, може не робити, але коли вона захворює, то починає думати: а чому я захворіла? Та лікувати починає наслідки, не з'ясувавши причин. Крім цього, спосіб харчування – дієта, пов'язаний із групою крові людини і, відповідно, має свої особливості, про які людині важливо знати. Так, люди з першою групою крові ("Мисливець" - O) впевнені, сміливі, витривалі довгожителі. Основне джерело харчування – м'ясні продукти. Вони погано адаптуються до нової дієти та нового оточення. Для збереження стрункості фігури та фізичного здоров'я їм необхідні фізичні навантаження. Люди з другою групою крові ("Землероб" або "Аграрний" – A) обережні, мають здоровий глузд, схильні

до депресивних станів. Їм для збереження здоров'я необхідна кисло-молочна їжа і злакові культури, а для стрункости фігури – вегетаріанська дієта. Для людей третьої групи крові ("Мандрівник" або "Баланс" – Б) припустимий більш вільний вибір продуктів харчування, хоча це основні споживачі кисло-молочних продуктів. Вони комунікативні, оптимістичні, творчі, але неврівноважені з різкою зміною настрою. Для підтримання здоров'я їм потрібно поєднувати фізичну і розумову (інтелектуальну) активність. Дуже цікаві та своєрідні люди з четвертою групою крові ("Загадка" або "Сучасна" – АБ). Вони тактовні, безкорисливі, залюбки йдуть на контакт. Для них важливо уважно контролювати та обмежувати вживання м'яса. Харчування повинно бути помірним, тому що в них примхлива травна система. Для підтримання здоров'я їм потрібні фізичні навантаження. Отже, для людей з різною групою крові характерні специфічні способи життя, дієти, корисні, нейтральні та шкідливі продукти. Тому, щоб зберігти своє здоров'я людина повинна бути компетентною і розуміти те, чим наділила її природа.

Є такі аксіоми, які людині не подобаються, вона починає внутрішньо опиратися. Наприклад: а чому не треба вживати цукор? Тому що він витягує з клітини воду. Уже цієї причини достатньо, щоб обмежити його споживання. Якщо насипати цукор у полуницю, то вона віддасть сік. Якщо людина вип'є солодкий сік, то її клітини віддадуть воду. Отже, кожна людина сама вирішує, бути їй здоровою та красивою чи швидко зістаритися і постійно хворіти.

Стає очевидним, що ХХІ століття вимагає введення інноваційної парадигми – нового підходу до здоров'я і терапії. Від думки про здоров'я людини подбають лікарі до думки "кожна людина дбає про власне здоров'я". Здоров'я – це оптимальний стан людського організму, що передбачає адекватні його реакції на будь-які зовнішні подразники. Організм людини – це відкрита саморегулююча система, яка являє собою симбіоз з мікроорганізмами, котрій необхідно створювати сприятливі умови, злегка коригуючи її, проте в жодному випадку – регулювати ззовні. Людський організм, що адекватно реагує на зовнішні подразники, не потребує ліків. Отже, ліки можуть використовуватися лише для екстреної медичної допомоги. Відновлення природного рівня адаптації організму до подразників зовнішнього середовища необхідно визначати як надзавдання будь-якого лікування, крім випадків втрати життєвих функцій.

Ці погляди московського лікаря Анатолія Волкова на здоров'я людини і принципи її лікування викладені ним у книзі "Логіка здоров'я". Вони перегукуються з поглядами та думками відомих лікарів давнини, починаючи з Гіпократата, Галена, Бекона, мислителів Сходу.

Людина, яка хоче дбати про своє здоров'я, мусить знати і враховувати мінімум дванадцять факторів, які сприяють виникненню хвороб. Наявність хоча б одного з них все одно призводить до хвороби.

Перший фактор – спосіб життя власної психіки людини – психічна культура. У тих людей, хто сердиться, нервує, заздрить, брутально лається тощо виділяються гормони, які руйнують печінку. Стреси, життєві проблеми, незадоволеність життям, напружені стосунки, негативне ставлення до довкілля – основні психічні причини виникнення хвороб. Песимісти насичують свій організм негативною енергією і коли її стає більше 50% людина починає хворіти фізично і психічно.

Другий фактор – їжа. Не варто їсти продукти, які не псуються, бо вони всі містять хімічні шкідливі добавки, що викликають різноманітні захворювання. Не можна захоплюватися напівфабрикатами та консервами, бо їжа повинна бути свіжа і екологічно чиста, крім того відповідати потребам організму і бути правильно приготовленою, саме тоді вона має поживні властивості. У свій час Парацельс стверджував, що їжа повинна бути ліками, а ліки – їжею.

Третій фактор – вода та напої. Всі напої, які сьогодні продаються, не мають нічого спільного з натуральними продуктами, які упарюють, додають барвники, ароматизатори, консерванти, цукор, лимонну кислоту і ще безліч усяких добавок, які знищують здоров'я людини, завдаючи їй величезної шкоди. Людині ж важливо пити свіжу структуровану чисту воду, свіжовиготовлені соки, фруктові напої, молочнокислі продукти. Отже, здоровий спосіб життя передбачає культуру життя – що п'є людина, скільки п'є, коли п'є, як п'є.

Четвертий фактор – наявність в організмі шкідливих мікробів, грибів, паразитів тощо. Їх мета – експлуатувати людина та отримувати поживні речовини людського організму, якому доводиться працювати для всіх, тому він швидше зношується, отже старіє. Відповідно, необхідно паразитам створювати несприятливі умови, очищати систематично організм від них, а для цього існують анти паразитарні речовини, наприклад, гарбузове масло, часник тощо.

П'ятий фактор – спадковість. Відомо, що діти дублюють батьківські хвороби. Якщо у мами цукровий діабет, то дітям і всім спадкоємцям важливо обмежити до мінімуму вживання цукру або краще взагалі від нього відмовитися.

Шостий фактор – травми. Людині важливо ліквідувати наслідки тих травм, які в неї можуть бути. Це травми хребта, копчика, черепа, тобто життєво важливих органів. Так, травми кісток черепа можуть призвести до втрати зору, головного болю, косоокості тощо. Отже, людина мусить бути дуже уважною до наслідків травм.

Сьомий фактор – гімнастика. Давно відомо, що вона стимулює діяльність організму, сприяє кращому кровообігу, забезпеченню клітин киснем, потовиділенню тощо.

Восьмий фактор – біоенергетика. Біополе людини взаємодіє з системами. Негативна енергія, яку виробляє сама людина чи-то потрапляє ззовні в організм людини, руйнує біополе людини. Брутальні слова, важка рок-музика, стреси спричиняють утворення енергетичних дірок у біополі людини і вона починає хворіти. Засолення, закислення, зневоднення людського організму і крові, зокрема, призводять до руйнування біополя кров'яних тілець – еритроцитів і вони злипаються, утворюючи тромби і втрачаючи здатність переносити кисень.

Дев'ятий фактор – екологія. Людина перетворила природне середовище в життєве середовище, створивши для себе, як вона вважає комфортні умови. Проте, людська діяльність призвела до значного забруднення цього середовища і як наслідок дихає забрудненим повітрям, їсти неякісну їжу, сприймає негативні енергії від електричних приладів, які сама ж створила, п'є хлоровану забруднену воду або озоновану, яка в 10 разів небезпечніше ніж хлор. 80% хвороб людини пов'язані з вживанням забрудненої деструктурованої води.

Десятий фактор – час. Людина живе похапцем, вважаючи, що прийде час, коли вона зможе пожити спокійно, тому вона недосипає, невчасно харчується, мало відпочиває, рідко буває на свіжому повітрі, веде малорухливий спосіб життя. Комп'ютер полонив свідомість і малечі, і дорослих, які багато часу проводять за ним, забуваючи, що людина живе зараз і тут, а не десь і колись. І все це призводить до фізичних і психічних захворювань.

Одинадцятий фактор – шкідливі звички. І це не лише паління, алкоголізм, наркоманія, сексуальна розпуста, брутальність, але й спосіб життя – культура життя, дієта, культура спілкування, особиста гігієна і навіть культура відпочинку. Шкідливо, наприклад, спати на животі, чи на боці. Спати на животі смертельно небезпечно. 40% людей умирають уві сні. На боці шия вигинається під кутом  $40^{\circ}$ , а на животі що й розвертається під кутом  $90^{\circ}$ , тому порушується кровообіг мозку. Необхідно привчитися спати на спині, вона ж так і називається словом "спи-на". Отже, позбавившись шкідливих звичок, людина зможе відновити своє здоров'я.

Дванадцятий фактор – взаємозв'язок між 12 підсистемами організму людини. Людині необхідно знати якомога більше про свій організм, його діяльність, щоб навчитися розуміти його і створювати сприятливі умови для його життєдіяльності, пам'ятаючи, що людський організм 0 це відкрита, саморегулююча системи, в якій злагоджено, узгоджено співіснують підсистеми, забезпечуючи його існування. Отже, збій у роботі



якогось органу чи клітини призводить до збою всього організму, тому що свого здоров'я людина повинна підходити системно, шукаючи причину збою, а не просто усуваючи його наслідки.

**Висновки.** Отже, поки людина живе, у неї є резерв здоров'я. Її надзавдання визначити для себе алгоритм власного здоров'я, і коли вона переконається, що він працює, якість її життя покращиться і вона захоче вести здоровий спосіб життя, просто не зможе жити по-іншому. Важливо займатися собою і своїм організмом системно і постійно, інакше бажаного результату не буде.

#### **Список використаної літератури:**

1. Синельников В.В. Возлюби болезнь свою / В.В.Синельников. – М. : ЗАО Изд. Центр. полиграф., 2005. – 395 с.
2. Сознание и здоровье / Арктур № 21. – 2006. – с. 2-9.
3. Бутакова О.А. Нужная информация о здоровье / О.А. Бутакова. – CORAL CLUB INTERNATIONAL, 2011. – 80 с.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

**Тетяна Максименко  
Олена Свириденко**

**Анотація.** У статті розглядаються актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Наводяться думки відомих науковців, статистичні дані світових організацій.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я, спосіб життя, студентська молодь, вищий навчальний заклад.

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Наводятся мнения известных научных работников, статистические данные мировых организаций.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, образ жизни, студенческая молодежь, высшее учебное заведение.

**Annotation.** The issues of the day of forming of healthy way of life of student young people are examined in the article. Opinions of the known research workers, statistical information of world organizations, are pointed.

**Key-words:** healthy way of life, health, way of life, student young people, higher educational establishment.

**Постановка проблеми.** Переглядаючи різноманітні підходи до формування позитивного ставлення до здорового способу життя через призму особистісно-орієнтованої парадигми навчання, що так активно наразі використовується у прогресивних вищих навчальних закладів нашої країни, можна виділити велику кількість авторів, що пропонують різноманітні методики вирішення даного питання.

Сучасний стан здоров'я населення України характеризується негативними тенденціями; поширюються епідемії туберкульозу, ВІЛ-інфекції та СНІДу; збільшується захворюваність на серцево-судинні та онкологічні хвороби; підвищується частота вроджених аномалій. У цілому відмічається зменшення тривалості життя, скорочення чисельності населення, відбувається депопуляція [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Загальні теоретичні питання формування здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Анасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай, С. Кириленко, В. Новосельського, В. Платонова, В. Оржеховської. Змістовна частина проблеми виховання навичок здорового способу життя докладно розкривається в дослідженнях В. Артемова, В. Моченова, Р. Баєвського, В. Войтенко. Соціально-медичні аспекти формування здорового способу життя висвітлені в публікаціях М. Амосова, І. Брехмана, Ю. Лисицина, В. Ліщука, Е. Мосткова.

**Мета статті:** розкрити навички здорового способу життя, проаналізувати вплив соціальних, економічних, екологічних чинників на здоров'я людини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Доведено, що формування здоров'я на 50 % залежить від способу життя людини, на 20 % – від спадкової інформації, на 10 % – від медичного обслуговування і на 20 % – від сумарної дії чинників середовища. Отже, визначальним є спосіб життя, що включає: рівень виробництва і продуктивності праці; ступінь задоволення матеріальних і культурних потреб; загальноосвітній і культурний рівень; особливості харчування; рухова активність; міжособистісні взаємини; наявність шкідливих звичок тощо.

Здоровий спосіб життя визначається С. Закопайло як сукупність форм і способів повсякденного культурного життя особистості, що базуються на моральних нормах, цінностях і практичній діяльності, спрямованої на зміцнення адаптивних можливостей організму [3]. М. Власюк розглядає здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, підвищення його працездатності, продовження творчого довголіття [2].

Фізичне здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, найважливіша складова частина будь-якого успіху. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне

надбання, що має матеріальну й духовну цінність. Одним з головних способів збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психофізичного стану студентської молоді є ведення здорового способу життя [4].

Стан здоров'я людини обумовлюється різноманітними соціальними, економічними, екологічними чинниками. Якщо умовно прийняти вплив усіх чинників на здоров'я за 100 %, то приблизно 20 % залежить від спадковості, близько 20 % – від екологічних умов, не більше 10 % – від стану системи охорони здоров'я. Найбільш суттєва частка, котра за оцінками різних дослідників становить щонайменше 50 % залежить від способу життя людини. [5, 6].

Спосіб життя – це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини та характеризується його трудовою діяльністю, побутом формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки [22]. При цьому спосіб життя людини включає три категорії:

- рівень життя – це, в першу чергу, економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних та культурних потреб людини;

- якість життя – міра комфорту при задоволенні людських потреб (передусім соціальна категорія);

- стиль життя, характеризує особливості поведінки у житті людини, тобто певний стандарт, під який підлаштовується психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія).

Якщо розглянути взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям, то він найбільше виражається в понятті здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя – це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих. Крім цього, слід враховувати фактори, що обумовлюють спосіб життя людини, а саме: ставлення до паління, алкоголю, наркотиків, дотримання режиму дня і харчування, загартування, фізичну активність, психологічний комфорт, рівень сексуальної культури тощо.

Таким чином, формування навичок ЗСЖ зробить великий внесок у рішення проблеми здоров'я й фізичного потенціалу націй, без якого не тільки стане неможливим здійснення євроінтеграційних намірів України, а й нормальне функціонування її економіки й забезпечення всіх складових безпеки держави. Адже не можливо не усвідомлювати, що рішення всіх цих завдань у великій мірі, залежить від інтелектуального й фізичного потенціалу населення нашої країни, від його життєздатності, від

співвідношення між кількістю здорових працездатних людей і кількістю тих, хто за віком або станом здоров'я має потребу в турботі про себе з боку держави.

Критична ситуація, яка склалася в Україні, пов'язана з тютюнопалінням. Так, за даними ВООЗ тютюнопаління в Україні посідає перше місце серед юнаків (41 %), випереджаючи Росію (39,9 %) і Білорусь (33,2 %), і дев'яте місце серед дівчат 15 років (22,2 %).

Розповсюдженою проблемою в Україні є порушення раціонального харчування. Ожирінням страждає 5 % 13-літніх хлопчиків і 3 % дівчат, у той же час поширеність цієї недуги серед дорослих становить 7 % серед чоловіків та 19 % серед жінок.

**Висновки.** Отже, здоровий спосіб життя є універсальним способом збереження та зміцнення здоров'я який не вимагає значних матеріальних витрат. Заняття фізичною культурою і спортом, відмова від шкідливих звичок, гармонічний та всебічний розвиток гарантує довготривалість та активність життя людини.

**Перспективи подальших розробок** полягають у детальному вивченні обраної теми дослідження та експериментальній перевірці розвитку навичок здорового способу життя.

#### **Список використаної літератури:**

1. Васильєва Р. Ю. Формування здорового способу життя студентів при вивченні дисципліни "безпека життєдіяльності" у ВНЗ / Р. Ю. Васильєва // Вісник Житомирського державного університету. – Випуск 50. – Житомир. – 2010. – С. 151-154.
2. Власюк Г. Учнівське самоврядування у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури / Г. Власюк // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 2. – С. 38-42.
3. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників / С. Закопайло // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 52-53.
4. Здоровье и образование: Материалы Международного конгресса валеологов / Под ред. В.В. Колбанова. – Спб., 1999. – 250 с.
5. Кундиев К.И. Обоснование Национальной программы «Здоровый способ жизни и профилактика заболеваний населения Украины» // К.И. Кундиев, В.И. Чернюк Л.А. Доборовольский / V/Zdrowie: istota, diagnostyka i strategia /drowotne: Materialy Miedzynarod. Konf. Nauk. – Radom, 2001. – S. 31-34.
6. Формування здорового способу життя серед дітей та молоді” (наказ Міністерства молоді та спорту від 30.03.2007 No 947)

# ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Ілона Лобко  
Людмила Кириленко

**Анотація.** У статті розглядаються різні фітнес-програми, що складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп.

**Ключові слова:** фітнес, фітнес-програми, рухова активність, здоровий спосіб життя.

**Аннотация.** В статье рассматриваются разные программы фитнеса, которые составляют основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп.

**Ключевые слова:** фитнес, программы фитнеса, двигательная активность, здоровый образ жизни.

**Annotation.** This article covers the problems of different fitness-programs that make the basis of the activity of sports and health-improving groups.

**Key words:** fitness, fitness-programs, motive activity, healthy way of life

**Постановка проблеми.** Проблема здоров'я людини стала однією з найбільш актуальних, оскільки стан особистісного здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь-якої країни. В останні десятиріччя проявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України [1, 4].

Виражені зміни середовища життєдіяльності людини (забруднення довкілля, погіршення якості води та харчових продуктів, постійні емоційні перевантаження тощо) сьогодні все частіше стають першопричиною погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молоді, підвищення рівня смертності тощо [1].

У зв'язку з цим сучасний світ докорінно переосмислює основні завдання фізичної культури і спорту, як засобів спортивного удосконалення, орієнтованих на прагнення до вищих досягнень на міжнародній арені. Ця проблема стає надто вузькою і не спроможна вирішувати основні завдання фізичної культури і спорту в залученні до рухової активності широких верств населення усіх вікових груп.

Як ніколи, сьогодні спостерігаємо чітке розмежування між олімпійським, масовим спортом і оздоровчою фізичною культурою, яка стає життєвою потребою широких верств населення і набуває стрімкого розвитку.

Дедалі зростає питома вага маркетингу у сфері фізичної культури і спорту, де під спортивним маркетингом вбачається стратегія в управлінні

організаційними структурами у сфері фізичної культури і спорту, в основі якої лежить облік потреб ринку, безпосередня орієнтація послуг на інтереси споживачів.

Разом з тим, зростає потреба в спеціалістах, здатних з високою якістю здійснювати освітні та практичні послуги саме фізично-оздоровчого характеру.

Людський організм – надто складна і, водночас, надто досконала саморегулююча система, якою слід навчитись управляти [1, 6].

**Мета статті** полягає у розкритті значення новітніх технологій в організації фізкультурно-оздоровчої роботи, орієнтованої на зміцнення здоров'я людини, підвищення її рівня працездатності та формування здорового способу життя взагалі.

**Виклад основного матеріалу.** Наукою доведено, що здоров'я людини на 10-15% залежить від діяльності установ охорони здоров'я, на 15-20% – від генетичних чинників, на 20-25% – від стану навколишнього середовища і на 50-55% – від умов і способу життя [4].

Саме останні цифри змушують сьогодні людство задуматись над своїм майбутнім. Як писав академік М. Амосов, кількість захворювань росте разом з успіхами медицини, і якщо не зробити рішучих кроків, то у майбутньому одна половина людства на Землі буде хворіти, а друга половина – її доглядати.

Як активний фізкультурник М. Амосов на запитання “Яким видом спорту краще займатись?” рішуче відповідав: “Не так важливо, яким видом займатись. Головне, щоб були рухи, і в достатній кількості, щоб потовиділення з'явилося, і задишка! Але рухи можуть бути різними”.

Сьогодні основна мета та завдання, висловлені академіком М.Амосовим щодо значення оздоровчої фізичної культури, залишаються незмінними, а щодо засобів, методів та організації їх проведення спостерігається значне осучаснення.

Велика кількість бажаючих займатись оздоровленням та зміцненням власного організму вважають марною тратою часу пошук місць для занять оздоровчою ходьбою чи бігом в парках, лісосмугах тощо. Проблемою у таких формах занять є також недостатність знань та засобів контролю за навантаженням.

Стрімкий розвиток сучасних технологій і комп'ютеризації усіх сфер діяльності людини не пройшов осторонь високих досягнень, масової і, особливо, оздоровчої та лікувальної фізичної культури.

Для послуг широких верств населення різних вікових груп відкриваються фітнес-клуби для занять силовими видами гімнастики, аеробіки, гідроаеробіки тощо [5, 6].

Практичним проявом розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій є різні фітнес-програми, що складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп [3, 5].

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою.

Існують міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації, які розробляють сучасні фітнес-програми, як наприклад, “Міжнародна асоціація активності і танців”, “Всесвітня організація фітнеса”, Європейська конференція “Спорт і здоров’я” та інші.

В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм упродовж ряду років займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (В. Муравов, С. Душанін, Л. Іващенко, Г. Апанасенко).

В даний час в Україні ця робота триває в Інституті передових технологій у фізичному вихованні і спорті Української академії наук національного прогресу.

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена [7]. Одним із таких понять є поняття фітнесу. Воно має найрізноманітніше тлумачення та сфери вживання, що неминуче призводить до термінологічної та методичної плутанини.

Слово “фітнес” (від англ. fit) має широке коло визначень – придатний, бадьорий, пристосований, здоровий, відповідний, готовий. Найближчим за семантикою до слова “фітнес” в українській мові є слово “підготовлений”. Фітнес – поняття багатомірне, багатоаспектне. Якщо брати до уваги мету фітнесу, то це поняття більшою мірою відповідає загальноприйнятому у нашій країні поняттю “фізична культура”. Для більш глибокого розуміння слід розділити поняття фітнесу на загальний фітнес та фізичний фітнес.

Загальний фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів [2]. Загальний фітнес більш за все асоціюється з нашим уявленням про здоров’я та здоровий спосіб життя.

Фізичний фітнес характеризує рівень фізичних можливостей, що забезпечують рухову активність без зайвого функціонального напруження організму.

Будь-яка програма занять, кінцевою метою якої є здоров’я, належить до фітнесу, але заняття будь-яким видом спорту, які ставлять за мету досягнення найвищих результатів, не можуть бути віднесені до фітнесу. Це пов’язано з тим, що вузько спеціалізовані заняття на рівні високих досягнень не вирішують оздоровчих завдань.

Сьогодні ми є свідками тріумфу фітнесу. Його популярність базується на ефективності, доступності, зовнішній привабливості. Загалом фахівці налічують близько 200 різних оздоровчих програм з фітнесу. Така кількість фітнес – програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-оздоровчі інтереси широких мас населення.

Існують фітнес програми, що засновані на одному виді рухової активності та можуть бути поділені на програми, в основі яких лежать:

- 1) види рухової активності аеробної спрямованості;
- 2) види рухової активності силової спрямованості;
- 3) оздоровчі види гімнастики;
- 4) види рухової активності в воді;
- 5) види рухової активності рекреативного характеру.

Також виділяють фітнес-програми, які залежать від віку та статі населення:

- фітнес-програми для новонароджених та малюків;
- фітнес-програми для дітей молодшого шкільного віку;
- фітнес-програми для дітей середнього та старшого шкільного віку;
- фітнес-програми для юнацького віку;
- фітнес-програми для середнього віку;
- фітнес-програми для похилого віку;
- програми для жінок в до- і післяродовий періоди та ін.

Широко використовуються програми для людей, які мають високий ризик захворювань та хронічні хвороби (серцево-судинні, захворювання опорно- рухового апарату тощо), спеціальні програми для корекції маси тіла, при порушенні обміну речовин.

Різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, є практичним втіленням фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка, в свою чергу, розробляє основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Розробка нових фітнес-програм – одне з джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Вона супроводжується широкою рекламою використання нового інвентаря, обладнання, виданням аудіо- та відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів по підготовці інструкторів з оздоровчого фітнесу.

**Висновок.** Серед традиційних засобів і методів проведення оздоровчої фізичної культури, заснованої К. Купером та його послідовниками, на арену виходять сучасні фізкультурно-оздоровчі технології та велике розмаїття фітнес-програм, яке визначається



прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення.

**Подальші дослідження** дадуть змогу визначитись з особливостями професійної діяльності спеціалістів з оздоровчого фітнесу.

#### **Список використаної літератури:**

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М.Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия “фитнес” / В.Е.Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 45-46.
3. Жигалова И.В. Построение комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин /И.В.Жигалова, Л.В.Тарасова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – С. 56-58.
4. Зайцев В.П. Валеология – учение о здоровье: Учебное пособие / В.П.Зайцев. – Харьков, 1996. – 160 с.
5. Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т.Эдвард, Б.Хоули, Д.Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
6. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2001. – 172 с.
7. Словарь фитнес-терминов. – К.: Академия фитнеса, 2005. – 116 с.

## **ВИРІШЕННЯ ГОЛОВНИХ ВИХОВНИХ ЗАВДАНЬ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Тетяна Вітів  
Олена Погребняк**

**Анотація:** у статті розглядаються основні виховні завдання, які ми пропонуємо вирішувати на заняттях фізичної культури. Основним завданням є виховання гармонійно розвинутої особистості, при цьому належну увагу слід приділяти як фізичному, так і моральному розвитку. Тому в даному дослідженні ми розглядаємо виховання моральних якостей студентів як невід'ємну складову виховного процесу на заняттях.

**Ключові слова:** виховна діяльність, фізична культура, моральні якості, гармонійно розвинута особистість.

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются главные воспитательные задания на занятиях физической культуры. Основным заданием считаем воспитание всесторонне развитой личности, поэтому в

данном исследовании рассмотрим воспитание моральных качеств студентов, как неотъемлемую часть воспитательного процесса.

**Ключевые слова:** воспитательная деятельность, физическая культура, моральные качества, гармонично развитая личность.

**Anotation:** this article describes the main educational objectives, which we propose to solve at physical education lessons. The main objective is the education of harmoniously developed personality, while the due attention should be paid to both physical and moral development. Therefore, in this study, we consider moral education of students as an integral component of the educational process in the classroom.

**Key words:** educational activities, physical culture, moral qualities, harmoniously developed personality.

**Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій.** У сучасних умовах реформування професійної освіти в Україні постає нагальна потреба приведення виховної діяльності навчальних закладів у відповідність до завдань реалізації провідних моральних принципів молодій українській державі, забезпечення єдності свідомості й поведінки в індивідуально-особистісній і професійно-соціальній сферах життєдіяльності майбутнього покоління.

Для підвищеної ефективності фізичного виховання студентів, необхідно спиратися на систему науково-педагогічних досліджень. У сучасних умовах відродження національної духовності від кожного викладача фізичної культури, тренера вимагається глибоке знання теорії і методики фізичного виховання, творче психолого-педагогічне обґрунтування всієї різноманітності використовуваних методів виховної роботи, спрямованої на формування моральної поведінки.

**Мета** статті полягає у визначенні оптимальних шляхів формування гармонійно розвинутої особистості на заняттях фізичного виховання.

На нашу думку, виховання підростаючого покоління шляхом залучення до регулярних занять фізичною культурою і спортом передбачає:

- поширення морального впливу на всі ділянки спортивно-масової роботи;
- забезпечення сукупності економічних, соціально-політичних і духовних умов фізкультурної та розумової діяльності, які впливають на свідомість і почуття людини, що займається фізичною культурою і спортом, на формування моральної поведінки особистості;
- цілеспрямоване використання різних форм, засобів, методів фізичної культури, як основи формування морального світогляду,

високих моральних якостей, які становлять методичний інструментарій впливу на культуру поведінки студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Знання з фізичної культури слід передавати так, щоб цілеспрямовано сформувати здорові інтереси підростаючого покоління, наполегливо боротися зі шкідливими звичками, послідовно прищеплювати молодим людям потребу фізичного і морального вдосконалення, як цього вимагають Державна національна програма "Освіта (Україна XXI)", Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст., Комплексна програма з фізичної культури, Концепція національного виховання, Конвенція ООН про права дитини.

Аналіз передового педагогічного ряду, дослідження сучасних науковців та власні спостереження свідчать, що найбільш ефективними засобами розвитку у студентів інтересу до систематичних занять фізичними вправами і спортом є такі: використання різних видів інформування про значення фізичної культури для зміцнення їх здоров'я, працездатності; застосування оптимальних форм, методів проведення навчальних занять і тренувань; масове залучення до відвідування спортивних секцій; участь у роботі гуртків, клубів за інтересами (туризму, шахів та ін.).

Різні форми фізичного виховання студентів здійснюються під керівництвом викладача, тренера і передбачають індивідуальне, групове і масове залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом. На нашу думку цьому сприяють: добре поставлена спортивно-масова діяльність у навчальних закладах; правильно організована методична робота з викладачами фізичної культури, тренерами; педагогічна грамотність батьків та широкої громадськості з питань забезпечення активного рухового відпочинку у вихідний, канікулярний час; зміцнення зв'язків навчальних закладів зі спортивними товариствами. Основною формою фізичного виховання студентів є заняття, під час яких викладач подає програмний матеріал із предмету, дбає про усвідомлення ними значення фізичного вдосконалення для їх гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, активної участі у розбудові держави. Значні виховні можливості мають і такі форми занять фізичною культурою, як ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки та паузи, рухливі ігри, заняття у спортивних секціях, участь у туристичних походах, виступи на різних змаганнях, організація Днів здоров'я та ін.

Фізичне виховання юнацтва буде ефективним лише тоді, коли в процесі кожного заняття, тренування, спортивного змагання здійснюватиметься педагогічно спрямований виховний вплив на особистість, що підтверджується у навчальній програмі "Фізичне

виховання" для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації.

У процесі залучення студентів до занять фізичною культурою викладач має використовувати педагогічний принцип систематичності й послідовності, що передбачає поступове підвищення вимог до вихованців. При цьому педагог повинен спиратися на самостійність та ініціативу юнаків і дівчат, враховуючи, що вони вже усвідомлюють роль самостійних занять спортом і фізичними вправами у своєму повсякденному житті. Істотне значення для успішного здійснення фізичного виховання юнацтва має емоційна насиченість різних заходів. Відомо, що більшість традиційних форм фізкультурної діяльності не тільки багаті за змістом, але й виразні за формою естетичних почуттів. Використання ритуалів у житті колективу фізкультури дає змогу забезпечити всі елементи спортивних традицій: дійову спрямованість, емоційну наснагу, оптимальність у сприйнятті всього кращого. Фізичне виховання, як предмет у ВНЗ, вирішує поряд з іншими предметами загальновиховні завдання. Для загального процесу формування особистості має значення в якому віці впливають на людину ті чи інші фактори, які є сприятливими для її розвитку. Фізичні вправи є особливо цінними для всестороннього розвитку особистості в дитячому та юнацькому віці. Засобами фізичного виховання можна ефективно формувати такі важливі моральні якості, як працелюбність, відповідальність та обов'язок, товариська взаємодопомога, гуманізм, чесність та ін.

Вихованню дружби, товариської взаємодопомоги сприяє правильне підсумовування занять, коли вказується на достатній або недостатній прояв цих якостей. Часто, наприклад, після гри або естафети тільки оголошується результат. Якщо проаналізувати поведінку кожної команди, показати, що команда, яка перемогла, правильно розподілила свої сили, проявила взаємовиручку і тому перемогла, виховний вплив заняття значно підвищується. Важливу цінність для формування особистості мають спортивні змагання. Вони використовуються як для розвитку масового спорту, так і для вирішення завдань духовного виховання. Якщо змагання є одним з важливих традиційних заходів, яким передують велика підготовча робота, тоді їхню виховну цінність важко переоцінити. Відповідальність учасників змагання пов'язана не тільки із захистом своїх власних інтересів, але й насамперед із спортивними інтересами колективу, за який вони виступають. Основне завдання фізичного виховання – виховати гармонійно розвинену особистість, таким чином, на заняттях слід приділяти належну увагу як фізичному, так і духовному розвитку особистості, а оскільки у наш час велика увага приділяється розвитку рухових навиків поряд з фізичними якостями людини, то в даному

дослідженні ми розглядаємо виховання моральних якостей студентів як невід'ємну складову виховного процесу на заняттях. Виховання – процес незвичайно складний, багатобічний і в той же час комплексний. Іншими словами, багаточисельні сторони виховання повинні формуватися одночасно, в тісному взаємозв'язку і взаємообумовленості.

Фізичне виховання, як органічна частка культури, вирішуючи свої специфічні завдання, одночасно в той або іншій мірі впливає на всі сторони виховання особистості, і перш за все на виховання духовних і моральних якостей.

Фізичне виховання є найважливішим елементом в системі виховання молоді. У цьому аспекті фізичне виховання є освітньо-виховний процес і характеризується принципами, властивими педагогічному процесу. Назріває ситуація, коли суспільство захоче виміряти ту якість освітніх послуг, яка гарантується освітніми установами. Об'єктивно оцінити роль викладача можливо лише на основі дослідження об'єктивних критеріїв і його сутнісних характеристик. В даний час велика увага приділяється вивченню проблеми формування моральних якостей особистості і вплив педагога фізичної культури на його світогляд. Професіоналізм фізичної освіти приводить до того, що гуманістичні витoki втрачають свої провідні позиції в цій сфері. Тому, кажучи про людський чинник, необхідно враховувати потреби і здібності людини, мотиви його поведінки, інтереси і творчі можливості, інтелект, емоції, волю і характер. Роль викладача фізичного виховання у формуванні гармонійно розвинутої молоді розглядується як в педагогічній практиці, так і в наукових дослідженнях. Ця проблема знайшла своє широке віддзеркалення в статтях, що стосуються здоров'я молоді і фізичного вдосконалення. Автори статей аналізують, систематизують і оцінюють різні спроби рішення питання виховання особистих якостей молоді, знайомлять читача з основними ідеями гуманізації і духовності сучасного фізичного виховання.

**Висновки.** Отже, фізична культура є першим і основним видом культури, яка формує людину. Вона тісно пов'язана з багатьма галузями людської діяльності, тому грає важливу роль у формуванні здорового покоління з властивими йому біологічними і соціальними функціями, сприяє фізичному і моральному розвитку особистості. Будучи вагомою складовою спільної культури суспільства, вона виконує ряд важливих соціальних функцій: оздоровлення, пізнання, виховання, творчість, спілкування, консолідацію, соціальну мобільність – в цьому і лежить особливість феномену фізичного виховання, що об'єднує соціальне і біологічне в людині.

**Перспективи подальших наукових розробок** передбачають розробку такої системи виховання гармонійної особистості у вищих навчальних закладах, котра працювала б на ентузіазмі викладачів та

студентської молоді і прищеплювала смак до рухів та здорового способу життя.

### **Список використаної літератури:**

1. Виховання моральності підростаючого покоління : наук. метод. посіб. / Ін-т проблем виховання АПН України. – К.: Богдан, 2005. – 288с.
2. Карпенчук С.Г. Теорія і методика виховання : навчальний посібник (для студентів педагогічних вузів) / Світлана Григорівна Карпенчук. – К.: Вища шк., 2005. – 343с.
3. Круцевич Т.Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т.Ю.Круцевич, В.В.Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 27 – 46.
4. Пшенична Л.П. Адаптація студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я до занять фізичною культурою у вищих учбових закладах / Л.П. Пшенична, А.П. Козицька // Педагогіка, психологія, та мед.-біол.пробл. фіз. вих. і спорту. – 2004. – № 4. – С. 74 – 80.

## **АСПЕКТИ ОСВІТИ У ГАЛУЗІ ЗДОРОВ'Я**

**Олексій Гезун  
Олена Остапова**

**Анотація.** В цій статті йде мова про завдання, які стоять перед педагогами ВНЗ та можуть сприяти формуванню ряду навичок, які в подальшому стануть підґрунтям до формування здорового способу життя молодого покоління.

**Ключові слова:** освіта, підлітки, молодь.

**Аннотация.** В этой статье идет речь о заданиях, которые стоят перед педагогами ВУЗА и могут способствовать формированию ряда навыков, которые в дальнейшем станут почвой для формирования здорового образа жизни молодого поколения.

**Ключевые слова:** образование, подростки, молодежь.

**Annotation.** In this article speech goes about tasks, which stand before the teachers of INSTITUTE of higher and can be instrumental in forming of row of skills which in future will become subsoil to forming of healthy way of life of the young generation.

**Keywords:** education, teenagers, young people.

**Постановка проблеми.** Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Школа, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я дітей та молоді — недостатньо використовують свої можливості через брак практичного досвіду та нерозробленість відповідних виховних технологій.

**Об'єкт дослідження** – процес виховання здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи.

**Предмет дослідження** – форми, методи та засоби формування здорового способу життя в учнів основної школи.

**Мета дослідження** – узагальнити досвід роботи вчителів щодо формування здорового способу життя учнів основної школи в процесі виховання.

**Загальна гіпотеза дослідження** – процес формування здорового способу життя учнів основної школи набуває ефективності за умови системного проведення просвітницької роботи з учнями, співпраці педагогів із батьками учнів, включення їх у активну діяльність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у працях А.Г. Здравомислова, І.Н.С мирнова, Л.П. Сущенко та ін.; проблему суб'єкт-суб'єктного, особистісно зорієнтованого підходу до виховання висвітлено в роботах К.О. Абульханової-Славської, І.Д. Бежа, Л.І. Божович, Ю.В. Кікнадзе, О.Л. Кононко, М.В. Левківського, А. Маслоу, В.Г. Постового, С.Л. Рубінштейна, М.Г. Чобітька, К.І. Чорної та ін.; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М.М. Амосова, Н.В. Артамонова, А.П. Леонтєва, Ю.П. Лісіцина, Р.Є. Мотилянської, В.С. Язловецького та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т.Є. Бойченко, Г.П. Голобородько, М.Є. Кобринського, Т.Ю. Круцевич, С.В. Лапаєнко, В.М. Оржеховської, Ю.Т. Похолінчука, В.В. Радула, С.О. Свириденко, М.С. Солопчука; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В.Г. Арефгєв, О.Ф. Артющенко, О.М. Вацеба, Г.І. Власюк, Л.В. Волков, М.С. Герцик, Л.Д. Гурман, В.С. Дробинський, О.Д. Дубогай, С.А. Закопайло, М.Д. Зубалій, Д.Е. Касенок, О.С. Куц, В.Ф. Новосельський, І.А. Панін, І.І. Петренко, Р.Т. Раєвський,

А.Г. Рибковський, О.Б. Скоробагатов, С.О. Сичов, Є.В. Столітенко, А.Л. Турчак, Є.М. Франків, Б.М. Шиян, П.І. Щербак та інші.

**Вклад основного матеріалу дослідження.** Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно вирішувати завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток суспільства і країни в цілому.

Освіта та здоров'я також є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатнє, рівень підготовки дітей до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Підліткам потрібні не лише знання, а й життєві навички, що допомагають робити життєвий вибір, досягати цілі, коригувати поведінку, оцінювати ризики, зберігати і покращувати здоров'я та якість життя.

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям.

У Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” поставлено завдання забезпечити переорієнтацію фізкультурно-спортивної галузі на зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту, формування у громадян України потреби у фізичному самовдосконаленні.

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

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку та побуту.



Сучасна освіта – це значно більше, ніж навчання письму та читанню, це суттєво складніше явище, ніж передача певного набору інформації та знань. Сучасна високоякісна освіта – це особистісно орієнтований розвиток людини, формування самосвідомості, системи норм і цінностей, навичок спілкування та прийняття рішень, умінь керувати своїми бажаннями та діями інших, долати перепони, протистояти з боку волі іншого тиску; це набуття інших звичок, необхідних для успішного інтегрування молодих людей у суспільні відносини та самостійного життя.

Отже, освіта в галузі здоров'я має поєднувати засвоєння необхідних знань, формування певного ставлення та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження та розвитку здоров'я. Саме ця тріада “знання – ставлення – навички (включаючи життєві навички)” визначає зміст навчання в галузі здоров'я на основі навичок.

Система освіти в галузі здоров'я має враховувати всі вікові особливості учнів. Основним видом діяльності в підлітковому віці залишається учіння. Учителі, які працюють з такими учнями, докладають чимало зусиль, щоб переконати їх, змусити прислухатись до шокуючих фактів статистики, звернути увагу кожного з них на своє здоров'я, на його збереження, цінність і чинники, які руйнують повноцінне життя молоді. На засадах поступового формування позитивного ставлення до здорового способу життя складається негативне ставлення до алкоголю, тютюну, наркотичних речовин, обачливість до венеричних захворювань. Саме тому перед педагогами стоїть завдання подавати інформацію і сприяти формуванню ряду навичок, які в подальшому стануть підґрунтям до формування здорового способу життя.

Нагальна потреба та актуальність формування в підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя підтверджується різноманітними теоріями, які пояснюють механізми соціально-психологічного розвитку дітей та підлітки. Так, зокрема, теорії розвитку дітей та підлітків констатують, що у віці від 6 до 15 років закладаються навички та звички, оскільки саме у цьому віці діти вчаться мислити абстрактно, оцінювати наслідки своїх дій, приймати рішення, з'являється зацікавленість до осіб протилежної статі. Крім того, соціальні стосунки у цей віковий період стають більш складними. Підлітки шукають відповідей та пояснення тій інформації, яку вони отримують з різних джерел, починається формування індивідуальних цінностей та правил рівноваги між особистими інтересами та інтересами інших людей.

Теорія соціального пізнання та соціальна-когнітивна теорія наголошують на тому, що діти вчаться поведінковим аспектам через формальний процес навчання та через спостереження. Формальний процес навчання включає в себе те, як батьки, вчителі та інші авторитетні люди вчать дітей поводити себе, а спостереження - це те, що молоді люди

безпосередньо бачать, спостерігаючи поведінку однолітків та дорослих. З огляду на це важливо поєднувати процеси моделювання, спостереження та соціальну взаємодію. Вчителі, батьки та інші дорослі (в тому числі персонажі кіно- та телефільмів) виступають прикладом (зразком), визначають стандарти поведінки.

На основі теорії проблемної поведінки зроблено висновок про те, що поведінка підлітка є результатом складних взаємовідносин між суб'єктами та об'єктами. На поведінку людини впливають соціальні цінності, переконання та ставлення, а також сприйняття її поведінки друзями та сім'єю. Тому навички критичного мислення, ефективної комунікації та переговорів - важливі аспекти освіти у галузі здоров'я.

Здоровий спосіб життя підлітка є такою організацією його життєдіяльності, яка забезпечує оптимальний за даних умов рівень збереження й розвитку його фізичного, морального та психічного здоров'я.

Структура здорового способу життя підлітків містить такі змістові елементи:

- раціональна навчальна і трудова діяльність з елементами наукової її організації;
- самовдосконалення особистісно важливих якостей учня (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни);
- самоорганізація, що базується на повноцінності розпорядку дня, раціональному відпочинку та розумному поєднанні різних форм оздоровчої діяльності;
- оптимальний руховий режим для підтримки розвитку органів біологічних систем людини, її життєдіяльності та профілактики захворювань;
- психологічна підготовка як основа профілактики стресів, вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану;
- особиста поведінка, спрямована на попередження та боротьбу зі шкідливими звичками;
- раціональне й збалансоване харчування як основа правильного розвитку систем організму;
- повноцінний сон, який попереджує фізичну й розумову перевтому.

**Висновки.** Ефективність процесу виховання в підлітків здорового способу життя залежать від педагогічних умов: гуманізації навчально-виховного процесу в школі, що полягає у визнанні учня та його прав на вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності; здійснення особистісно орієнтованого підходу; реалізації суб'єкт-суб'єктної парадигми

виховання, яка розглядає формування здорового способу життя як взаємодію, співпрацю та співтворчість зацікавлених сторін; дотримання принципу природовідповідності, врахування типологічних, вікових і статевих особливостей школярів; здійснення навчально-виховного процесу на засадах діагностичного підходу, який передбачає вивчення рівнів пізнавальної активності, навченості, фізичного розвитку, здатності до навчання і самовдосконалення; інтегрованого підходу, взаємопроникнення і взаємодоповнення освітніх ланок за змістом і педагогічними технологіями, що сприяє формуванню у підлітків цілісного уявлення про фізичну культуру особистості, здоров'я і здоровий спосіб життя; здійснення диференційованого підходу до процесу формування знань; забезпечення взаємозв'язку й синтезу процесів навчання і учіння, виховання і самовиховання, розвитку і саморозвитку; впровадження нових технологій виховання, сучасних підходів до підбору засобів, методів і способів організації діяльності школярів на засадах здорового способу життя; оптимального поєднання методів виховання здорового способу життя з впливом на свідомість, почуття і волю школярів; цілеспрямованого формування у підлітків знань і умінь самопізнання, саморозвитку й підвищення резервів свого здоров'я засобами фізичної культури; дотримання єдності й наступності педагогічних вимог, впливів і оцінок у процесі виховання здорового способу життя підлітків.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку полягають у подальшому узагальненні досвіду роботи вчителів щодо формування здорового способу життя учнів основної школи в процесі виховання.**

#### **Список використаної літератури:**

1. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття “здоровий спосіб життя” / О.В. Бойко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. – Книга І. – К., 2000. – С. 117-124.
2. Войтенко В.М. Здоровий спосіб життя і рухова активність підлітків / В.М. Войтенко // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості: Зб. наук. праць. – К., 2001. – С. 64
3. Ведмеденко Б.Ф. Основні принципи організації виховного процесу спортсменів / Б.Ф. Ведмеденко // Проблеми науково-методичного забезпечення розвитку у молоді інтересу до футболу: матер. Всеукр. наук.-практич. конф. – Чернівці, 2000. – С. 38.
4. Вакульська Н.А. Батьки очима дітей / Н.А. Вакульська // Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України: матер. V наук.-практич. конф. – Кіровоград, 1999. – С. 197–199.

5. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми / І.І. Гріневич // Наукові записки: Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. – № 1.– С. 92-99.

## **ХАРАКТЕРНІ РИСИ РУХУ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» У КРАЇНАХ ЄВРОПИ**

**Олена Ющенко**

**Анотація.** У статті розглядаються аспекти організації і функціонування руху «Спорт для всіх» у країнах Європи.

**Ключові слова:** рух «Спорт для всіх»; країни Європи.

**Аннотация.** В стране рассматриваются аспекты организации и функционирования движения «Спорт для всех» в странах Европы.

**Ключевые слова:** движение «Спорт для всех»; страны Европы.

**Annotation.** In a country the aspects of organization and functioning of motion are examined «Sport for all» in the countries of Evropy.

**Keywords:** motion «Sport for all»; countries of Evropy.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень.** Спорт для всіх став закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступності для широких верств населення рухової активності заради зміцнення здоров'я людини.

У наукових дослідженнях останнього десятиріччя [2, 4] зазначається, що формування сучасної міжнародної системи спорту для всіх розпочалося в Європі у 1960-х роках і детерміновано таким чином [2]:

1. Зростання негативного впливу на здоров'я людини гіпокінезії, обумовленої науково-технічним прогресом.

2. Подоланням основних причин інфекційних захворювань населення та необхідністю впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних захворювань, що стали, основною причиною смертності людей.

3. Низьким рівнем залучення європейців до рухової активності.

4. Потребою зниження порога «великого спорту» для залучення до спортивної діяльності нових учасників та впровадження плюралізму в тодішній спортивний рух.

5. Виникнення нових видів зброї масового знищення, як наслідок – зменшується роль домінуючого до того часу військового спрямування фізичного виховання різних груп населення.

6. Стрімким розвитком економіки в багатьох країнах Європи після II світової війни, який дозволяв значно збільшити обсяги інвестицій у покращення якості життя громадян.

Провідною метою і видовою ознакою спорту для всіх є відновлення працездатності та «життєвих сил» людини, формування здорового способу життя, продовження творчого довголіття, профілактика окремих захворювань, збереження та зміцнення здоров'я.

М.В.Дутчак (2009) дає таке визначення поняття «спорт для всіх»: це самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанні різними групами населення під час дозвілля доступних видів рухової активності належного обсягу шляхом участі у відповідних спортивних заходах, самостійних занять та занять у формальних організаціях чи неформальних групах для зміцнення здоров'я та покращення якості життя людини.

Для формування системи спорту для всіх в Україні необхідним є наукове осмислення та узагальнення відповідного зарубіжного досвіду.

**Метою дослідження** є аналіз та узагальнення даних літературних джерел щодо особливостей організації і функціонування руху «Спорт для всіх» у країнах Європи.

**Обговорення результатів дослідження.** Рух «Спорт для всіх» підтримується діяльністю впливових міжнародних організацій, а саме: Організацією Об'єднаних Націй (ООН), Організацією Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО), Всесвітньою Організацією охорони здоров'я (ВООЗ), Радою Європи, Європейським Союзом (ЄС), Міжнародним олімпійським комітетом (МОК).

Спеціалізованою міжнародною організацією, що опікується розвитком спорту для всіх є Міжнародна асоціація спорту для всіх (TAFISA – Irim and Fitness International Sport bor All Association), яка була створена у 1991 р. Вона об'єднує 200 урядових та громадських організацій зі 125 країн світу. Штаб-квартира TAFISA знаходиться у Франкфурті - на - Майні (Німеччина).

Розглянемо аспекти функціонування спортивно-масового руху «Спорт для всіх» у країнах із високим рівнем залучення населення до рухової активності.

Фінляндія. Активний відпочинок та спорт для всіх дуже популярні серед фінів. За рівнем охоплення населення відповідними заняттями ця країна займає провідне місце у світі.

Кінець 1960-х – початок 1970-х років започаткували інтенсивний розвиток у Фінляндії спорту для всіх. Основні положення спортивної політики у країні визначені у Законі про спорт (1980 р.) та в його новій редакції від 18 грудня 1998 р.

Серед пріоритетів державної політики особливе місце відведена забезпеченню бази для розвитку спорту для всіх, що передбачає:

- Задоволення потреб населення у спортивних спорудах за місцем проживання;
- Збереження навколишнього середовища;
- Формування мережі підготовки кваліфікованих інструкторів і керівників програм фізичної рекреації для всіх груп населення;
- Проведення наукових досліджень у сфері спорту для всіх.

Розвитком спорту для всіх у Фінляндії опікуються губерньські (12) і муніципальні (445) спортивні ради, а також Фінська асоціація «Спорт для всіх», Фінська центральна спортивна федерація, Робітничий спортивний союз і консультативний комітет зі спорту для спеціальних груп населення.

У Фінляндії нараховується близько 6800 діючих фізкультурних і спортивних клубів, членами яких є 25% населення країни. У клубах культивують більше ніж 60 видів спорту. Молодь до 16 років захоплюються футболом, лижним спортом, хокеєм із шайбою, плаванням, легкою атлетикою, ковзанярським спортом, велоспортом, гімнастикою. Майже половина усіх дітей є членами спортивних клубів. Більшість дорослого населення займається спортивною діяльністю самостійно або у неформальних спортивних об'єднаннях без певного плану, найчастіше з метою відпочинку. Вони віддають перевагу традиційним видам спорту – ходьбі, велоспорту, лижам, ковзанам, плаванню, бігу, туризму. Жінки займаються спортом практично на рівні з чоловіками.

Розвиток спорту для всіх здійснюється у Фінляндії шляхом розробки та реалізації відповідних загальнонаціональних проектів та програм. У першій половині 1990-х років виконувалась програма «Фінляндія в русі» з метою надання громадянам різноманітних спортивних послуг, що відповідають їх запитам.

Із 1995 р. реалізується програма «Фітнес для життя», в якій значна увага приділяється використанню засобів фізичної культури і спорту для профілактики типових для Фінляндії захворювань: респіраторних, серцево-судинних та опорно-рухового апарату.

У 2002 р. урядом Фінляндії прийнято спеціальну резолюцію про політику з розвитку рухової активності та оздоровлення, а також національну програму «Здоров'я – 2015».

Фінляндія має один з найвищих показників у світі за рівнем забезпеченості населення спортивними спорудами (один об'єкт на 180 осіб). Найпопулярніші споруди-басейни, де значна кількість населення країни активно займається плаванням та «водним джогінгом».

Фінський спорт фінансується громадянами (55%), державою та муніципалітетами (25%), спортивними організаціями (20%). Відповідно до

закону про оподаткування кожен працюючий має право скористатись спортивно-оздоровчими послугами на 200 євро в рік і на цю суму йому зменшується обсяг податку з фізичної особи [1, 3].

Німеччина. У середині 1950-х років у цій державі лише один із десяти громадян займався спортом.

Завдяки ж концепції спорту для всіх за останні півстоліття у декілька разів зросло населення Німеччини, залучене до занять спортом. Нині майже 30% громадян різних вікових та соціальних груп беруть активну участь у спортивній діяльності (найпопулярніші види – плавання, ходьба, біг, велоспорт, фітнес, боулінг, футбол, теніс, туризм). Домінуючим мотивом занять є забезпечення активного повноцінного дозвілля та зміцнення здоров'я.

Німецький шлях до спорту для всіх базується на п'яти принципах [3]:

- відкритості;
- різноманітності;
- порівнянності;
- публічності;
- співробітництва.

Принцип відкритості передбачає забезпечення доступності спортивної діяльності для широких верств населення. Основний акцент робиться на користь рухової активності для здоров'я, пізнання свого тіла, знайомства з новими людьми.

Принцип різноманітності. Розвиток спорту для всіх потребує постійного пошуку нових видів рухової активності. За останні 50 років у Німеччині вдвічі збільшилось їх кількість.

Принцип порівнянності. У спорті вищих досягнень молоді люди виборюють очки, демонструють максимальні результати на різноманітних змаганнях. У спорті для всіх використовується комплекс показників з урахуванням різних фізичних спроможностей його учасників.

Принцип публічності. В Німеччині в останні десятиріччя вулиці і майдани почали широко використовуватись учасниками спорту для всіх. Це призвело до створення та популяризації ігрових фестивалів. Перший з таких фестивалів відбувся 1978 р. у Центральному парку міста Ессена, в якому взяли участь понад 20 тис. городян. Нині фестивалі спорту на міських майданах, вулицях, у парках та інших місцях відпочинку населення широко представлені в календарях масових спортивних заходів практично усіх міст Німеччини.

Принципи співробітництва. У майже 90 тис. німецьких спортивних організацій безоплатно працює більше трьох мільйонів волонтерів. Вони віддають на користь спорту для всіх понад 500 млн. годин. На оплату їхніх

послуг необхідно було б витратити щорічно декілька мільярдів Євро. А це призвело б до суттєвого збільшення членських внесків і негативно позначилось на масовості занять. У Німеччині та інших європейських країнах інтенсивно розробляються та використовуються механізми заохочення осіб, які витрачають свій час на добровільних засадах для впровадження спорту в повсякдення життя громадян.

Німецький спортивний союз у 2002 р. розпочав реалізацію загальнонімецької компанії «Спорт робить Німеччину кращою», яка включає такі соціальні проекти: «Спорт та здоров'я», «Родина і спорт», «Спорт проти насильства» [3].

Зазначена компанія має на меті сприяти: об'єднанню людей різного походження; поверненню громадян до активного способу життя після хвороби; підготовці молодого покоління до дорослого способу життя; покращення якості життя людей похилого віку; витривалості на шляху до успіху окремої особистості та суспільства; добровільній діяльності та взаєморозуміння; зміцненню сімейних традицій.

Франція. Спорт для всіх визначає важливим компонентом спортивної політики Французької Республіки. Відповідно до законодавства цієї держави органи місцевої влади повинні забезпечувати розвиток спорту передусім із метою створення умов для включення кожного французького громадянина незалежно від статі, віку, здібностей і соціального положення до рухової та спортивної діяльності.

Рухова активність населення все більше відходить від традиційних моделей, які передбачають обов'язковість змагальної практики. З точки зору муніципальної спортивної політики у Франції розрізняють два типи розвитку спорту для всіх – «неорганізований», коли для занять використовуються не призначені для цієї мети території населених пунктів, та «організований» спорт у вільний час на спортивних спорудах або в пристосованих місцях.

«Неорганізовані» заняття спортом характерні, передусім, для дітей та молоді, які використовують різноманітні катання (ролики, скейтборг, велосипед тощо), метання, ковзання, ігри з м'ячем, лазіння (по скелях, руїнах, канату тощо). Дорослі практикують здебільшого два види «неорганізованих» занять – біг та їзда на велосипеді.

«Організовані» заняття спортом для всіх характеризуються як індивідуальні, оскільки здійснюються поза спортивними клубами, асоціаціями та організаціями приватного сектора. Вони пов'язані з використанням муніципальних спортивних споруд або спеціальних місць для занять – басейнів, тенісних кортів, «трас здоров'я», місць для занять скелелазінням, катанням на роликах, настільним тенісом, ігрових, легкоатлетичних і гімнастичних містечок.



Заняття спортом для всіх здійснюються головним чином у громадському секторі. У 2001 р. було зареєстровано 170 тис. спортивних асоціацій, у яких нараховувалось понад 14 млн. членів. До їх діяльності залучено понад 2 млн. волонтерів [2,3].

У Франції із 1980 р. функціонує Асоціація «Спорт для всіх», перед якою стоять такі завдання: 1) розробка та розповсюдження програм для спортивних клубів; 2) організація та проведення ігор і фестивалів за програмою «Спорт для всіх»; 3) проведення науково-дослідної роботи з проблем рухової активності; 4) підготовка програм активного відпочинку; 5) організація Тижня спорту для всіх; 6) проведення курсів із профілактики серцево-судинних захворювань.

Протягом 1999-2003 рр. кількість громадян Франції, старших 15 років, залучених до спорту для всіх, зросла з 42 до 45%. Достатній рівень рухової активності для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань спостерігається у 24% французів.

Станом на 1.01.2006 р. у Франції функціонувало 313557 спортивних об'єктів 179 типів, серед них 15% становлять спортивні майданчики різного профілю, 14% - тенісні корти, 11% - футбольні поля, 5% - приміщення для «мультиспортивних» занять, 76,7% спортивних споруд знаходяться у власності комун.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз показав, що система організації та функціонування спорту для всіх у країнах із високим рівнем залучення населення до рухової активності характеризується орієнтацією на потреби і можливості людей. Зазначена система постійно адаптується до їхніх запитів та особливостей життєдіяльності. Залучення громадян до спорту для всіх відбувається на засадах добровільності та усвідомлення ними важливості таких занять для збереження здоров'я, активного дозвілля та загалом – покращення життя.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гуськов С.И. Государство и спорт / С.И. уськов. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 176 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
3. Жуляев В.М. Международное физкультурно-оздоровительное движение «Спорт для всех» / В.М. Жуляев, В.Д. Левицкий, Д. Димитракис // Наука о олимпийском спорте. – 2000. – Спец. вып. – С. 41-47.
4. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н.Платонов // Спорт. медицина. – 2006. – № 6. – С. 3-14.

# ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ НАВИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ, ПРИНЦИПИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Тетяна Ломака  
Оксана Ковалів

**Анотація.** У статті визначенні технології формування здорового способу життя підростаючого покоління, основні принципи збереження здоров'я учнів, виділені три ключові групи для оптимального використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі.

**Ключові слова:** здоров'я, здоров'язберігаючі технології, школярі, принципи, учбово-виховний процес, урок.

**Анотация.** В статье определены технологии формирования здорового образа жизни подрастающего поколения, основные принципы сохранения здоровья учеников, выделены три ключевых группы для оптимального использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающие технологии, школьники, принципы, учебно-воспитательный процесс, урок.

**Annotation.** Technologies of forming of healthy way of life of rising generation, basic principles of maintainance of health of students, are certain in the article, three key groups are selected for the optimum use of zdorov'esberegayuschikh technologies in an uchebno-vospitel'nom process.

**Keywords:** health, health technologies, schoolboys, princypy, uchebno-vospitel'nyu process, lesson.

**Постановка проблеми.** Проблеми збереження здоров'я учнів стали особливо актуальними на сучасному етапі. Кризові явища в суспільстві сприяли зміні мотивації освітньої діяльності у учнів, понизили їх творчу активність, уповільнили їх фізичний і психічний розвиток, викликали відхилення в їх соціальній поведінці. У обстановці, що створилася, природним стало активне використання педагогічних технологій, націлених на охорону здоров'я школярів. За словами професора Н. К. Смирнова, «здоров'язберігаючі освітні технології – це системний підхід до навчання і виховання, побудований на прагненні педагога не завдати збитку здоров'ю учнів».

**Мета статті:** визначити роль та місце основних принципів збереження здоров'я учнів.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «здоров'язберігаючі технологія» відноситься до якісної характеристики будь-якої освітньої

технології, що показує, як вирішується завдання збереження здоров'я учителя і учнів.

Ці технології повинні задовольняти принципам здоров'язбереження, які сформулював Н. К. Смирнов:

- «Не зашкодь» - усі вживані методи, прийоми, засоби, які використовуються, мають бути обґрунтованими, перевіреними на практиці, що не завдають шкоди здоров'ю учня і учителя.

- Пріоритет турботи про здоров'я учителя і учня – усе що використовується має бути оцінене з позиції впливу на психофізіологічний стан учасників освітнього процесу.

1. Безперервність і спадкоємність – робота ведеться не від випадку до випадку, а щодня і на кожному уроці.

2. Суб'єкт–суб'єктивні взаємовідносини – учень є безпосереднім учасником здоров'язберігаючих заходів і в змістовному, і в процесуальному аспектах.

3. Відповідність змісту і організації навчання віковим особливостям учнів – об'єм учбового навантаження, складність матеріалу повинні відповідати віку учнів.

4. Комплексний, міждисциплінарний підхід – єдність в діях педагогів, психологів і лікарів.

5. Успіх породжує успіх – акцент робиться тільки на хороше; у будь-якому вчинку, дії спочатку виділяють позитивне, а тільки потім відмічають недоліки.

6. Активність – активне включення, а будь-який процес знижує ризик перевтоми.

Відповідальність за своє здоров'я – у кожної дитини потрібно намагатися сформувати відповідальність за своє здоров'я, тільки тоді він реалізує свої знання, уміння і навички по збереженню здоров'я. Перед будь-яким учителем неминуче встає завдання якісного навчання предмету, що абсолютно неможливо без достатнього рівня мотивації школярів. У рішенні зазначених завдань і можуть допомогти здоров'язберігаючі технології.

Слід зазначити, що усі здоров'язберігаючі технології, що використовуються в навчально-виховному процесі, можна розділити на три основні групи:

- технології, що забезпечують гігієнічно оптимальні умови освітнього процесу;

- технології оптимальної організації учбового процесу і фізичної активності школярів;

- різноманітні психолого-педагогічні технології, які використовуються на уроках і в позаурочній діяльності педагогами і вихователями.

<b>Критерії здоров'язбереження</b>	<b>Характеристика</b>
Обстановка і гігієнічні умови в класі	Температура і свіжість повітря, освітлення класу і дошки, монотонні неприємні звукові подразники.
Кількість видів учбової діяльності	Види учбової діяльності: опитування, читання, слухання, розповідь, відповіді на питання, рішення прикладів, розгляд, списування і т. д.
Середня тривалість і частота чергування видів діяльності	
Кількість видів викладання	Види викладання : словесний, наочний, самотійна робота, аудіовізуальний, практична робота, самотійна робота
Наявність і місце методів, сприяючих активізації.	Метод вільного вибору (вільна бесіда, вибір способу дії, свобода творчості). Активні методи (учень в ролі: учителя, дослідника, ділова гра, дискусія). Методи, спрямовані на самопізнання і розвиток (інтелекту, емоцій, спілкування, самооцінки, взаємооцінки).
Поза учня, чергування пози	Правильна посадка учня, зміна видів діяльності вимагає зміни пози.
Наявність, місце, утримування і тривалість на уроці моментів оздоровлення	Фізкультхвилинки, динамічні паузи, дихальна гімнастика, гімнастика для очей, масаж активних точок.
Наявність мотивації діяльності учнів на уроці	Зовнішня мотивація: оцінка, похвала, підтримка, момент змагання. Стимуляція внутрішньої мотивації: прагнення більше дізнатися, радість від активності, інтерес до матеріалу, що вивчається.
Психологічний клімат на уроці	Взаємовідношення на уроці:

	учитель – учень (комфорт – напруга, співпраця – авторитарність, облік вікових особливостей); учень – учень(співпраця – суперництво, дружелюбність – ворожість, активність – пасивність, зацікавленість – байдужість).
Емоційні розрядки на уроці	Жарт, посмішка, гумористична або повчальна картинка, приказка, афоризм, музична хвилинка.

**Висновки.** Уроки по всіх предметах повинні базуватися з врахуванням індивідуальних особливостей учнів, це можливо досягнути при активному застосуванні наступних освітніх технології здоров'язберігаючої спрямованості:

- технологія особистісно-орієнтованого навчання передбачає розвиток особистих якостей учнів за допомогою учбових предметів;
- технологія диференційованого навчання дозволяє здійснювати облік особливостей;
- технологія проблемного навчання створює умови для самовираження учнів, дозволяє використовувати різноманітні прийоми, сприяючі появі і збереженню інтересу до учбового матеріалу;
- технологія безоціночного навчання підсилює внутрішню мотивацію учнів і забезпечує комфортний стан учнів;
- технологія діалогового навчання дає можливість педагогові перетворити урок на простір ефективного спілкування, створюються умови для самовираження учнів, сприятливого психологічного фону;
- технологія рефлексивного навчання дає можливість відстежувати в процесі уроку рівень розуміння учбового матеріалу;
- педагогіка співпраці – допомагає реалізовувати завдання збереження і зміцнення здоров'я учнів і педагогів.

**Перспективи подальших досліджень з обраного напрямку роботи** полягають у вивченні та експериментальній перевірці основних принципів збереження здоров'я учнів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бабанский Ю.К. Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса / Ю.К. Бабанский. – 1982. – 480 с.
2. Бондаренко Н. Б. Деякі аспекти проблеми формування мотивів навчання / Н.Б. Бондаренко // Нова програма: Альманах наукових праць. – Запоріжжя: ЗДУ. – 1998. – № 9. – С. 12.

3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.
4. Кукушин В.С. Теория и методика обучения / В.С. Кукушин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 474 с.
5. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: [методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся] / Е.А. Менчинская. – М. : Вентана-Граф, 2008. – 112 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М., 2006. – 253 с.

## **ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ У ЗМІСТУ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**Валентин Фуга  
Роман Лисаченко**

**Анотація.** Проблема формування здорового способу життя учнів у змісті шкільної освіти. У статті розглядаються історичні аспекти формування здорового способу життя учнів у змісті шкільної освіти, а саме у навчальних програмах з фізичної культури.

**Ключові слова:** спосіб життя, здоровий спосіб життя, фізична культура, фізичне виховання.

**Аннотация.** В статье рассматриваются исторические аспекты формирования здорового образа жизни учащихся в содержании школьного образования, в частности, в учебных программах по физической культуре.

**Ключевые слова:** образ жизни, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание.

**Annotation.** Problem of forming of an able-bodied mode of life of the pupils in a content of school education. The historical aspects of forming of healthy mode of life in matter of school education, particularly in education programs on physical culture are considered in the article.

**Keywords:** healthy of life, phusicei culture, physical education.

**Постановка проблеми** Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення і особливо молоді залишається однією з найбільш актуальних для держави. Про це свідчать закони і постанови уряду, ряд концептуальних документів. Конституція України, "Основи законодавства України про охорону здоров'я", програма "Діти України" стверджують

необхідність збереження і зміцнення здоров'я молоді. Як зазначають фахівці, до початку 90-х років фізичний стан дітей перейшло критичну межу і щорічно погіршується. 90% учнів мають хронічні захворювання країні продовжує погіршуватися. Існує багато шляхів кардинальної зміни ситуації, однак в переважній більшості вони вимагають значних матеріальних витрат, що робить їх недоступними. Фахівці бачать вихід у зміні ставлення людини до свого здоров'я як найвищої людської цінності, пропаганді і формуванні потреби в здоровому способі життя. Спосіб життя людини складається ще в ранні роки, в основному в роки його навчання в школі. Тому на школу покладається обов'язок по формуванню відповідального ставлення до свого здоров'я, вмінню підтримувати його протягом всього життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Формування здорового способу життя молоді, орієнтації учнів на здоровий спосіб життя, його організації приділяють увагу педагоги, медики, психологи. Останнім часом помітно активізується увагу вчених до дослідження цих проблем. Так, досліджено автором як сукупність форм і способів повсякденної культури життя особистості, що базуються на моральних нормах, цінностях і практичній діяльності, спрямованої на зміцнення адаптивних можливостей організму. Г. Власюк розглядає здоровий спосіб., С. Закопайло [3] показали, що вчителі фізичної культури, на яких в основному і лягає вирішення цих проблем, не в повному обсязі знають складові здорового способу життя і робота їх носить формальний характер. Здоровий спосіб життя визначається показниками в роботі А. Полуляха [9]. Визначаються авторами і складові здорового способу життя.

**Мета роботи** полягає у вивченні проблеми формування потреби у здоровому способі життя учнівської молоді в історії вітчизняної педагогіки в кінці ХХ ст. Вибір таких хронологічних рамок визначається, як дієвий спосіб збереження і зміцнення здоров'я учнів. Відомо, що здоров'я треба берегти з молодю, тому й основне навантаження у вихованні дбайливого ставлення до свого здоров'я, здоровий спосіб життя, лягає на установи народного прокатастрофічним погіршенням стану здоров'я населення України в досліджуваній період, а також активізацією уваги до цієї проблеми з боку вчених педагогів, медиків, громадськості.

**Результати роботи.** Здоровий спосіб життя - загальновизнаний, надійний, дієвий спосіб збереження і зміцнення здоров'я учнів. Відомо, що здоров'я треба берегти з молодю, тому й основне навантаження у вихованні дбайливого ставлення до свого здоров'я, здорового способу життя, лягає на установи народної освіти, перш за все загальноосвітні школи. Свідченням зміни ставлення держави до проблеми формування здорового способу життя учнів є зміни у змісті шкільної освіти. Одним із шляхів досягнення поставленої мети - формування здорового покоління -

повинен стати процес вдосконалення змісту освіти і в першу чергу - навчальних програм. Практично єдиними предметами в школі, які сприяють формуванню здорового способу життя є валеологія та фізична культура. А оскільки фізична культура - невід'ємна частина здоров'я і здорового способу життя, то нам видається цікавим простежити, як змінювалося зміст предмета фізична культура протягом останніх десятиліть з точки зору вивчення його можливостей у формуванні здорового способу життя учнів. Так, в Програмі середньої загальноосвітньої школи з фізичної культури 1979 року в пояснювальній записці говориться про те, що викладання предмета фізична культура має створювати в учнів переконання в тому, що турбота людини про своє здоров'я, фізичному розвитку є не тільки його особистою справою, а й громадським обов'язком. [10] Це говорить про те, що здоров'я людини розглядається з точки зору його корисності для інтересів держави, а не в інтересах самої людини. Якщо турбота про здоров'я дітей проглядається у змісті програми, то про значення здорового способу життя в його зміцненні не сказано практично нічого, а тим часом відомо, що здоров'я людини на 50% визначається способом його життя. Комплексна програма фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи 1985 відрізняється більшою оздоровчою спрямованістю.

**Висновки.** Аналіз змісту навчальних програми фізичної культури в загальноосвітній школі свідчить про те, що в останні роки істотно змінилися пріоритети держави щодо фізичного виховання підростаючого покоління. Сьогодні розглядається не тільки як час загально людської культури, але і як основний засіб зміцнення і збереження здоров'я, як головний компонент здорового способу життя людини, а значить і головна умова його довголіття, активної життєдіяльності.

**Подальші дослідження** передбачається направить на вивчення другої проблем формування здорового способу життя учнів у змісті шкільної освіти.

#### **Список використаної літератури:**

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К.: 1994.
2. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К.: 1993.
3. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників / С. Закопайло // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 52-53.
4. Власюк Г. Учніське самоврядування у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури / Г. Власюк // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 2. – С. 38-42.



5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы. – М., Просвещение. – 1985. – 46 с.
6. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2 - 8.

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ І ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК НАЙВАЖЛИВИШЕ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОСТІ**

**Аліна Нагорна  
Юлія Зайцева**

**Анотація.** В статті йде мова про роль фізичної культури в структурі освітньої і професійної підготовки студентів, яка виступає не тільки в ролі навчальної дисципліни, але і як засіб направлено розвинутої цілісності особистості, здатної виробляти шляхи збереження і зміцнення здоров'я.

**Ключові слова:** фізична культура, студенти, здоров'я, рухова діяльність.

**Аннотация.** В статье идет речь о роли физической культуры в структуре образовательной и профессиональной подготовки студентов, которая выступает не только в роли учебной дисциплины, но и как средство направленного развития целостности личности, способной вырабатывать пути сохранения и укрепления здоровья.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, здоровье, двигательная деятельность.

**Annotation.** In the article speech goes about the role of physical culture in the structure of educational and professional preparation of students, which plays the role of not only educational discipline, but also as a mean of the directed development of integrity of personality, able to produce the ways of maintainance and strengthening of health.

**Keywords:** physical culture, students, health, motive activity.

**Постановка проблеми.** Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді потребує усвідомлення ними ролі рухової діяльності, що проявляється у формі фізичних вправ, ходьби, її впливу на формування необхідних вмінь та навичок, на розвиток фізичних здібностей, поліпшення стану здоров'я, підвищення працездатності. Людський організм у ході еволюційного розвитку запрограмований природою для руху, причому активна рухова діяльність необхідна не в якийсь період життя, а на всьому її протязі з раннього дитинства до глибокої старості.

**Мета дослідження** – визначити роль фізичної культури не тільки як навчальної дисципліни, але і як засіб зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, підвищення енерго потенціалу студентів, являючись важливим засобом їх всебічного та гармонічного розвитку.

**Загальна гіпотеза дослідження** – щоб людина могла вистояти в сучасних умовах, вона повинна бути тренованою і загартованою. Якщо існує якась панацея від хвороб, то вона значною мірою полягає в здоровому способі життя та обов'язковому прилученню до фізичних вправ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Здоров'я студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Студенти – це також майбутні творці матеріальних і духовних придбань країни, а в теперішній час – це лице нації, її краса, енергія, активність, творчість. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я майбутніх поколінь. І тому збереження і поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності.

Але в теперішній час здоров'я студентів перетворилося в справжню проблему, що пов'язано з рядом зовнішніх і внутрішніх факторів – погіршенням екологічного середовища, збільшенням різних залежностей (паління, алкоголю, наркоманії, ігроманії, інтернет-залежності), підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшенням фізичної активності, появою нових інфекційних захворювань, зменшенням вольового контролю поведінки. Вирішення цих проблем пов'язане, в першу чергу, із підвищенням свідомого відношення студентів до свого здоров'я.

Людський організм у ході еволюційного розвитку запрограмований природою для руху, причому активна рухова діяльність необхідна не в якийсь період життя, а на всьому її протязі з раннього дитинства до глибокої старості.

Сама людина, всі її органи й системи тисячоріччями формувалися в результаті руху. Однак за останні сто років умови життя людини кардинально змінилися. Технічний прогрес призвів до того, що енергію, яку людина затрачала на трудову діяльність, зараз на 90 % виконують машини. Нині втрачає свої позиції такий природній спосіб пересування людини, як ходьба.

Ходьба являється самим простим видом фізичного навантаження, не варто недооцінювати її значення. Ходьба, прогулянки є природними видами рухів, у яких бере участь більшість м'язів нашого організму, що досить сприятливо впливає на багато фізіологічних функцій, зокрема на обмін речовин. Зручність ходьби полягає в тому, що її навантаження

людина може легко регулювати відповідно до своїх сил і можливостей, змінюючи відстань, профіль місцевості, тривалість і темп руху, довжину кроку. Цей вид фізичного тренування є відмінним засобом профілактики серцево судинних захворювань і загального оздоровлення. Найбільш корисна ходьба дозована, що передбачає поступове збільшення маршруту й підвищення темпу. Тривалість перших тренувань не повинна перевищувати 8-10 хв, надто високий темп брати відразу не треба, щоб не збитися з ритму дихання. У повільному темпі ходять починаючі, люди похилих років. Середній темп можуть взяти ті, хто практично здоровий, колись дружив із фізкультурою, швидкий темп відразу подужають лише здорові люди, інші у міру тренуваності.

Рухова діяльність у формі фізичних вправ дозволяє ефективно формувати необхідні вміння й навички, фізичні здібності, оптимізувати тренувальний процес, поліпшити стан здоров'я, підвищити працездатність.

Дійсно, щоб людина могла вистояти в сучасних умовах, він повинен бути тренуваним і загартованим. Якщо існує якась панацея від хвороб, то вона значною мірою полягає в здоровому способі життя та обов'язковому прилученню до фізичних вправ.

Якщо студент буде володіти та активно використовувати різноманітні фізичні вправи, то поліпшить свій фізичний стан і рівень фізичної підготовленості, показники фізичного здоров'я.

Роль рухової активності в зміцненні здоров'я правомірно розглядати як прагнення особистості до гармонічного розвитку за допомогою обраного виду спорту або фізкультурно-спортивної діяльності.

Рухова активність проявляється у використанні в повсякденному житті різних засобів фізичної культури й спорту. У зв'язку з тим, що спорт вищих досягнень носить професійний характер, основна увага в навчальних закладах повинна приділятися оздоровчій фізичній культурі особистості студента.

Фізична культура особистості проявляється в трьох основних напрямках. По-перше, визначає здатність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що обумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого самовдосконалення.

По-друге, фізична культура є основою самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, проявом його творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес його професійної праці.

По-третє, вона відображає творчість особистості, спрямовану на відносини, що виникають в процесі фізкультурно-оздоровчої, суспільної та професійної діяльності, тобто спрямованість «на інших».

Чим ширше коло зв'язків особистості у фізкультурно-оздоровчій діяльності, тем багатше проявляється соціалізація особистості.

Людина звичайно вибирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити виниклу потребу та отримати позитивні емоції.

За допомогою підібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ з різних видів спорту, раціонального харчування, режиму праці й відпочинку можна змінювати й поліпшувати показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму. Саме тому оздоровча фізична культура широко використовується для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, підвищення енергопотенціалу людини, являючись важливим засобом його всебічного та гармонічного розвитку. Звідси зростає значимість фізичної культури в структурі освітньої і професійної підготовки студентів, яка виступає не тільки в ролі навчальної дисципліни, але і як засіб направленої розвитку цілісності особистості, здатної виробляти шляхи збереження і зміцнення здоров'я.

В умовах сучасної загальноосвітньої школи природна потреба дітей у рухах не задовольняється, відповідно необхідним образом не розвиваються такі рухові якості, як сила, витривалість, швидкість і ін., які необхідні для зміцнення здоров'я та формування систем організму.

У студентському віці закінчується фізичне дозрівання організму. У цей час завершується формування такого співвідношення тонографії сили різних м'язових груп, яке є характерним для дорослих людей. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів і інших показників, що свідчать про розвиток рухового апарату.

При складанні комплексів вправ у цей час особлива увага приділяється загальноосвітньому моменту, який дозволяє студентам збагачувати свій руховий досвід, здобувати вміння управляти своїми рухами в будь-якому ритмі, з різною швидкістю та ступенем напруги, формувати і удосконалювати навички виконання окремих компонентів або закінчених рухових дій, розвивати координацію. Студенти повинні добре освоїти техніку рухів при виконанні вправ, підвищити рівень гнучкості, зміцнити м'язову систему, створити базовий рівень витривалості й т.п. Необхідно орієнтуватися на відносно прості вправи, не використовувати надвисокого темпу їх виконання, паузи між вправами повинні забезпечувати повноцінне відновлення.

**Висновки.** Основним завданням фізичного виховання та спорту є постійне зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного і духовного розвитку студентів університету, розширення знань студентів в області фізичної культури, необхідно допомогти студентам знайти оптимальний для себе напрямок для задоволення потреби у фізичних навантаженнях.

### Список використаної літератури:

1. Іванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фіз. виховання / В. Іванов. – 2000. – №3. – С. 12-14.
2. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым / Г.Н. Белавенцева. – М.:Книга, – 1996. – 123 с.
3. Физическая культура и спорт: Учебник. / Под ред. В.А Никишкина, С.И Филимоновой, – М.: Изд-во АСВ, 2005. – 245 с.
4. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белгород : Издательство БГТУ, 2003. – 298 с.

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ВПЛИВ ШКОЛИ

**Наталія Ващенко  
Валентина Філіпп**

**Анотація:** Головна тема цієї статті про причини, що призводять до погіршення здоров'я, називаються основні принципи формування здорового способу життя та аналіз сутності поняття «здоров'я».

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, принципи формування, здоров'я, здоров'язберігаючі технології, культура здоров'я.

**Аннотация:** Главная тема этой статьи о причинах, которые приводят к ухудшению здоровья, называются основные принципы формирования здорового способа жизни и анализ сущности понятия «здоровье».

**Ключевые слова:** здоровый способ жизни, принципы формирования, здоровье, здоровьесохраняющие технологии, культура здоровья.

**Annotation:** The main of this article is about problems which cause to worsening of health, about basic principles which form the healthy way of life and analysis of the essence of the concept “health”.

**Key words:** the healthy way of life, the forming principles, health, the technologies which protect health, the culture of health.

**Постановка проблеми, її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Проблема збереження здоров'я населення все більш чітко усвідомлюється представниками системи освіти як професійно значуща. Це порозумівається, насамперед, тим, що саме поняття «здоров'я» стало трактуватись більш широко, ніж проста

відсутність захворювання, у нього всі частіше вкладається соціокультурний зміст: сучасні визначення здоров'я включають такі компоненти, як суб'єктивне благополуччя та відповідальна поведінка. Здоров'я дитини, її фізичний і психологічний розвиток, соціально-психологічна адаптація у значній мірі визначаються умовами її життя, насамперед умовами її життя у школі. На роки навчання дитини у школі припадає період інтенсивного розвитку організму.

**Мета дослідження.** виявити шляхи й засоби управління ефективним формуванням діяльності, спрямованої на збереження та поліпшення здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

**Виклад основного матеріалу.** Зараз питання здоров'я та здоровий спосіб життя не займають, на жаль, перше місце в ієрархії потреб і цінностей людини в нашому суспільстві.

Необхідно формувати знання учнів про психофізіологічні можливості свого організму, формувати мотивацію на здоров'я, активно сприяти самоствердженню учнів. Тому для успішного рішення задач важливо сформуванню здоров'язберігаючу культуру школяра.

Основними принципами формування здорового способу життя вважаються такі:

- гуманізм;
- природовідповідність;
- культуровідповідність;
- цілісність і єдність;
- включення особистості у значущу діяльність;
- безперервність;
- достатність.

Загалом, принципові положення всіх заходів формування здорового способу життя містяться в заключних тезах Оттавської Хартії: "Здоров'я створюється і втрачається людьми у ситуаціях їхнього повсякденного життя: там, де вони навчаються, працюють, розважаються і кохають. Здоров'я створюється в процесі піклування про себе та про інших, умінням приймати рішення й здобувати контроль над обставинами власного життя і забезпечувати таке становище, щоб суспільство, в якому людина живе, створювало умови для доброго здоров'я всіх його членів".

Формування здорового способу життя є одним із важливих напрямів сімейного виховання, адже кожен із батьків бажає, щоб дитина виростила фізично та психічно здоровою, без шкідливих звичок. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від укладу життя сім'ї: характеру взаємин подружжя, участі обох батьків у вихованні, правильної організації вільного часу сім'ї, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, куріння, застосування наркотичних речовин.

Отже, спосіб життя сім'ї обумовлює і спосіб життя дітей. Батьки є одним із основних джерел отримання дітьми інформації про здоровий спосіб життя. Формування здорового способу життя дітей має здійснюватися через орієнтацію взаємодії навчального закладу та сім'ї. Батьки й педагоги – рівноправні суб'єкти педагогічного процесу. Відповідальність за виховання та розвиток дітей несуть батьки, які не завжди сповідують здоровий спосіб життя. Учителі теж не проводять цієї роботи з батьками або самі не дотримуються принципів здорового способу життя.

Вплив батьків на поінформованість дітей та молоді стосовно шкідливих звичок та їхнього впливу умовно позначається трьома етапами:

1) 1–10–12 років – етап стабільного ставлення до рекомендацій батьків (62 % – 65 % дітей за інформацією про шкідливі звички звертається до батьків).

2) 13–16 років – етап різкого зменшення впливу батьків (із 65 % у 12 років – до 35 % у 16 років).

3) 17–22 роки – етап повільного зменшення впливу батьків (відсоток потенційних звернень до батьків знижується від 32 % у 17 років до 19 % у 22 роки).

Здоров'я нації, здоровий спосіб життя, здорова особистість – слова, що часто звучать сьогодні в нашому суспільстві. Ми неодноразово чули, що оздоровлення потребують наша держава, економіка, політичні відносини, люди. Школи (і взагалі система освіти) теж страждають хронічними захворюваннями. Одні – зірковістю, інші – інфантилізмом, треті – агресивністю, четверті – нервовою перенапругою....

Соціальна важливість і необхідність рішення проблем зміцнення здоров'я учнів у процесі навчання й виховання впливає зі стратегії стійкого розвитку та державної політики. Необхідність оздоровлення підростаючого покоління відбита в ряді принципів Декларації про права дитини, прийнятої генеральною асамблеєю ООН.

У документах Всесвітньої організації охорони здоров'я зайняли міцне місце такі пов'язані зі школою терміни, як «шкільний стрес», «дидактогенія», «школофобія» й ін. Цими термінами позначаються прояви неврозів, що вибивають учнів з нормального життя, призводять до категоричних відмовлень від відвідування занять.

Усе це негативно позначається на інтелектуальному розвитку учнів: 13% відстають від середнього рівня розвитку, 25% відчують ускладнення й не можуть освоїти програму загальноосвітньої школи.

Таким чином, в останні роки загострилась проблема стану здоров'я учнівської молоді. Родина недостатньо уваги приділяє вихованню дітей, особливо підлітків, школа ледь справляється навчанням. У сформованій

обстановці проблема оздоровчого виховання у школі стала особливо гострою.

Сучасний стан здоров'яформуючої освіти й виховання суспільства дозволяє виявити явне протиріччя між позитивними установками та реальним рівнем оздоровчого виховання особистості. У зв'язку з цим проблема формування культури здорового способу життя є однією зі складних і ключових проблем. Розкриваючи її, нам необхідно розглянути суть таких понять, як здоров'язберігаючі технології, спосіб життя, культура здоров'я.

У тлумачному словнику мови «здоров'я – це правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне та психічне благополуччя» (Ожегов С.И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. – М., 1994, с. 223).

Психолого-педагогічний словник бере до уваги відповідність здоров'я навколишньому середовищу «стану організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю яких – або хворобливих змін». (Психолого-педагогический словарь для учителей // Сост. В. О. Межериков. – Ростов н/Д., 1998, с. 162.).

М. Амосов (1987) думає, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж і функцій.

В. Скарбників (1989) трактує здоров'я як «процес збереження та розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя».

В. Лободина (1997): «Здоров'я – це безконфліктна, безпечна, щаслива діяльність організму на біологічному, психологічному, соціальному й духовному рівнях людської природи».

З наведених визначень видно, що поняття «здоров'я» відбиває якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища та представляє підсумок процесу взаємодії людини та середовища проживання, сам стан здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (духовність, спадковість, стать, вік) факторів.

Наступне поняття, яке необхідно розглянути – це здоров'язберігаючі технології. Найбільше точно воно подано В. Ковалько: «Поняття «здоров'язберігаючі технології» поєднує в собі всі напрями діяльності установи освіти з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів». Дійсно, мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожний школяр повинен одержати за час навчання знання, що будуть затребувані ним у подальшому житті.



Досягнення названої мети може бути здійснене за допомогою здоров'язберігаючих технологій, що розглядаються як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без збитку для здоров'я школярів і педагогів.

Спосіб життя відноситься до соціально-біологічних факторів; його компонентами служить група показників: рівень, якість і стиль життя. Рівень життя обумовлений економічними можливостями людини. Якість життя визначається ступенем запиту й комфортабельністю задоволення людських потреб. Обоє ці показники способу життя людини залежать від матеріально-економічних умов життя суспільства й кожної родини. Тут школа відразу зробити нічого не може. Тим часом стиль життя складається на основі психологічних і психофізіологічних особливостей поведінки особистості. І ось де величезне поле діяльності для школи. Саме школа може навчити дітей із самого раннього років життя так себе любити, так піклуватись про своє здоров'я, так поводитись, виховуватись, щоб у дорослому житті в нас рівень і якість життя стали високими.

В останні роки фахівці звертають особливу увагу на те, щоб у систему виховання загальної культури людини було включено в якості її невід'ємного компонента виховання культури здоров'я учнів освітньої установи.

Вивчення позитивного досвіду й формування наукового розуміння культури здоров'я учнів є актуальною проблемою.

Провівши аналіз досліджень сутності поняття «культура здоров'я» авторів Н. Полтовцевої, В. Царевського, І. Новосолової, Н. Горкуші, можна зробити такі висновки:

Культура здоров'я виражається в конструктивній поведінці людини, що сприяє попередженню й подоланню хвороб. Ціннісний потенціал культури здоров'я – це сукупність духовно-моральних суспільних цінностей. Цінністю культури здоров'я стає активне тривале життя з реалізацією внутрішнього потенціалу. Основа культури здоров'я – усвідомлене ціннісне ставлення людини до власного здоров'я. Необхідністю для формування культури здоров'я є ведення здорового способу життя. Показник культури здоров'я – загальна культура людини, виражена в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального та соціального розвитку.

Місія школи, що реалізує ідею здоров'яформуючої освіти, полягає у створенні особливого освітнього середовища, яке би провокувало процес формування у вихованців позитивної стійкої індивідуальної картини здоров'я як необхідної умови їхньої життєздатності.

Тільки в цьому випадку відбудеться перетворення культуруотворюючого символу «здоров'я» у сенс життя учнів, тому що індивідуальна картина здоров'я стане значенневою системою особистості.

**Висновки.** Таким чином, проблема здоров'я в широкому його розумінні як в особистому, так й у суспільному вимірі набула в наш час загальнопланетарного значення і розглядається як така, що становить небезпеку подальшому розвитку людства. Відвернути імовірну небезпеку можливо шляхом формування здорового способу життя учнів, а також громад, країн, світу в цілому. Формування здорового способу життя – складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій. Одночасно формування здорового способу життя є науково-практичною дисципліною зі своєю теорією, методологією, методикою і засобами.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ариванюк Н.Н. Регіональна програма патріотичного виховання учнівської молоді, розвитку духовності, утвердження принципів загальнолюдської моралі та формування здорового способу життя / [авт. і упоряд. Н.Н.Ариванюк] // Держ. адм. управління освіти. – Луцьк, 2000. – 39 с.
2. Бойченко Т. Є. Інтегративний освітній курс валеології на світоглядно-методологічних засадах українознавства (назва умовна) / Т. Є Бойченко. – [Видання на стадії друку. Рукопис, люб'язно наданий автором праці для бібліотеки УІСД]. – 1999. – 192 с.
3. Голобородько Г.П. Формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи / Г.П.Голобородько. – Х.,1997. – 17с.
4. Кузнецова, В. П. Проблеми фізичного і психічного здоров'я в школі / В. П. Кузнецова, Л. В. Турищева // Управління школою. – 2011. – № 19-21. – С. 45–48.
5. О политике Всемирной организации здравоохранения. “Здоровье для всех до 2000 года” // Медицинские вести. – 1997. – № 1. – С. 22-23.
6. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріж. держ. ун-т./ Л.П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

### **ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Олександр Катусенко  
Олександр Кречетов**

**Анотація:** в статті досліджується впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язаних з використанням

медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

**Ключові слова:** педагогічні технології, технології виховна, технологія соціальна, технологія превентивної роботи, інтерактивні технології.

**Анотація:** в статті досліджується впровадження здоров'єсберегаючих освітніх технологій, пов'язаних з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'єсберегаючих технологій і технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

**Ключевые слова:** педагогические технологии, воспитательные технологии, социальные технологии, технологии превентивной работы, интерактивные технологии.

**Annotation:** introduction of health-preserving of educational technologies, constrained with the use of medical, social-adapted, ecological health-preserving technologies and technologies of providing of safety of vital functions is investigated in the article.

**Keywords:** pedagogical technologies, educator technologies, social technologies, technologies of preventive work, interactive technologies.

**Постановка проблеми.** Студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Студенти – це також майбутні творці матеріальних і духовних придбань країни, а в теперішній час – це лице нації, її краса, енергія, активність, творчість. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я майбутніх поколінь. І тому збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності.

Але в теперішній час здоров'я студентів перетворилося в справжню проблему, що пов'язано з рядом зовнішніх і внутрішніх факторів – погіршенням екологічного середовища, збільшенням різних залежностей, таких, як паління, вживання алкоголю, наркоманія, ігроманія, ІНТЕРНЕТ – залежності, підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшення фізичної активності, появою нових інфекційних захворювань, таких, як СПІД, зменшенням вольового контролю поведінки.

Вирішення цих проблем пов'язане, в першу чергу, із підвищенням свідомого відношення студентів до свого здоров'я. І велика роль в цій справі належить саме інформаційним та здоров'язберігаючим технологіям, які комплексно впливають на різні сторони сприйняття і сприяють швидкому формуванню поглядів способу мислення і навіть потреб.

Саме тому створення відеофільмів, сайтів, відео кліпів із застосуванням інтерактивних технологій, які висвітлюють негативні фактори здоров'я та формують потребу здорового способу життя, є важливим завданням сучасності.

Новим етапом в еволюції сучасної освіти є впровадження технологічного підходу, що є об'єктивним процесом в розвитку людини. Поняття «технологія» в педагогіку прийшло з виробництва. Таким чином «технологія» визначає алгоритм за допомогою якого отримується запланований результат. Увага до педагогічної технології на Україні збільшується з кінця 70-х років минулого століття. На сьогодні у науковців немає єдиної думки стосовно поняття « педагогічна технологія» . Близько 300 тлумачень існує у науковій літературі. За визначенням ЮНЕСКО, педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування і визначення цього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів і їх взаємодії, що своїм завданням вважає оптимізацію форм освіти

**Мета роботи** – розробити засоби формування здорового способу життя студентів шляхом застосування інтерактивних, педагогічних технологій і науково обґрунтувати вплив цих засобів на фізичну підготовленість, функціональний стан та спосіб життя студентів.

Основні критерії педагогічної технології: ефективність, керованість, системність, відтворюваність, концептуальність. Ці критерії вимагають від педагогів своєрідних підходів в освіті виховання на основі здоров'язбереження. Нова якість освіти, яка забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей та молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників цього процесу.

Наведемо такі поняття технології :

Технології педагогічні – комплексний, інтегрований процес, що включає людей, ідеї, засоби і методи організації діяльності для реалізації проблем, що охоплюють основні аспекти навчання і виховання.

Технологія виховна – це операційний вплив під час взаємодії педагога зі студентами, з метою найвищого розвитку особистості як суб'єкта; як система знань, необхідних педагогу для реалізації стратегій, тактики, процедури виховання.

Технологія соціальна – упорядкована система процедур та операцій, за допомогою яких реалізується певний соціальний проект або конкретна цілеспрямована ідея перетворення (реорганізації, модернізації або вдосконалення) соціальної роботи.

Технологія превентивної роботи – це сукупність прийомів, методів та впливів, що застосовуються педагогами, психологами, соціальними,

медичними працівниками, правоохоронними органами з метою досягнення успіху превентивного виховання.

Технології інтерактивні – це взаємодія партнерів, у спілкування інтерпретується ситуація і конструюються особистісні дії.

Технології навчання спрямовані на підвищення рівня знань, умінь і навичок протидії негативним явищам та формування відповідальної поведінки.

Отже поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності ВНЗ щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання студента (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання) ;
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм) ;
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан студентів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливість зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Наведемо запропоновані науковцями класифікації здоров'язберігаючих освітніх технологій та аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій. Виокремимо такі типи:

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в ВНЗ та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям студента;
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я студентів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я : фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія,

загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія, водні процедури;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок(керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- виховання культури здоров'я – виховання у студентів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Зазначимо, що поняття «здоров'язберігаюча» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – студентів та викладачів.

В наш час все більше уваги приділяється спорту. Через сучасний ритм життя у людства з'являються нові хвороби, проблеми. За допомогою спорту деякі з них можна вирішити, навіть покращити загальний стан організму, вцілому життя. Серед різних видів спорту хотілось би виділити плавання, так як тільки воно поєднує можливість гармонійного розвитку організму, яскраво виражену оздоровчу спрямованість, важливе прикладне значення,емоційну привабливість водного середовища. Плавання – унікальний вид спорт корисний для всіх, комплексно дозволяє зміцнити здоров'я, покращити зовнішній вигляд. Воно позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: ріст, вагу, зміцнення серцево-судинної й нервової системи, розвиток дихального апарату та м'язової системи, виправляє порушення постави, скаліоза, плоскостопості. До того ж є найменш травматичним видом спорту. Встановлено, що заняття плаванням розвиває такі риси особистості, як самостійність, наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, дисциплінованість, сміливість, уміння співпрацювати в колективі. Ці фактори в подальшому є основними здоров'язберігаючими в житті людини. Саме тому плавання сприяє на фізичний розвиток людини та формування її особистості.

За підсумками багатьох асоціацій водного фітнесу доведено, що не тільки плавання , а й водні вправи мають низку переваг, що сприяють підвищенню витривалості та гнучкості, оптимізують м'язовий баланс, роблять фігуру стрункою та граціозною, активізують кровообіг, застосовуються як реабілітаційна терапія при м'язових і суглобових

травмах, служать прекрасним засобом зняття напруги, підвищують працездатність.

Вплив занять плаванням на серцево-судинну і дихальну систему.

Плавання сприятливо впливає на серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла, а також циклічні рух, пов'язані з роботою м'язів, тиск води на підшкірне русло, глибоке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла - все це сприяє притоці крові до серця і в цілому істотно полегшує його роботи. В результаті занять плаванням знижується тиск систоли, підвищується еластичність судин, збільшується ударний об'єм серця.

У тих, що систематично займаються плаванням наголошується фізіологічне уповільнення пульсу до 60 і менш ударів в хвилину. При цьому серцевий м'яз працює могутньо і економно.

Таким чином, в результаті занять плаванням в серцево-судинній системі відбуваються позитивні зміни (у вигляді посилення скоротливої здатності м'язової стінки судин і поліпшення роботи серця), які ведуть до швидшого транспортування крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, що сприяє активізації загального обміну речовин.

Механізм позитивної дії плавання на органи дихання полягає в активному тренуванні дихальної мускулатури, збільшенні рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої місткості легенів, споживання кисню кров'ю. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легенів, і в результаті виключаються застійні явища в них.

Крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії.

**Висновок:** позитивний вплив впровадження інтерактивних, педагогічних технологій для формування здорового способу життя студентської молоді сприяють умовам навчання студентів та оптимізують організацію навчального процесу, та забезпечують повноцінний та раціонально-організований руховий режим.

#### **Список використаної літератури:**

1. Апанасенко Г.Л. Валеология: первые шаги и ближайшие перспективы / Г.Л. Апанасенко // Теория и практика физ.культуры. – 2001. – № 6. – С. 2 – 8.
2. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р.М. Баевский // Вестник АМН СССР. – 1989. - №8. – С. 73 – 78.
3. Бородин Ю.А. Современные проблемы физической культуры в формировании

здоровья нации / Ю.А. Бородин, В.Б. Добровольский, А.А. Мальцев, Г.И. Сухорада // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХХПИ, 2000. – № 6. – С. 43 – 56.

## ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В ЗНЗ УКРАЇНИ

Аліна Скрипник  
Олександр Донець

**Анотація:** Проблеми формування здорового способу життя сучасної молоді в ЗНЗ України. В статті розглядаються наукові підходи до формування здорового способу життя в ЗНЗ.

**Ключові слова:** здоров'я зберігаючі технології, здоров'я індивідуума, здоров'я зберігаючі вимоги освітнього середовища.

**Аннотация:** Проблемы формирования здорового образа жизни современной молодежи в ОУЗ Украины. В статье рассматриваются научные подходы к формированию здорового образа жизни в СНО.

**Ключевые слова:** здоровье сберегающей технологии, здоровья индивидуума, здоровья зберігаючи требования образовательной среды.

**Annotation:** Problems of a healthy lifestyle of today's youth CEI in Ukraine. In the article the scientific approaches to promoting healthy lifestyles in the CEI.

**Key words:** zdorovyazberihayuchi technology, health of individuals, zdorovyazberihayuchi requirements of the educational environment.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку освіти набула актуальності проблема здоров'я зберігаючих умов в освітньому середовищі. Найбільша цінність суспільства – людина. Сучасна школа виховує людину майбутнього. Головне завдання в тому, щоб адаптувати дитину до суспільних негараздів, беззаконня, бездуховності. Необхідно створити такі умови, які допоможуть дитині осмислити власне життя, усвідомити цінність здоров'я, що є необхідною умовою для майбутнього вирішення щоденних життєвих задач та проблем. Не є новою думка . що ні краса, ні розум нічого не варті без здоров'я. І якщо ми прагнемо стати Європейською державою, то маємо перш за все подбати про здорове покоління та зможти реалізувати власні життєві компетенції.

Таким чином, перед сучасним загальноосвітнім закладом постає проблема у створенні певних умов, які б з одного боку , через впровадження нових інноваційних технологій навчання та виховання дало



змогу оптимізувати розвиток життєвих компетентностей, природних нахилів, творчого потенціалу кожної дитини та допомогло їй стати творцем свого життя.

**Мета статті** полягає в розвитку здорової, компетентної свідомості особистості в межах сучасного освітнього середовища.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати дослідження** Здоров'я – є стан повного фізичного психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад. Тому здоров'я розглядається як сенс життя.

Та в процесі реалізації вище зазначених положень виникає ще одна проблема. Більшість з нас ототожнює здоров'я з медициною. Але медичне обслуговування( шкільний лікар чи медична сестра протягом навчального дня, певне медичне обладнання для елементарних замірів, діагностики, програмне забезпечення для обробки даних тощо) для багатьох закладів освіти в Україні в повній мірі не доступне. Тому проблема полягає у можливості забезпечення педагогічним колективом таких умов розвитку дитини, які б могли максимально забезпечити формування здоров'я зберігаючого мислення індивідуума.

Для формування здорового способу життя сучасної молоді потрібно:

1. підготувати документи для переходу до впровадження здоров'я зберігаючих технологій;
2. Розробити проект реалізації оздоровчої функції освіти;
3. Створити систему навчальної та виховної роботи, що забезпечує і позитивний розвиток фізичного, духовного та соціального здоров'я дитини.
4. Навчання педагогічного колективу для адаптації в умовах роботи в інноваційному здоров'я зберігаючому середовищі.
5. Проведення навчання учнівського та батьківського колективів та формування навичок здорового способу життя і компетентностей, спрямованих на успішну реалізацію власного життя.

Формувати здоровий спосіб життя повина і сама людина. Відношення до здоров'я має починатись з раннього дитинства, поступово входить до системи світогляду, ставати складовою частиною загальної культури, духовного світу людини. Саме рівень загальної культури обумовлює поведінку, стиль життя і, в решті решт, стан здоров'я людини. Починати зміни ніколи не пізно, адже відновні можливості організму людини невичерпні.

Йдеться про необхідність навчити кожну людину науці здоров'я. Така наука має назву валеологія. Базова валеологічна освіта передбачена шкільною програмою і дає дитині головні поняття про способи підтримки здоров'я. Гурткова робота націлена на поглиблення знань дітей про методи збереження здоров'я, підготовку до сімейного життя, фактори

ризиком розвитку захворювань, тяжкі наслідки шкідливих звичок, ризикованої поведінки. Поєднання освітньої гурткової роботи з уроками фізкультури є, можливо, оптимальним для формування здорового способу життя дитини.

Багато уваги приділяється зараз подоланню в суспільстві алкоголізму та наркоманії. Потрібно знайомити дітей з правдивими, науково доведеними фактами про вплив алкоголю на людину. В цілому в світі від алкогольної залежності страждають 140 млн чол. У Європі кожна четверта смерть чоловіків пов'язана з алкоголем. 5% усіх смертей серед молоді у віці від 15 до 29 років обумовлено вживанням алкоголю. Теорія кумулятивної ризикованої поведінки стверджує, що вживання алкоголю та тютюну – прояви симптомів більш загальних соціальних проблем. Задача профілактики – переконати людей добровільно та на тривалий строк змінити свою поведінку, зробивши її більш безпечною. В умовах хронічних стресів діти та дорослі потребують інформування про методи збереження психічного здоров'я. Протягом життя 10-15 % людей можуть страждати на депресію. Це захворювання обумовлено порушенням хімічного балансу мозку і потребує серйозного лікування. Профілактика депресії полягає в тому, що дітей потрібно навчити життєві труднощі та негаразди сприймати як кроки до самовдосконалення, відпрацювати у них стійкість до впливу стресогенних ситуацій.

**Вирішення проблеми** є одним із пріоритетних завдань нового етапу реформування освіти в Україні. виправити ситуацію можна комплексом заходів, серед яких належне місце посідають заходи системи загальної середньої освіти. Передусім йдеться про збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування мотивації на ведення здорового способу життя в навчально-виховному процесі школи. Тому у Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті, ухваленій на другому з'їзді освітян визначено формування здоров'я нації через освіту як один з пріоритетів формування державної політики в освітній галузі.

**Висновки.** Відношення до здоров'я має починатись з раннього дитинства, поступово входити до системи світогляду, ставати складовою частиною загальної культури, духовного світу людини. Оскільки першими вихователями, у житті дитини є батьки та люди з найближчого оточення, то саме на них має покладатися відповідальність за збереження і зміцнення здоров'я дитини. Звідси випливає закономірна необхідність свідомого ставлення до збереження здоров'я дитини в кожній родині та дотримання основних правил здорового способу життя. Саме рівень загальної культури обумовлює поведінку, стиль життя і, в решті решт, стан здоров'я людини.

Отже, залучення дітей до здорового способу життя передбачає врахування всіх складових здоров'я і можливе лише за умови

забезпечення непевності та комплексності освітньо-виховного впливу на дитину.

### **Список використаної літератури:**

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович – М.: Просвещение, 1998. – 468 с.
2. Калуська Л.І. Валеологія в дитячому садку та вдома./ Л.І. Калуська – Івано-Франківськ:Освіта, 1999. – 97 с.
3. Осокіна Т.І. Фізична культура в дитячому саду./ Т. І. Осокіна – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
4. Свириденко С.В. Дбаємо про здоров'я дітей: програма основ здорового способу життя./С. В. Свириденко. К.: Початкова школа,1998. – 99 с.
5. Торохова Є. І. Валеологія: Словник./Є. І. Торохова. – М.: Флінта: Наука, 1999.–248с.
6. Шлемина А.М. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя./ А.М. .Шлемина.– М.:Школяр, 1988.– 120 с.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК НЕОДМІННА СКЛАДОВА ПОВНОЦІННОГО РОЗВИТКУ**

**Ольга Вовк**

**Анотація:** Для формування повноцінного, багатогранного розвитку особистості, неодмінною складовою виступає здоров'я людини, а саме всі аспекти здоров'я людини, які однаково важливі й взаємопов'язані: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне, емоційне, фізичне й особисте.

**Ключові слова:** здоров'я, валеологічна поведінка, здоровий спосіб життя, аспекти здоров'я, повноцінний розвиток.

**Аннотация:** Для формирования полноценного, многогранного развития личности, неотъемлемой составляющей выступает здоровья человека, а именно все аспекты здоровья человека, которые одинаково важны и взаимосвязаны: духовное, социальное, психологическое, интеллектуальное, эмоциональное, физическое и личное.

**Ключевые слова:** здоровье, валеологическое поведение, здоровый образ жизни, аспекты здоровья, полноценное развитие.

**Annotation:** To form a full, multi-faceted personality development, an essential part of serving human health, including all aspects of human health, which are equally important and interrelated: the spiritual, social, psychological, intellectual, emotional, physical and personal.

**Key words:** health, valeological behavior, healthy lifestyle, health issues, a full development.

**Постановка проблеми:** На сучасному етапі розвитку суспільства пріоритетним напрямом виховного процесу є формування у дітей та учнівської молоді моральних цінностей, що виробила цивілізація протягом тисячоліть свого існування.

**Аналіз останніх досліджень:** Важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я дослідники вважають здоровий спосіб життя. Для сучасних досліджень проблеми формування здорового способу життя в Україні характерний багатоплановий підхід. Філософський та соціальний аспект формування здорового способу життя дітей та молоді відображено в працях А.Бойко, Н.Гундарова, В.Крюкова, О.Сахно, Л.Сущенко; медико-біологічний аспект розроблено у дослідженнях М.Амосова, Г.Апанасенко, Н.Борисенко, А.Мартиненко. Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя дошкільників та школярів розглядали В.Оржиківська, Е.Буліч, Т.Бойченко, З.Плохій, С.Юрочкіна, С.Кондратюк, С.Свириденко та ін.

**Мета статті:** Узагальнити сучасний стан вирішення проблеми щодо здорового способу життя та його подальшого збереження, зміцнення та поширення знань про здоров'я з подальшим перетворенням їх на стійкі переконання й навички практичної діяльності.

**Виклад основного матеріалу:** Велике значення для збереження здоров'я людини має спосіб її життя. Сучасна молодь у переважній більшості випадків не замислюється над своєю поведінкою, недбало ставиться до власного здоров'я, культивує шкідливі звички. Відомо, що майже 75% хвороб дорослих людей "зароблені" ними в дитячі та підліткові роки. Тому основне завдання батьків та школи полягає, в формуванні у підростаючого покоління валеологічної поведінки, спрямованої на нівелювання дії факторів ризику, оскільки в дорослому віці спосіб життя змінити значно важче, вкорінених шкідливих звичок позбавитись майже неможливо. Таким чином, щоб зберегти своє здоров'я, зміцнити його, реалізувати всі можливості, які надає людині природа, учні мають знати, як розпізнавати стан власного здоров'я, як запобігти хворобі, дії яких чинників потрібно уникати. З метою поширення знань про здоров'я з подальшим перетворенням їх на стійкі переконання й навички практичної діяльності з 1994 р. у навчальні плани шкіл було введено новий курс за вибором "Основи валеології"[1]. Валеологія об'єднує знання фізіології, психології, екології, фізики, хімії, філософії, медицини, українознавства та багатьох інших наук, тому що інтегративна характеристика здоров'я містить фізичні, психічні та духовні складові. Роботу по формуванню здорового способу життя слід розвивати і

вдосконалювати відповідно до вимог, що ставить перед нами сьогоднішня. А для цього доцільно вивчати, переосмислювати і перебудовувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати вітчизняні новаторські ідеї, світовий досвід [2].

Враховуючи вищевикладене, стало зрозумілим, що є нагальна потреба у створенні комплексної моделі, спрямованої на поліпшення здоров'я дітей та молоді України, і що така модель має бути побудована на засадах і принципах теорії і практики формування здорового способу життя, визнаних світовою спільнотою.

Як свідчить світовий досвід, головним чинником, котрий найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя, який ведуть діти і молодь. І перспектива поліпшення громадського здоров'я найбільше пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя населення. Формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя, яке не забезпечує бажаного результату [3].

Сучасна наука розглядає здоров'я особистості як складний феномен глобального значення, котрий містить філософський, соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти і виступає як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, яке, у свою чергу, постійно змінюється. Тобто, за сучасними уявленнями, уже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, вважається, що комплекс медичних аспектів становить лише малу частину феномена здоров'я.

Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, але й високий рівень пристосування, благополуччя, комфортне психологічне самопочуття, толерантні соціальні відносини. На сучасному етапі виділяють такі складові здоров'я людини: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне, емоційне, фізичне й особисте. Всі аспекти здоров'я людини однаково важливі й розглядаються у взаємозв'язку.

Здоров'я дітей – основа розвитку держави. Тому саме медичні аспекти збереження здоров'я мають істотно більше значення в дитинстві, ніж у подальших вікових групах. А негативні тенденції істотно впливають на ефективність навчально-виховного процесу. Більш того, питання здоров'я населення України в даний час трансформувалися у проблему, яка загрожує національній безпеці держави. Тому в даний час заклик: "Щоб вижити, Світ повинен встановити здоровий спосіб життя!" – став напрочуд актуальним.

Покращити таке становище можна через застосування нового підходу до формування здорового способу життя, який би ґрунтувався на сучасному підході збереження здоров'я, тобто враховували всі його

аспекти. Важливо також, щоб вони опиралися на активізацію участі в даному процесі молоді та дітей. Мова йде про те, щоб не дорослі ініціювали таку роботу, а самі діти та молодь. Саме від їхньої активності й буде залежати успішність поширення формули: "здоровим бути модно, стильно і красиво".

Через усвідомлення учнями життєвої необхідності та надзвичайної важливості дотримання здорового способу життя здійснюється позитивна мотивація на освоєння ними навичок самостійної діяльності, спрямованих на зміцнення свого здоров'я [4].

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Основними цілями роботи по пропаганді здорового способу життя є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я;
- знайомство молоді з основами здорового стиля життя , формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості здібної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації молоді.

Практика фізичної культури та спорту є ефективним засобом формування здорової молоді особистості.

Держава повинна забезпечити рівний доступ молоді до можливостей для занять фізичною культурою та спортом шляхом:

- широкої пропаганди здорового способу життя, створення та культивування цінностей здоров'я та здорового способу життя, у тому числі через соціальну рекламу;
- покращення системи фізичної підготовки для формування активної фізичної культури серед молоді у системі формальної освіти та розширення додаткових безкоштовних можливостей для занять фізкультурою та спортом у системі закладів освіти;
- розвитку мережі безкоштовних закладів фізичної культури та спорту для молоді поза системою формальної освіти з акцентом для молоді старших вікових груп;
- розвитку практики проведення всеукраїнських, міжрегіональних і регіональних спортивних змагань, турнірів молоді з масових маловитратних видів спорту;
- підтримки та реалізації програм і заходів найширшого залучення молоді в заняття фізичною культурою;
- підтримки відродження системи дитячого спорту;

- підтримки розвитку фізичної культури та спорту в сільській місцевості місцевою владою та залучення громад;
- розбудова широко розгалуженої мережі доступних спортивних майданчиків для молоді в усіх населених пунктах та оздоровчих зонах, включаючи зони відпочинку, пляжі тощо.

**Висновки:** Таким чином, виконання вищезазначеного, подальше підвищення ефективності молодіжної політики у сфері формування здорового способу життя молоді, мають забезпечити реальне поліпшення її здоров'я і самопочуття, що, у свою чергу, сприятиме ширшому залученню молодих громадян області до процесів розбудови держави.

Слід пам'ятати, що будь-яка робота щодо пропаганди здорового способу життя направлена на вирішення важливої задачі, основна мета якої – збереження майбутнього нації!

**Перспективи подальших досліджень:** Вважаємо, що для України проблема здоров'я молоді є особливо актуальною, оскільки вона посилена негативними чинниками соціально-економічного та соціоекологічного походження, що спостерігаються впродовж останніх 10–15 років, внаслідок чого суттєво погіршилися показники здоров'я населення, зокрема захворюваності, інвалідизації та смертності. Формуванню здорового способу життя учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді належить приділяти більше уваги. Дуже важливо, щоб навчання здорового способу життя стало традиційним, системним, передбачало комплекс систематичних заходів, спрямованих на формування в учнів розуміння, важливості піклування про своє здоров'я, фізичний розвиток.

#### **Список використаної літератури:**

1. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Збірник науково-практичних статей / За заг. ред. В.М.Оржеховського. – К.: Майстер, 1999. – 120с.
2. Державна національна програма “Освіта” (Україна ХХІ століття) // Освіта. – Грудень. – 1993. – №44. – 12с.
3. Куліш О.В. Підходи до еколого-валеологічного виховання в шкільному курсі // Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах ХХІ століття: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Полтава, 2001. – С.37-39.
5. Програма курсів основ природничих дисциплін за вибором для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій. – К.: Перун, 1996. – 64с.

# ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВ'Я

Юлія Ломан  
Сергій Ломан

**Анотація.** Проблема здоров'я та здорового способу життя завжди була і буде пріоритетом у розвитку будь-якого суспільства. В даній статті розглядаються, систематизуються, та викриваються основні складові частки здоров'я, надаються практичні рекомендації по організації і веденню здорового способу життя.

**Ключові слова:** здоров'я, кількість здоров'я, закони здоров'я, сбалансоване харчування, гігієна, біологічні ритми, руховий режим, загартування, зовнішнє середовище, режим дня.

**Аннотация:** Проблема здоровья и здорового образа жизни всегда была и будет приоритетом в развитии любого общества. В статье рассматриваются, систематизируются и описываются основные составляющие здоровья и даются практические рекомендации по организации и ведению здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, количество здоровья, законы здоровья, сбалансированное питание, гигиена, биологические ритмы, двигательный режим, закаливание, внешняя среда, режим дня

**Annotation:** A problem of health and healthy way of life always was and will be priority in development of any society. In the article examined, systematized and described basic constituents of health and practical recommendations are given on organization and conduct of healthy way of life.

**Key words:** health, amount of health, laws of health, balanced feed, hygiene, biological rhythms, motive mode, hardening, external environment, mode of day.

**Постановка проблеми, її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Сучасний стан розвитку суспільства вимагає інший підхід та інше ставлення до здоров'я людини, до того способу життя яке вона веде. Поняття «здоров'я» включає в себе дуже велику кількість складових. Саме тому говорити про здоров'я лише з медичної точки зору не правильно. Говорячи про здоров'я необхідно розглядати як фізичне так і психічне, так і моральне здоров'я.

**Мета статті:** розкрити і теоретично обґрунтувати основи здорового способу життя студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, і він не має права перекладати її на навколишніх, адже нерідко буває, що здоро'в'я людини погіршене



неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням уже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану й лише тоді згадує про медицину.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожну людину від усіх хвороб. Людина - сам творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, - словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини. Активне довге життя - це важлива складова людського фактора.

За визначенням ВООЗ термін "здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів".

Взагалі, можна говорити про три види здоров'я: про здоров'я фізичне, психічне і моральне (соціальне):

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлене нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (система саморегулююча) функціонує і розвивається правильно.

Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральним виродком, якщо він нехтує нормами моралі. Тому соціальне здоров'я вважається вищою мірою людського здоров'я. Морально здоровим людям притаманний ряд загальнолюдських якостей, які й роблять їх справжніми громадянами.

Здорова і духовно розвинена людина щаслива - вона відмінно себе відчуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси.

Цілісність людської особистості проявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія

психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи "душі лінуватися". Академік М. М. Амосов пропонував ввести новий медичний термін "кількість здоров'я" для позначення заходи резервів організму.

Скажімо, у людини в спокійному стані через легені проходить 5-9 літрів повітря на хвилину. Деякі високотреніровані спортсмени можуть довільно протягом 10-11 хвилин щохвилини пропускати через свої легені 150 літрів повітря, тобто з перевищенням норми в 30 разів. Це і є резерв організму.

Візьмемо серце. І його потужність можна підрахувати. Є хвилинні об'єми серця: кількість крові в літрах, яка викидається в одну хвилину. Припустимо, що в спокої воно дає 4 літри в хвилину, при найбільш енергійної фізичній роботі - 20 літрів. Відповідно, резерв дорівнює 5 (20:4).

Так саме є приховані резерви нирок, печінки. Виявляються вони за допомогою різних навантажувальних проб. Здоров'я - це кількість резервів в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функції.

Систему функціональних резервів організму можна розбити на підсистеми:

1. Біохімічні резерви (реакції обміну).
2. Фізіологічні резерви (на рівні клітин, органів, систем органів).
3. Психічні резерви.

Візьмемо, приміром, фізіологічні резерви на клітинному рівні бігуна-спринтера. Прекрасний результат в бігу на 100 м-10 секунд. Його можуть показати лише одиниці. А чи можна цей результат істотно поліпшити? Розрахунки показують, що можна, але не більш ніж на кілька десятих секунди. Межа можливостей тут впирається в певну швидкість розповсюдження збудження по нервах і в мінімальний час, необхідний для скорочення і розслаблення м'язів.

Крім цього, здоровий спосіб життя включає в себе такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування.

Плідна праця - важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця.

Раціональний режим праці та відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і суворому дотриманню режиму, виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування

організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Наступною ланкою здорового способу життя є викорінення шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'я майбутніх дітей.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від куріння, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недарма медики вважають, що з палінням безпосередньо пов'язані найсерйозніші хвороби серця, судин, легенів. Куріння не тільки підточує здоров'я, а й забирає сили в самому прямому сенсі. Як встановили радянські фахівці, через 5-9 хвилин після викурювання однієї тільки сигарети м'язова сила знижується на 15%, спортсмени знають це з досвіду і тому, як правило, не курять. Аж ніяк не стимулює паління і розумову діяльність. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі, - близько половини дістається тим, хто знаходиться поруч з ними. Не випадково, що в родинях курців діти хворіють респіраторними захворюваннями набагато частіше, ніж у сім'ях, де ніхто не палить. Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легенів. Постійне і тривале куріння призводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, знижений тембр, хрипкість).

Дія нікотину особливо небезпечно в певні періоди життя - юність, старечий вік, коли навіть слабка збудлива дія порушує нервову регуляцію. Особливо шкідливий нікотин вагітним, оскільки призводить до народження слабких, з низькою вагою дітей, і жінкам, що годують, тому що підвищує захворюваність і смертність дітей у перші роки життя.

Наступна непросте завдання - подолання пияцтва і алкоголізму. Встановлено, що алкоголізм діє руйнівню на всі системи і органи людини. У результаті систематичного споживання алкоголю розвивається симптомокомплекс хворобливої пристрасті до нього:

- втрата відчуття міри і контролю над кількістю споживаного алкоголю;
- порушення діяльності центральної і периферичної нервової системи (психози, неврити і т.п.) і функцій внутрішніх органів;

- зміна психіки, що виникає навіть при епізодичному прийомі алкоголю (збудження, втрата стримуючих впливів, пригніченість і т.п.), зумовлює частоту самогубств, скоєних у стані сп'яніння.

Особливо шкідливий вплив алкоголізм робить на печінку: при тривалому і систематичному зловживанні алкоголем відбувається розвиток алкогольного цирозу печінки. Алкоголізм - одна з частих причин захворювання підшлункової залози (панкреатиту, цукрового діабету). Поряд із змінами, що зачіпають здоров'я, зловживання спиртними напоями завжди супроводжується і соціальними наслідками, які приносять шкоди, як оточуючим хворого алкоголізмом, так і суспільству в цілому. Алкоголізм, як жодне інше захворювання, обумовлює цілий комплекс негативних соціальних наслідків, які виходять далеко за рамки охорони здоров'я і стосуються, в тій чи іншій мірі, всіх сторін життя сучасного суспільства. До наслідків алкоголізму слід віднести і погіршення показників здоров'я осіб, що зловживають спиртними напоями і пов'язане з ним погіршення загальних показників здоров'я населення. Алкоголізм і пов'язані з ним хвороби, як причина смерті поступаються лише серцево-судинним захворюванням і раку.

Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли про нього йдеться, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон - рівновага одержуваної і витрачається енергії. Якщо організм отримує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми одержуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і гарного самопочуття, - ми товстіємо. Зараз більше третини нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу. А причина одна - надмірне харчування, що в результаті призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, цілому ряду інших недуг.

Другий закон - відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування має бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки утворюються в організмі, а надходять лише з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювання і навіть смерті. Вітаміни групи В ми отримуємо головним чином із хлібом з борошна грубого помелу, а джерелом вітаміну А та інших жиророзчинних вітамінів є молочна продукція, риб'ячий жир, печінка.

Не кожен з нас знає, що потрібно навчитися культурі розумного споживання, утримуватися від спокуси взяти ще шматочок смачного продукту, що дає зайві калорії, чи що вносить дисбаланс. Адже будь-яке відхилення від законів раціонального харчування призводить до

порушень. Організм людини витрачає енергію не тільки в період фізичної активності (під час роботи, занять спортом тощо), але і в стані відносного спокою (під час сну, відпочинку лежачи), коли енергія використовується для підтримки фізіологічних функцій організму - збереження постійної температури тіла та ін. Встановлено, що у здорової людини середнього віку при нормальній масі тіла витрачається 7 кілокалорій на годину на кожен кілограм маси тіла.

Першим правилом в будь-якій природній системі живлення є: - прийом їжі тільки при відчуттях голоду.

- відмова від прийому їжі при болях, розумовому та фізичному нездужання, при лихоманці і підвищеній температурі тіла.

- відмова від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної роботи, фізичної або розумової.

Дуже важливо мати вільний час для засвоєння їжі. Уявлення, що фізичні вправи після їжі сприяють травленню, є грубою помилкою.

Прийом їжі повинен складатися із змішаних продуктів, що є джерелами білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних факторів харчування; забезпечити не тільки високий рівень перетравлення і всмоктування харчових речовин, але і їх транспортування до тканин і клітин, повне їх засвоєння на рівні клітини.

Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високої працездатності і продовженню життя.

Великий вплив на здоров'я має і стан навколишнього середовища. Втручання людини в регулювання природних процесів не завжди приносить бажані, і що головне, позитивні результати. Порушення хоча б одного з природних компонентів приводить, в силу існуючих між ними взаємозв'язків, до перебудови сформованої структури природно-територіальних компонентів. Забруднення поверхні суші, гідросфери, атмосфери, світового океану, в свою чергу позначається на стані здоров'я людей. Доведено, що ефект "озонової діри" впливає на утворення злоякісних пухлин, забруднення атмосфери на стан дихальних шляхів, а забруднення вод - на процес травлення, різко погіршує загальний стан здоров'я людства, знижує тривалість життя. Однак, здоров'я, отримане від природи, тільки на 5% залежить від батьків, а на 50% - від умов, що нас оточують.

Крім цього, необхідно враховувати ще об'єктивний фактор впливу на здоров'я - спадковість. Це притаманне всім організмам властивість повторювати в ряді поколінь однакові ознаки та особливості розвитку,

здатність передавати від одного покоління до іншого матеріальні структури клітини, містять програми розвитку з них нових особин.

Впливають на наше здоров'я і біологічні ритми. Однією з найважливіших особливостей процесів, що протікають в живому організмі, є їх ритмічний характер.

В даний час встановлено, що понад триста процесів, що протікають в організмі людини, підпорядковані добовому ритму.

Оптимальний руховий режим - найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом. Звісно, що при цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Корисно ходити по сходах, не користуючись ліфтом. За твердженням американських лікарів кожна сходинка дарує людині 4 секунди життя. 70 сходинок спалюють 28 калорій.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє і зміцненню здоров'я, але далеко не в однаковій мірі.

Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати в першу чергу найціннішу якість - витривалість в поєднанні з загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить зростаючому організму надійний щит проти багатьох хвороб.

У Росії загартовування здавна було масовим. Прикладом можуть служити сільські лазні з парними і сніговими ваннами. Однак у наш час більшість людей нічого не роблять для загартовування як самих себе, так і своїх дітей. Більш того, багато батьків з побоювання застудити дитини вже з перших днів його життя починають займатися пасивним захистом від застуди: загортають його, закривають кватирки і т.ін. Така "турбота" про дітей не створює умов за для хорошої адаптації до мінливої температури середовища. Навпаки, вона сприяє ослабленню здоров'я, що призводить до виникнення простудних захворювань. Тому проблема пошуку і розробки ефективних методів загартовування залишається однією з найважливіших. Адже користь загартовування з раннього віку доведена величезним практичним досвідом і спирається на солідне наукове обґрунтування.

Широко відомі різні способи загартовування - від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність цих процедур не викликає сумнівів. З незапам'ятних часів відомо, що ходьба босоніж - чудовий гартуючий засіб. Зимове плавання - вища форма загартовування і щоб її досягти, людина повинна пройти всі щаблі загартовування.

Ефективність загартовування зростає при використанні спеціальних температурних впливів і процедур. Основні принципи їх правильного застосування повинні знати все це: систематичність і послідовність; облік індивідуальних особливостей, стану здоров'я; емоційні реакції на процедуру.

Ще одним дієвим засобом загартовування може і повинен стати контрастний душ. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри та підшкірної клітковини, удосконалюючи фізичну терморегуляцію, надають стимулюючий вплив і на центральні нервові механізми. Досвід показує високу оздоровчу цінність контрастного душу як для дорослих, так і для дітей. Добре діє ві і як стимулятор нервової системи, знімаючи стомлення і підвищуючи працездатність.

Загартовування – потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартовування має загальнозміцнювальну дію на організм, підвищує тонус нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Спосіб досягнення гармонії людини один - систематичне виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять в режим праці та відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, що виконуються в побуті і процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, які спеціально підбираються для впливу на різні органи і системи організму, розвитку фізичних якостей, корекції дефектів статури.

Фізичні вправи нададуть позитивний вплив, якщо при заняттях дотримуватися певних правил. Необхідно стежити за станом здоров'я – і в першу чергу це потрібно, щоб не завдати собі шкоди, займаючись фізичними вправами. Наприклад, якщо є порушення з боку серцево-судинної системи то вправи, що вимагають істотного напруження, можуть привести до погіршення діяльності серця.

При захворюванні органів дихання рекомендують лише загальнорозвиваючих гімнастику. Не можна робити фізичні вправи при вираженому серцебитті, запаморочення, головному білі і ін.

Не слід займатися і відразу після хвороби. Потрібно витримати певний період, щоб функції організму відновилися, - тільки тоді заняття фізичною культурою принесе користь.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова і

кістково-зв'язкова системи. Таким чином, поліпшується фізична підготовленість займаються і в результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносяться легко, а колишні раніше недоступними результати в різних видах фізичних вправ стають нормою. У вас завжди добре самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій і хороший сон. При правильних і регулярних заняттях фізичними вправами тренуваність поліпшується з року в рік, і ви будете в гарній формі протягом тривалого часу.

Зміни фізіологічних функцій викликаються та іншими факторами зовнішнього середовища і залежать від пори року, вмісту в продуктах харчування вітамінів і мінеральних солей. Сукупність усіх цих чинників (подразників різної ефективності) надає або стимулюючий, або гнітюче вплив на самопочуття людини і перебіг життєво важливих процесів в його організмі. Природно, що людині слід пристосовуватися до явищ природи і ритму їхніх коливань. Психофізичні вправи і загартування організму допомагають людині зменшити залежність від метеоумов і перепадів погоди, сприяють його гармонійному єднанню з природою.

Дуже важливо відзначити сприятливий стан повітряного середовища при м'язовій діяльності, у тому числі і при заняттях фізичними вправами, тому що при цьому збільшується легенева вентиляція, теплоутворення і т. д. У спортивній практиці санітарно-гігієнічні дослідження повітря дозволяють своєчасно вжити необхідних заходів, що забезпечують максимальні результати при заняттях фізичною культурою і спортом.

Слід пам'ятати, що надходження в приміщення потрібної кількості чистого повітря і видалення повітря забрудненого продуктами життєдіяльності є важливим і необхідним.

Говорячи про гігієну фізичних вправ, не можна не згадати про ранкову гімнастику і фізкультурні паузи. Метою ранкової гімнастики є прискорення переходу організму від сну до активного дня, до майбутньої роботи і надання загального оздоровчого впливу. Гімнастичні вправи повинні виконуватися в добре провітрюваному кімнаті, при відкритому вікні або квартирці, а при можливості - і на відкритому повітрі. Зарядку слід поєднувати з повітряною ванною. Після закінчення гімнастики корисно обтирання або обливання тіла прохолодною водою. Фізкультурні паузи проводять у школі і на виробництві, вони є однією з основних форм активного відпочинку.

Важливий елемент здорового способу життя - особиста гігієна. Він включає в себе раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму, а це, в свою чергу, створює найкращі умови для роботи і відновлення.



Неоднакові умови життя, праці і побуту, індивідуальні відмінності людей не дозволяють рекомендувати один варіант добового режиму для всіх. Проте його основні положення повинні дотримуватися всі: виконання різних видів діяльності в суворо визначений час, правильне чергування роботи і відпочинку, регулярне харчування. Особливу увагу потрібно приділяти сну - основному і нічим не замінимому виду відпочинку. Постійне недосипання небезпечно тим, що може викликати виснаження нервової системи, ослаблення захисних сил організму, зниження працездатності, погіршення самопочуття.

Вивчення захворюваності людей призвело до висновку, що причиною переважної більшості захворювань є різні порушення режиму. Безладний прийом їжі в різний час неминує веде до шлунково-кишкових захворювань, відхід до сну в різний час - до безсоння і нервового виснаження, порушення планомірного розподілу роботи і відпочинку знижує працездатність.

Режим має не лише оздоровче, а і виховне значення. Суворе його дотримання виховує такі якості, як дисциплінованість, акуратність, організованість, цілеспрямованість. Режим дозволяє людині раціонально використовувати кожну годину, кожну хвилину свого часу, що значно розширює можливість різнобічного і змістовного життя. Кожній людині слід виробити свій режим, виходячи з конкретних умов свого життя.

При його визначенні важливо дотримуватися наступних норм - вставати щодня в один і той же час; займатися регулярно ранковою гімнастикою, у встановлені години; чергувати розумову працю з фізичними вправами; дотримуватися правил особистої гігієни; стежити за чистотою тіла, одягу, взуття; працювати і спати в добре провітрюваному приміщенні; лягати спати в один і той же час.

**Висновки.** На сьогоднішній день практично кожна людина, що живе в країнах хоч якого - але технічного прогресу, має масу справ і обов'язків. Часом йому не вистачає часу навіть на свої справи. В результаті, з горою дріб'язкових технічних проблем людина просто забуває про головне своє призначення – забуває про своє здоров'я.

#### **Список використаної літератури:**

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоров'я. Человек и общество / Н.М. Амосов. – М.: АСТ, Сталкер. - 2002. – 145 с.
2. Костенко І. Технології формування мотивації до здорового способу життя / Ірина Костенко // Сучасна школа України. – 2010. – № 8. – С. 46–49.
3. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми / І.І. Гріневич // Наукові записки: Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. – № 1.– С. 92-99.

## РОЗДІЛ II. СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ВНЗ

### АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ" У ВНЗ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ВИЩОЇ ШКОЛИ В УКРАЇНІ

Наталія Василина  
Тамара Нагорна

**Анотація:** в даній статті розглянуті сучасні аспекти фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів в умовах реформування вищої школи в Україні.

**Ключові слова:** фізичне виховання, вища школа, кредитно-модульна система навчання.

**Аннотация:** в данной статье рассмотрены современные аспекты физического воспитания студентов высших учебных заведений в условиях реформирования высшей школы в Украине.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, высшая школа, кредитно - модульная система обучения.

**Annotation:** in this article the modern aspects of physical education of students of higher educational establishments are considered in the conditions of reformation of higher school in Ukraine.

**Keywords:** physical education, higher school, credit is the module system of studies.

**Постановка проблеми:** у державі, що задекларована правовою і демократичною, особлива увага звертається на низку важливих елементів, які виступають фундаментальними для її розбудови в перспективі. Серед них чільне місце посідають організація та змістове наповнення процесу функціонування вищої школи, оскільки лише за умови ґрунтовної підготовки фахівців є можливим прогресивний розвиток та успішне формування громадянського суспільства.

**Мета статті.** Теоретично обґрунтувати сучасні аспекти фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів в умовах реформування вищої школи в Україні.

**Виклад основного матеріалу.** Недаремно досвід високорозвинених країн свідчить, що найвищого рівня розвитку досягли ті держави, які мають висококваліфіковані кадри працівників у відповідних сферах діяльності і в яких на найвищому рівні знаходиться освіта, наука і культура. Йдеться про творчий інтелектуальний потенціал нації, який повинен

постійно поповнюватися. А єдиним і оптимальним джерелом для такого розвитку виступає сучасний студент з його потребами, інтересами, проблемами.

Відповідно до навчальних планів, за якими навчаються студенти у ВНЗ III-IV рівня акредитації, обов'язковим є вивчення курсу „Фізичне виховання”. А тому Міністерство освіти і науки України відповідно до покладених на нього завдань забезпечує організацію фізичного виховання, фізкультурної, оздоровчої та спортивної роботи у навчальних закладах, здійснює їх науково-методичне забезпечення. Профільний комітет з фізичного виховання та спорту бере участь у формуванні та реалізації державної політики з фізичного виховання і спорту в закладах та установах Міністерства освіти і науки України; здійснює координацію роботи з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи в навчальних закладах усіх типів і рівнів акредитації, бере участь у науково-методичному забезпеченні цієї роботи. Серед його завдань - пріоритетне значення фізичної культури і спорту в процесі навчання та виховання дітей і молоді як найдієвішого засобу зміцнення їх здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення рівня працездатності та фізичної підготовленості і т.д.

Механізм реалізації діючих правових норм передбачений через відповідні структурні підрозділи виконавчої влади в Україні. Проте навіть наявні нормативно - правові акти не висвітлюють всього комплексу питань, які виникають при викладанні курсу „Фізичне виховання” у ВНЗ України та потребують юридичного регулювання.

Правові акти, що регулюють порядок організації викладання фізичного виховання у ВНЗ, доцільно проаналізувати на основі розгляду всіх актів за двома групами: ті, які передбачають регулювання загального порядку організації навчального процесу у ВНЗ; ті, які висвітлюють порядок організації викладання фізичного виховання. До першої групи відносимо: Закон України „Про вищу освіту” від 17 січня 2002 року, Положення про державний вищий навчальний заклад, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 5 вересня 1996 року, Наказ МОН України „Про впровадження кредитно - модульної системи організації навчального процесу” від 30 грудня 2005 року, Рекомендації щодо впровадження кредитно - модульної системи у вищих навчальних закладах III - IV рівнів акредитації, затверджені Наказом МОН України 30 грудня 2005 року, Рекомендації і щодо структура та ведення індивідуального навчального плану студента, затверджені Наказом МОН України 30 грудня 2005 року, Рекомендації щодо структури залікового кредиту та порядку оцінювання навчальних досягнень студентів, затверджені Наказом МОН України 30 грудня 2005 року.

Основними спеціалізованими правовими актами є: Закон України „Про фізичну культуру і спорт” від 24 грудня 1993 року, Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді, затверджені Наказом Міносвіти України 25 травня 1998 року, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, затверджена Указом Президента України від 28 вересня 2006 року, Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки, затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року, Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, затверджене наказом МОН України від 4 січня 2006 року.

Чинна нормативно-правова база передбачає регулювання конкретних правовідносин в освітній сфері. На основі аналізу правових актів визначаємо основні сфери регулювання відповідних відносин та ключові проблеми, які висвітлюються, зокрема:

- запропоновано нормативне визначення термінів: „фізична культура”, „фізичне виховання”, „масовий спорт”, „спортивне виховання”, „фізичний розвиток”, „фізична активність” та ін.;
- розкрито основні сфери і напрямки впровадження фізичної культури в Україні (соціально - побутова, навчально-виховна, щодо категорій осіб з особливими потребами);
- визначено державні вимоги до системи фізичного виховання в навчальних закладах (основні складові: теоретичні, організаційно - педагогічні);
- розроблено низку заходів для популяризації фізичної культури та масового спорту серед населення;
- проаналізовано основні форми роботи студентів із фізичного виховання;
- визначено зміст діяльності кафедр фізичного виховання, правила планування навчальних занять, форми та види контролю. Оцінювання, регламентацію діяльності учасників навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

На основі аналізу нормативно-правової бази спробуємо визначити основні принципи державної політики та правового регулювання в сфері фізичного виховання у вищій школі:

- принцип державного забезпечення підготовки та перепідготовки кадрів у сфері фізичної культури і спорту;
- пріоритету підготовки фахівців для роботи в сільській місцевості;
- стимулювання фахівців у сфері фізичної культури та спорту, інших суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності;

- освітньої спрямованості навчального процесу фізичного виховання та функціонального фактора в оцінюванні фізичного розвитку студентів;
- багатокладності (широкий вибір студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивних заходах);
- індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання;
- • поєднання державного управління та студентського самоврядування.

У загальних положеннях Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007 - 2011 роки, затвердженої Постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року, констатовано факт критичної ситуації в сфері фізичної культури і спорту, що зумовлена такими факторами:

- невідповідністю нормативно-правової бази сучасним вимогам;
- недосконалістю інфраструктури у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сферах;
- недосконалістю системи централізованої підготовки національних збірних команд, низьким рівнем фінансового та матеріально-технічного забезпечення дитячо-юнацького і резервного спорту;
- незадовільним станом матеріально-технічної бази;
- недостатнім бюджетним фінансуванням;
- неефективним залученням коштів з інших джерел;
- незначним обсягом інвестицій;
- незадовільною діяльністю з випуску та проведення державних спортивних лотерей, які є одним з основних джерел фінансування спорту в багатьох країнах Європи;
- низьким рівнем заробітної плати фахівців;
- недостатньою кількістю інструкторів з фізкультурно-оздоровчої діяльності, розбалансованістю в системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців;
- незадовільним рівнем наукового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту;
- недостатнім фінансуванням наукових досліджень (менш як 0,5 відсотка видатків державного бюджету спрямовується на сферу фізичної культури і спорту);
- неефективним пропагуванням серед широких верств населення здорового способу життя.

Незважаючи на те, що органи виконавчої влади повинні брати активну участь у реалізації політики в сфері фізичного виховання в навчальних закладах України, залишається низка нагальних проблем, з якими безпосередньо зіткнулися викладачі фізичного виховання вищої школи.

Найважливіша з них - це специфіка викладання курсу „Фізичне виховання" у ВНЗ в умовах кредитно - модульної системи навчання. Адже в сфері фізичного виховання не було видано жодного нормативного документу, який би уніфікував вимоги до студентів в умовах реформування вищої школи в Україні.

По - перше, специфіка предмету передбачає наявність особливих видів діяльності студентів основної, спеціальної груп та оцінювання їхньої діяльності. Адже відповідно до підзаконних актів МОН України щодо впровадження кредитно - модульної системи, передбачаються такі обов'язкові види як самостійна та індивідуальна робота, поточний, модульний, підсумковий контроль тощо.

По - друге, попередня проблема безпосередньо пов'язана з іншою - не менш важливою - незадовільним станом здоров'я студентів та можливими шляхами їх оздоровлення. Тільки в Полтавському педагогічному університеті на диспансерному обліку знаходиться більше 1000 студентів. Навряд чи краща ситуація і в інших навчальних закладах міста й області. Неможливо ефективно оздоровити 6000 студентів, наприклад, тільки Полтавського педуніверситету. Профспілковий комітет робить все можливе, щоб забезпечити відпочинок максимальної кількості студентів (влітку 2007 року оздоровлення пройшли 420 чоловік (із 6000?)). Путівки, що поширюються і пропонуються для відпочинку та оздоровлення студентства, коштують в середньому 1000 грн., що не по кишені кожному студенту. Єдиним способом оздоровлення молоді є санаторій-профілакторій в університеті, але за рік там вдається пройти оздоровлення не більше 600 студентів. То ж основна маса студентів не охоплюється такими видами оздоровлення, які є реальними. Після такої сумної статистики не сприймаються гучні тези всіх державних програм та національних доктрин, які спрямовані на розвиток здорової нації, здорового молодого покоління. По закінченню ВНЗ наші ж студенти зі своїми проблемами йдуть у середню школу виховувати здорову молодь.

**Висновки та перспективними напрямками подальшого обговорення** та вирішення актуальних проблем, які виникають при викладанні курсу „Фізичне виховання" у ВНЗ, вбачаються:

- розгляд проблем викладання спеціалізованих навчальних дисциплін при підготовці фахівців з фізичного виховання (особливо при вивченні ігрових та циклічних видів спорту);
- обговорення проблем викладачів вищої при викладанні дисциплін з фізичного виховання на науково - практичних конференціях, „круглих столах", методичних семінарах;
- обмін досвідом міме викладачами ВНЗ щодо питань організації навчально-виховного процесу у ВНЗ III - IV рівнів акредитації;
- вдосконалення нормативно - правової бази та ініціювання

затвердження низки підзаконних актів, які б уніфікували вимоги до організації навчально-виховного процесу при вивченні фізичного виховання в усіх ВНЗ.

#### **Список використаної літератури:**

1. Власюк Г. Учнівське самоврядування у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури / Г. Власюк // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 2. – С. 38-42.
2. Роттердамский Эразм. О воспитании детей / Эразм Роттердамский // Образ человека в зеркале гуманизма: мыслители и педагоги эпохи Возрождения о формировании личности (XIV – XVII вв.). – М. : Изд-во УРАО, 1999. – С. 246- 296.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 126 с.

## **НОВНІ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ОСВІТИ НОВОГО ЧАСУ**

**Едуард Шеметило  
Сергій Кіпріч**

**Анотація.** Автор статті досліджує теоретичну реконструкцію існуючих освітніх концепцій і обґрунтовує становлення інформаційного суспільства та інтеграційних освітніх процесів в Європі Нового часу.

**Ключові слова:** освітня тенденція, освітня концепція, освітні інтеграційні процеси.

**Аннотация.** Автор статьи исследует теоретическую реконструкцию существующих образовательных концепций и обосновывает становление информационного общества и интеграционных образовательных процессов в Европе Нового времени.

**Ключевые слова:** образовательная тенденция, образовательная концепция, образовательные интеграционные процессы.

**Annotation.** The author of the article probes the theoretical reconstruction of existent educational conceptions and grounds becoming of informative society and integration educational processes in Europe of New time.

**Keywords:** educational tendency, educational conception, educational integration processes.

**Постановка проблеми.** Звернення до визначеної проблематики зумовлений ще однією освітньою тенденцією – інтересом до традицій вітчизняної освіти, які містять потужну скарбниця філософсько-

педагогічних ідей, котрі потребують більш повного розкриття в сучасних умовах на принципі єдності вітчизняної і світової культур. Даний практичний аспект освіти, аналогічно до ментального “проекту” Європи, вказує на необхідність будови також нового освітнього “проекту” – нової концепції навчання. Виникає вона з виразно усвідомленого генетичного зв’язку цієї нової концепції навчання з попередніми концепціями освіти. Визнання такого зв’язку є передумовою аналізу найсуттєвіших – історично важливих – дидактичних теорій, знання та інтерпретація яких можуть вказувати на способи їх застосування в навчальному процесі, інтегруючої Європи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проте аналіз ступеня розробленості проблеми показує, що наявна теоретична рефлексія поки що не сформувала відповіді про методологічні пріоритети сучасної європейської освіти. В той час як така відповідь повинна стати вихідною точкою і разом з тим основою подальших міркувань щодо осмислення концепції навчання. В ній безперечно повинні знайти місце положення педагогічних теорій, найбільш поширених і відомих в Європі. Таким чином, йдеться про презентацію епістемологічного та історичного, культурно-антропологічного діагнозу функціонування попередніх освітніх концепцій та окреслення на її основі абрисів такої концепції, яка відповідатиме соціо-культурним запитам сучасної Європи.

Культурно-епістемологічна, філософсько-антропологічна реконструкція функціонуючих освітніх концепцій сприятиме виявленню невідомих або невикористаних ще на практиці положень (своєрідна інвентаризація філософсько-педагогічних ідей) минулих і сучасних концепцій під певним кутом зору. Вибір дидактичних концепцій здійснювався з урахуванням інтеграційних процесів, до яких залучені Німеччина, Франція, Чехія, Польща і Україна [1].

**Мета статті** – на підставі культурно-епістемологічного підходу здійснити теоретичну реконструкцію існуючих освітніх концепцій і дати їх філософське обґрунтування за умов становлення інформаційного суспільства і інтеграційних освітніх процесів в Європі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поява освітніх реформаторських течій наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. в Європі зумовлена прагненням педагогів побудувати нову школу на теоретичних засадах педагогів-класиків, яка б виховувала ініціативних, всебічно розвинених людей, здатних у майбутньому стати підприємцями, активними діячами в різних галузях державного і громадського життя. Реформаторські течії визначалися негативним ставленням до традиційної теорії та практики навчання і виховання, глибокою повагою та інтересом до особистості дитини, новими шляхами розв’язання педагогічних проблем, серед яких – пошук шляхів становлення особистості протягом



періоду дитинства, розвиток творчих сил дитини, обов'язковість її особистого самоусвідомлення, здатність до соціальної адаптації та ін. Головною метою реформаторів стали модернізація та модифікація традиційної школи, для реалізації вони виробили певні концептуальні положення (ідея організації діяльності з метою забезпечення саморозвитку особистості). Характерною ознакою нових освітніх течій було поєднання теоретичних інноваційних пропозицій з практичною інноваційною діяльністю, яка відбувалася в експериментальних навчально-виховних закладах [4].

На межі ХІХ – початку ХХ ст. в Німеччині відбулися соціально-економічні зміни, які зумовили перетворення її з аграрно-індустріальної країни на сильну індустріальну державу. Критикуючи існуючий стан освіти, представники німецької педагогіки вимагали реформ школи, висували вимогу наблизити методи навчання до потреб життя, сприяти розвитку активності та самодіяльності учнів. Георг Кершенштейнер (1854-1932) – один з представників реформаторської педагогіки в Німеччині, який, спираючись на ідею трудової школи Й.-Г. Песталоцці, розвинув її на практиці, враховуючи особливості економічного й культурного розвитку Німеччини початку ХХ ст. Характерним для трудової школи вважав: формування вміння самостійного користування методами, характерними для відповідних наук шкільного курсу; чільне місце ручної праці як найважливішого засобу виховання характеру та підготовки до практичної діяльності, яка повинна застосовуватися лише там, де необхідна за природою речей і за умови розвитку в дітей точності, акуратності, спритності.

Головне завдання народної школи вбачав у привчання до старанного виконання будь-якої роботи, завдяки якій школа може розвивати волю, розум, витонченість відчуттів. Реформаторські ідеї Кершенштейнера істотно вплинули на розвиток педагогічної теорії та шкільної практики в Європі на початку ХХ ст., надавши значний імпульс для розвитку уявлень про громадянське виховання й роль професійної підготовки в житті кожного члена суспільства.

Теорію „вільного виховання” як течію в педагогіці другої половини ХІХ - початку ХХ ст. характеризують індивідуалізм і категоричне заперечення суворої регламентації всіх сторін життя й поведінки дитини. Її ідеалом є вільний, необмежений розвиток сил і здібностей кожної дитини, повне розкриття індивідуума. Представники цього напряму розвивали педагогічні погляди Ж.-Ж. Руссо про природне виховання.

Марія Монтесорі (1870-1952) – італійський педагог, лікар, автор методики виховання дітей у дошкільних закладах („будинках дитини”) і початкових школах. Її педагогічна система була різновидом теорії вільного виховання й сенсуалізму в педагогіці [5].

Основою навчання в дошкільному й молодшому шкільному віці вважала сенсорне виховання, яке здійснювала за допомогою організації навколишнього середовища і занять з дидактичним матеріалом. Виходячи з того, що дитина від природи здатна до самостійного спонтанного розвитку, вважала за необхідне створення такого оточення, яке б давало їй тільки „поживу” для самовиховання. Головною формою виховання й навчання вважала самостійні індивідуальні заняття дітей або спеціально розроблений нею індивідуальний урок, основа якого – стислість, простота та об’єктивність знань. Заслугою Монтесорі є впровадження в практику дошкільних закладів систематичних антропометричних вимірювань за допомогою пристосованої до дітей апаратури. Її система здобула популярність у багатьох країнах, а дидактичний матеріал і прийоми навчання лягли в основу для створення більш досконалих систем навчання й виховання.

„Експериментальна педагогіка” – одна із течій педагогіки кінця ХІХ - початку ХХ ст. Зумовлена виникненням у деяких європейських країнах (Німеччині, Англії, Франції та ін.) спеціальних центрів психологічних і педагогічних досліджень. Намагалася всі свої положення обґрунтувати даними емпіричних спостережень і спеціально поставленого експерименту. Основними методами дослідження були тривалі спостереження педагогічного процесу, експеримент, вивчення дитячих праць, анкетування, тести, бесіди, статистичні дані, збирання та аналіз різноманітних фактів. У центр уваги ставилося не навчання дитини, а вивчення її самої.

Заслугою „експериментальної педагогіки”, яка потребувала всебічного дослідження дитини, були точність і визначеність результатів досліджень, поданих у числах чи мірах, з’ясування закономірностей фізичного розвитку дитини, дослідження відчуттів, сприймань, уваги, пам’яті та ін.

Ернст Мейман (1862-1915) – німецький педагог, психолог, засновник „експериментальної педагогіки”. Пояснював виникнення цієї течії в педагогіці необхідністю наукового обґрунтування процесу навчання і виховання. Вважав педагогіку експериментальною наукою, цариною діяльності якої є дослідження: фізичного й психічного розвитку дитини, її мислення, сприймання, відчуття тощо; навчально-виховного процесу школи; індивідуальних особливостей учнів, їх інтелектуальних здібностей, обдаровань; дослідження праці вчителя. Намагався синтезувати різні психологічні концепції розвитку дитини, її здібностей, успішності навчання тощо й покласти їх в основу теорії та практики виховання [2].

„Педагогіка особистості” – течія в німецькій педагогіці, яка виникла наприкінці ХІХ ст. Важливим завданням виховання вважала формування

особистості на основі високорозвиненої розумової самостійності. В навчальному процесі, організованому в дусі педагогіки особистості, центр уваги переносився з діяльності вчителя на діяльність учня при збереженні провідної ролі вчителя.

Гуго Гаудіга (1860-1923) – німецький педагог, засновник „педагогіки особистості”. Особистість розумів як результат взаємовпливів вродженої індивідуальності й культурного середовища. У книзі „Дидактика ересі” виклав свої педагогічні погляди, визначивши мету загальної освіти – розвиток самостійності мислення. Вирішальним принципом дидактики вважав самодіяльність і активність учнів [3].

Нове виховання – міжнародний педагогічний рух за оновлення школи й виховання, за побудову навчально-виховної роботи, виходячи з інтересів дитини. Виник на межі ХІХ-ХХ ст. Його ідеї реалізовували в школах інтернатного типу, де проголошувалася відмова від зубріння, формалізму і схоластики. В основу було покладено принцип органічного поєднання навчання з продуктивною працею учнів. Велика увага приділялася фізичному й естетичному вихованню, дитячому самоврядуванню.

Сесіл Редді (1858-1932) – англійський педагог, який заснував одну з перших таких шкіл в Аббтсгольмі (1889, Англія). Його інтернат розташовувався в селі, де молодь перебувала у природних умовах і могла вільно фізично розвиватися. Учнів було поділено за віковими групами на чотири дворічні класи; програма занять визначалася на день і крім навчання охоплювала всі інші заняття: порядкування кімнати і речей, ручну працю, працю в полі, городі, пору відпочинків, спорт, забави, музику, концерти тощо. Метою виховання був всебічний індивідуальний розвиток дитини. Методи навчання послуговувалися експериментом; предметом навчання були важливі для життя справи й пізнання сучасної культури. Редді виступав за органічне поєднання природничонаукової освіти з гуманітарною. Проте відгуку в суспільстві школа не знайшла.

Жан-Овід Декролі (1871-1932) – бельгійський педагог, лікар і психолог, прихильник „нового виховання”. У 1901 р. відкрив поблизу Брюсселя Інститут для дефективних дітей, в якому розробляв нові методи навчання й виховання, найвідомішим серед яких був „метод Декролі”, який виходить з „центрів інтересів” дитини, користується популярністю в країнах Західної Європи й досі.

Вальдорфська педагогіка – одна з моделей альтернативної вільної школи, є сукупністю методів і прийомів виховання й навчання, яка ґрунтується на антропософській інтерпретації розвитку людини як цілісної взаємодії тілесних, душевних і духовних факторів. Розроблені німецьким філософом Рудольфом Штейнером (1861-1925) методологічні й дидактико-методичні основи вальдорфської педагогіки є фундаментом

роботи відповідних шкіл, перша з яких була відкрита в Штутгарті (1919) [6].

Вальдорфські школи, метою яких є глибинне вивчення природи дитини, розвиток її прихованих здібностей шляхом поєднання з навколишнім світом, дають повну середню освіту. При організації навчально-виховного процесу вчителі виходять з ритмічності життя дитини (кожний з ритмічних відрізків висуває специфічні вимоги). Характерним для навчання є періодичність викладання предметів, вивчення живопису, скульптури; драматургія, ліплення, гра на музичних інструментах; залучення до ткацтва, обробки металів, опрацювання книг, ковальської справи. Особливим видом художніх занять є евритмія – адекватне відображення музики засобами рухів, пластики [1].

**Висновки.** Визначення найважливіших перспектив розвитку освіти і виховання у XXI столітті потребує орієнтації на певні гуманістичні цінності, передусім на визнання самоцінності людини, усебічний розвиток якої має стати головною метою освітньо-виховного процесу. Усебічний розвиток, у свою чергу, передбачає фізичне виховання як невід’ємну складову і передумову цілісності педагогічного процесу. Проте такий підхід сьогодні швидше декларується, ніж послідовно втілюється у практиці. Ми дбаємо більше про комп’ютеризацію, інноваційні технології, ніж про елементарне здоров’я дитини, її фізичний розвиток. Між тим ідея цілісного виховання “душі і тіла” – один із важливіших пріоритетів європейської гуманістичної педагогіки, генезис якої припадає на епоху Відродження, перехідну від Середньовіччя до Нового часу.

Джерелом ідеї фізичного виховання послугувала антична традиція пайдейї – цілісного, всебічного виховання особистості, її “душі і тіла”, переконаність у тому, що педагогічний ідеал досягається лише у гармонійному поєднанні інтелектуального, морального та фізичного розвитку людини. Гуманісти відродили інтерес до давньогрецької гімнастики і п’ятиборства (пентатхлону), яке включало біг, боротьбу, стрибки, кидання диску й списа. Про фізичні вправи, їх значення для розвитку та зміцнення людського організму писали всі італійські мислителі й педагоги Відродження – Е.С. Пікколоміні, Л.Б. Альберті, П.П. Верджеріо, М. Пальмієрі та інші, а природознавці та лікарі зробили спробу підвести під їхні ідеї власне обґрунтування.

Отже, є підстави говорити про епоху Відродження і Реформації як надзвичайно важливий час в історії фізичного виховання. Гуманісти пробудили інтерес до „виховання тіла”, природознавці й медики його поглибили. Усе це відбувалося в умовах посилення уваги до дитини і дитинства, усвідомлення їх специфіки та необхідності правильного виховання. Церковні реформатори спробували перекласти ідеї фізичного

виховання на мову реального шкільництва. Була визнана корисність гімнастики, танців, рухливих ігор, активного відпочинку на лоні природи.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку** полягають у більш глибокому здійсненні теоретичної реконструкції існуючих освітніх концепцій і визначенні їх філософського обґрунтування за умов становлення інформаційного суспільства і інтеграційних освітніх процесів в Європі.

#### **Список використаної літератури:**

1. Альберти Л.Б. О семье / Л.Б. Альберти // Образ человека в зеркале гуманизма: мыслители и педагоги эпохи Возрождения о формировании личности (XIV –XVII вв.). – М. : Изд-во УРАО, 1999. – С. 140 – 179.
2. Год Б.В. Виховання в епоху європейського Відродження (середина XIV – початок XVII ст.). / Б.В. Год. – Полтава : АСМІ, 2004. – 464 с.
3. Гуго Сен-Викторский. Семь книг по истории педагогики : в 3-х т. – Т. 1 : Античность. Средневековье / Гуго Сен-Викторский. – М. : ТЦ Сфера, 2006. – 512 с.
4. Корнетов Г.Б. История педагогики: введение в курс “История образования и педагогической мысли”: [учеб. пособ.] / Г.Б. Корнетов. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 213 с.
5. Прокопенко І.Ф. Педагогічна технологія / Прокопенко І.Ф., Євдокимов В.І. – Харків, 1995. – С. 45-51.
6. Роттердамский Эразм. О воспитании детей / Эразм Роттердамский // Образ человека в зеркале гуманизма: мыслители и педагоги эпохи Возрождения о формировании личности (XIV – XVII вв.). – М. : Изд-во УРАО, 1999. – С. 246- 296.

## **ОЗДОРОВЧА РОБОТА З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ**

**Юрій Мороз**

**Анотація.** Розглядається проблема оздоровчої роботи з учнями молодшого шкільного віку на сучасному етапі розвитку педагогічної науки.

**Ключові слова:** оздоровча робота з дітьми молодшого шкільного віку, рухова активність, проблеми оздоровчої роботи з дітьми.

**Аннотация.** Рассматривается проблема оздоровительной работы с учениками младшего школьного возраста на современном этапе развития педагогической науки.

**Ключевые слова:** оздоровительная работа с детьми младшего школьного возраста, двигательная активность, проблемы оздоровительной работы с детьми.

**Annotation.** The problem of improving work with pupils of younger school age on a stage of development of a pedagogical science.

**Key words:** improving work with children of younger school age, impellent activity, problems of improving work with children.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку педагогічної науки однією з провідних залишається проблема всебічного розвитку особистості, в тому числі й фізичного. Особливе місце в цьому процесі належить оздоровленню молодших школярів, які перебувають у соціально-віковому періоді, надзвичайно сприятливому щодо формування стійких психічних та фізичних особливостей, здатних у подальшому визначити життєвий вибір людини, її долю. Серед найдієвіших засобів оздоровчої роботи в школі традиційно називають фізичне виховання як невід'ємну частину виховання в цілому, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Звернення до оздоровлення молодших школярів в навчально - виховному процесі стає дуже актуальним сьогодні. Багато вчених, педагогів розглядають цю тему у своїх працях. Фундаментальні проблеми теорії оздоровлення молодших школярів в навчально - виховному процесі висвітлені у роботах М. Гриньової, Л. Борисової, Г. Новикової, В. Сухомлинського, В. Лук'яненко, О. Баранової та ін. Питанням оздоровчих технологій присвячені праці Л. Єлізарової, В. Усанової, І. Дружиніна, С. Свириденка, І. Піскунової, В. Корж, Є. Чаритонової та ін. Проблему здорового способу життя в освіті європейських країн досліджують Н. Василенко, В. Медведєв, І. Скачков, Л. Уфішевц, М. Зубалій та ін.

Значущі для організації оздоровлення характеристики молодших школярів варто розпочати з розгляду особливостей цього вікового періоду.

На сьогодні у вітчизняній практиці прийнято поділяти шкільний вік на молодший (6-7 – 11-12 років); середній, або підлітковий (12– 15 років); старший, або юнацький (15-18 років) [3]. Проте проблема розмежування періодів життя людини і дитинства зокрема стояла перед філософією, а пізніше – перед психологією, педагогікою, фізіологією, здавна. При цьому до уваги бралися найрізноманітніші критерії виділення вікових груп, що, відповідно, мали різні часові межі.

Перші такі спроби в історії європейської педагогічної думки було зроблено давньогрецькими філософами. Так, обґрунтовуючи проект

ідеальної держави, Платон (427-347 рр. до н.е.) пропонує і відповідну освітньо-виховну систему [2]. Діти 3–6-річного віку, вважав Платон, повинні здобувати виховання „на майданчиках” при храмах під проводом призначених державою жінок-вихователів. Другий період – від 7 до 12 років, коли дітей обох статей у державних школах навчають читання, письма, лічби, музики та співів. Наступні освітні групи поділялися на загальні (навчання у віці 12–16, 16–18 та 18–20 років) і ті, до складу яких входили найбільш здібні (навчання від 20 до 30, від 30 до 35, що припиняється на період роботи на визначних державних посадах і поновлюється у формі самовдосконалення після 50 років).

Подібна вікова періодизація характерна і для системи середньовічного лицарського виховання: до 7 років хлопчики виховувалися в сім'ї, з 7 до 14 виконували обов'язки пажа при дружині сюзерена, з 7 до 21 – були його зброєносцями і лише у 21 рік посвячувалися в лицарі на знак своєї соціальної зрілості.

На початку ХУІІ ст. Я.А. Коменський пропонує періодизацію розвитку дітей, що, за його задумом, має лежати в основі змісту навчання. Вона охоплює вік від народження до змужніння (24 роки) і передбачає до 6 років сімейне виховання. Від 6 до 12 років (підлітковий вік) усі без винятку хлопчики й дівчатка відвідують школи, де вивчають найбільш важливі для життя предмети. Освіта від 12 до 18 та від 18 до 24 років уже не є загальною: дівчатка після 12 років не навчаються, а з 18 років освіта стає вибірковою і для юнаків [1].

Г. Ващенко (1878-1967) вважав доречним такий поділ на вікові групи: материнський догляд або ясла – до 3-х років, дитячий садок – 3-6 років, початкова школа – 6-14 років, середня школа – 14-18 років, висока школа – 18-23 роки[4].

У сучасній українській педагогіці найбільш популярною є вікова періодизація, запропонована В. Крутецьким: новонароджений (до 10 днів); немовля (до 1 року); ранній дитячий вік (1-3 роки); перед дошкільний період (3-5 років); дошкільний (5-6(7) років); молодший шкільний (6(7)–11 років); підлітковий (11-15 років); вік старшокласників (15-18 років) [5]

Таким чином, вік від 6 до 11 років традиційно виокремлюється як надзвичайно значущий у психосоціальному та інтелектуальному розвитку людини. Проте, будучи нероз'ємним синтезом фізіологічного та психічного, дитина має в цьому віці низку біологічних особливостей, які, з одного боку, зумовлюють специфіку її інтелектуальних та соціальних характеристик, а з іншого – безпосередньо чи опосередковано зумовлюються останніми.

**Формулювання цілей роботи.** Дослідити вікові особливості організації оздоровлення молодших школярів у навчально-виховному процесі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідники [2, 3, 5, 6] зазначають, що молодший шкільний вік є найсприятливішим періодом для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Разом з тим режим шкільних занять істотно обмежує один з основних природних чинників їх формування – руху. Тому „азами” оздоровчої роботи в цей період є компенсація скороченої рухової активності молодшого школяра.

Особливості фізичного розвитку дитини в цей віковий період, що їх слід враховувати при організації оздоровчої рухливості, насамперед пов'язані з формуванням опорно-рухового апарату. Дитячий організм має цілком сформовані фізіологічні механізми адаптації як до умов навколишнього середовища, так і до фізичних навантажень, незважаючи на те, що, порівняно з організмом дорослого, він реактивніший.

Початкова школа може і повинна зміцнювати цей механізм, здійснювати різнобічний вплив на фізичну сферу життя дитини. Особливість такого впливу визначається низкою специфічних для контингенту молодших школярів факторів, зокрема:

- рівнем психічного, фізичного і соціального розвитку дітей загалом та в ракурсі індивідуального підходу;

- віковою і соціально зумовленою обмеженістю можливостей вибору здорової та нездорової поведінки у таких сферах, як вживання наркотичних речовин, організація дозвілля, в поєднанні з засвоєнням негативних соціальних стереотипів щодо змісту "дорослого" життя;

- одночасною зорієнтованістю виховного впливу на сучасне та майбутнє дитини і пов'язаною з цим певною гіпотетичністю змісту переконуючих дій, настанов тощо.

Сьогодні в початковій школі України набуває поширення особистісно орієнтована модель навчально-виховних взаємин. Її значною перевагою перед формально-авторитарною моделлю є гуманізація і гуманітаризація, формування в учнів здатності до самостійного і ефективного засвоєння знань, визнання самотності й самоцінності кожної особистості, її суб'єктивного досвіду. Освіта все в більшій мірі виступає як фундамент цивілізованого розвитку в цілому [3]. Разом з тим, особистісно орієнтоване навчання виводить деякі поняття за межі усталеного змісту, дає змогу їх сучасного осмислення. Так, закономірно, що саме в цих умовах поняття здоров'я вийшло за межі суто медичного аспекту, набуло особистісно детермінованого, морального та духовного змісту.

Особистісно орієнтоване навчання ставить перед учителем завдання забезпечити розвиток суб'єктності дитини (що адекватне забезпеченню реалізації потенціалу саморозвитку), її інтелектуальний розвиток, формування в світогляді учня цілісної картини світу [2]. Ця картина може бути дійсно цілісною тільки за умови самовизначення дитини у світі, а



також усвідомлення особистої відповідальності за все, що було вкладено природою і суспільством у неї як біологічну та соціальну істоту, неповторну індивідуальність.

Все це дає змогу стверджувати, що рівень освіченості дитини на тому чи іншому етапі її шкільного навчання може бути адекватно визначений тільки з урахуванням сформованості в неї свідомого ставлення до себе як носія здоров'я, суб'єкта здоров'язберігаючої діяльності, а тому навчально-виховний процес у сучасній школі повинен мати на меті забезпечення такого формування в контексті всієї навчально-виховної діяльності. Як відзначає М.В. Гриньова, „педагогічна майстерність вчителя і основа особистісно орієнтованого підходу полягає в тому, щоб для кожного учня навчальна діяльність викликала позитивні емоції і ставала об'єктом його життєвих інтересів” [6].

Шкільний період розвитку особистості збігається з низкою вікових криз (7,11,15 років), що мають значний вплив на подальший розвиток [4]. Щоб цей нестабільний період проходив у конструктивному руслі, дітям необхідна особлива підтримка і увага з боку значущих дорослих. Особливо важливо це для дітей 6-7 і 10-11 років, під час первинної і вторинної (перехід до основної школи) адаптації до шкільного життя.

Значну допомогу педагогові в організації такої роботи готові надати науковці. На сьогодні розвиток валеологічного напрямку в підготовці фахівців для загальноосвітньої школи дає змогу обрати доступну корекційну програму, що здатна дати необхідний ефект у роботі з даними учнями. На корекційних психологічних заняттях дітям можуть бути запропоновані для освоєння такі прийоми самопомоги і самооздоровлення, як самомасаж кистей рук, активних точок на руках і обличчі, дихальні вправи, вправи на відновлення кровообігу, розвитку дрібної моторики руки тощо. Учені доводять, що в результаті подібної корекційної роботи підсилюється опір організму щодо хвороб, поліпшуються показники пам'яті та уваги, що свідчить на користь урахування в навчальній діяльності кореляції між фізичним станом дитини та її розумовими можливостями[6]. Отже, чим більш широко буде розуміти педагог явище адаптації дитини до умов шкільного життя, чим більше взаємопов'язаних аспектів у ньому виділятиме і враховуватиме при організації оздоровлення учнів, тим більша ймовірність гармонізації соматичного і особистісного розвитку школяра.

**Висновок.** Таким чином, найбільш ефективним (і, з урахуванням специфіки предмету, практично незамінним) при організації оздоровчої роботи у молодшій школі ми бачимо шлях суб'єкт - суб'єктних взаємин між учителем і учнями, що передбачає доречне сприяння педагога формуванню відповідних знань, умінь та навичок дитини і водночас забезпечує здоров'язберігаючі взаємини між учнями, а також розвиток

оздоровчої свідомості та, як наслідок, оздоровчої поведінки школяра. Інтегруючим чинником даної роботи у виховному плані є формування духовного здоров'я дитини, що виступає запорукою особистісної готовності до вибору нею здорового способу життя як основної стратегії власної життєтворчості.

#### **Список використаної літератури:**

1. Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников / М. В. Антропова.– М.: 1974. – 73 с.
2. Бех І.Д. Проблеми розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я / І. Д. Бех // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2002. – №4. – С. 24-28.
3. Гриньова М.В. Саморегуляція: [Монографія] / Марина Вікторівна Гриньова. – Полтава: АСМІ, 2006. – 264 с.
4. Піскунова І. Народна педагогіка : виховання здорового способу життя / І. Піскунова // Рідна школа. – 2000. -№1. -С. 52-54.
5. Омельчук Л.Ф. Здоровьесберегающие направления учебного процесса в школе / Л. Ф. Омельчук // Валеологія: сучасний стан, напрямки і перспективи розвитку. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції.– Харків, 2002. – С. 174-177.
6. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В.М. Оржеховська // Проблеми освіти: Наук.-метод. збірник .– К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С.3-7.

## **МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ІНТЕГРАЦІЙНИХ КУРСІВ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ПРИРОДНИЧО-НАУКОВИХ ЗНАТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Павло Хоменко**

**Анотація.** В статті вивчено методичні особливості побудови інтеграційних курсів в системі формування природничо-наукових знань майбутніх фахівців фізичної культури. Визначено шляхи, напрямки та засоби інтеграції знань на прикладі курсу «Біологічні аспекти фізичного виховання».

**Ключові слова:** інтеграція, міжпредметні зв'язки, транспредметні зв'язки, природничонаукова підготовка.

**Аннотация.** В статье изучены методические особенности построения интеграционных курсов в системе формирования естественнонаучных знаний будущих специалистов физической культуры.

Определенно пути, направления и средства интеграции знаний, на примере курса «Биологические аспекты физического воспитания».

**Ключевые слова:** интеграция, межпредметные связи, транспредметные связи, естественнонаучная подготовка.

**Annotation.** In the article the methodical features of construction of integration courses are studied in the system of forming of estestvennonauchnykh knowledges of future specialists of physical culture. Certainly ways, directions and facilities of integration of knowledges, on the example of course the «Biological aspects of physical education».

**Key-words:** integration, intersubject connections, transpredmetnie connections, estestvennonauchnaya preparation.

**Постановка проблеми.** Серед пріоритетних завдань, визначених Національною доктриною розвитку освіти України в ХХІ столітті та Цільовою комплексною програмою “Фізичне виховання– здоров’я нації” є виховання гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров’я і здоров’я інших як до найвищої індивідуальної і суспільної державної цінності. Серед напрямків реалізації програми виокремлено «визначення та задоволення загальнодержавних і регіональних потреб у кваліфікованих кадрах; підготовка нового покоління спеціалістів, підвищення їх професіоналізму на всіх рівнях діяльності у сфері фізичного виховання, фізичної культури і спорту».

Провідна роль у навчально-виховному процесі сучасної школи відводиться вчителю фізичної культури. Результати сучасних наукових досліджень, аналіз практики роботи шкіл свідчать, що переважна частина фахівців фізичної культури недостатньо підготовлена до реалізації професійних функцій та не компетентні в своїй діяльності. Сучасна професійна освіта спрямована на формування не вузькоспеціалізованих, формальних, а насамперед дієвих довготривалих знань, які можуть бути забезпечені лише за умови їхньої транспредметності та цілісності, що є основою формування єдиної наукової картини світу [4].

**Зв’язок проблеми із важливими науковими та практичними завданнями.** Дослідження виконано відповідно до плану наукових досліджень кафедри культурології та методики викладання культурологічних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету з теми „Освітньо-філософські і мистецькі проблеми української культурології ХХІ ст».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми свідчать про зростання інтересу вітчизняних дослідників до питання підготовки вчителів фізичної культури, при цьому розглядаються такі аспекти проблеми: створення

ступеневої системи підготовки фахівців із фізичної культури (Я.Я.Болюбаш, 1996; Т.В.Лахманюк, 1994; М.І.Шкіль, 1994); розробка психолого-педагогічних основ професійної майстерності вчителя фізичної культури (М.В.Кричфалуший, 1999); професійно-педагогічна підготовка спортивних педагогів (С.Ю.Балбенко, 1999; К.П.Козлова, 2001; Т.Г.Овчаренко, 2002; В.Т.Ялович, 1996); підготовка майбутнього вчителя до пошукової роботи (Л.А.Завацька, 1994); профорієнтаційна робота (Ю.М.Ніколаєв, 1994); використання національних традицій у системі підготовки спеціалістів із фізичного виховання (О.М.Вацеба, 1994; І.К.Попеску, 1997; Є.Н.Приступа, 1996; А.В.Цьось, 2000).

Водночас практично не дослідженими залишаються питання інтеграції природничо-наукових знань майбутніх вчителів фізичної культури, не розроблена комплексна система медико-біологічної освіти, відсутні розробки в галузі окремих дисциплін, не розкриті шляхи реалізації зв'язку теоретичної підготовки з практикою навчально-тренувальної діяльності.

**Мета статті** – сформулювати методичні особливості побудови інтеграційних курсів в системі формування природничо-наукових знань майбутніх фахівців фізичної культури на прикладі дисципліни «Біологічні аспекти фізичного виховання».

**Виклад основного матеріалу.** На сьогоднішній день постала нагальна необхідність упровадження в навчальний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури інтегрованих навчальних занять, які дозволять постійне зменшення в умовах кредитно-модульної системи навчання обсягу навчального навантаження компенсувати за рахунок структурної єдності змісту освіти, інтеграції, взаємодоповнення дисциплін.

Загальна мета інтеграційних занять полягає в тому, щоб із різноманітних дисциплін психолого-педагогічного, медико-біологічного, спеціально-теоретичного циклів відібрати і синтезувати в цілісну систему ті знання і практичні вміння, які допоможуть активізувати процес пізнання і будуть ефективно реалізовуватись майбутніми вчителями фізичної культури у їх подальшій професійній діяльності [1, 3].

На інтеграційних заняттях студенти мають отримати нові знання про використання фізичних і психологічних можливостей організму у сфері фізичної культури взагалі чи при виконанні певних видів фізичної діяльності, зокрема.

В основі інтеграційних занять – блоки знань із різних навчальних дисциплін та видів діяльності, які підпорядковані одній темі. Інтеграційні заняття мають бути спрямовані на таке викладання спортивно-педагогічних дисциплін, зміст яких підпорядкований формуванню професійної свідомості майбутнього вчителя [2].

Ефективне впровадження інтеграційних занять можливе за таких умов:

а) ґрунтовне дослідження можливостей застосування інноваційних методик у процесі навчання;

б) визначення співвідношення системи знань між собою, перебудова їх

відповідно до завдань пізнання і конкретних умов застосування знань;

в) раціональний добір навчального матеріалу і подача його в зручній,

економічній формі на заняттях із базової дисципліни;

г) послідовне введення до процесу навчання специфічних педагогічних знань

міжпредметного характеру;

д) ретельна методична розробка інтегрованого заняття.

Отже, новим стратегічним напрямком методичного оновлення процесу навчання майбутніх учителів фізичної культури має стати проведення занять на основі інтеграції навчального матеріалу з різних дисциплін, об'єднання його навколо одного поняття. Такий підхід сприятиме активізації сприймання матеріалу, досягненню синтетичності та цілісності знань [5].

Біологічні аспекти фізичного виховання - інтегрований курс , який поєднує в собі основи валеології, анатомії, фізіології людини, фізіології спортивної діяльності, математичної статистики та інших наук. Даний курс є узагальнюючим з вивчення предметів біологічного циклу він сприяє їх наближенню до завдань теорії та практики фізичної культури і спорту.

Таблиця 1. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

" Біологічні аспекти фізичного виховання"

(за вимогами ECTS)

Загальна характеристика навчальної дисципліни		Напрямок підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Структура навчальної дисципліни	
Семестр	IX, X	Освіта спеціаліст	Лекції	18
Кількість кредитів	3		Практичні	30
ECTS	2		Самостійна робота	30
Модулів Змістових модулів	108		Індивідуальна робота ( <i>паспорт здоров'я</i> ,	30
Загальна к-сть годин	48			

Аудиторних годин Вид контролю	залік		<i>індивідуальна оздоровча система)</i>	
----------------------------------	-------	--	---	--

Програма курсу розроблена у відповідності до основних положень "Концепції фізичної культури та освіти педагогічних працівників" і рекомендується для підготовки фахівців у галузі педагогічної освіти, освітньо-кваліфікаційного рівня "спеціаліст".

Мета курсу – формування валеологічного світогляду і поведінки студентів, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я дітей як головної умови повної реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості; дати майбутньому педагогу знання про особливості і функціональні зміни організму під час заняття різними видами спорту і його взаємовідношення із навколишнім середовищем; формування валеологічної культури майбутнього вчителя під час занять з фізичного виховання.

Завдання курсу:

- розв'язання питання про своєрідність валеології як науки, педагогічної валеології та практичної валеології.
- формування у студентів стійкої світоглядної позиції, в основі якої розуміння себе частиною Природи, уявлення залежності стану здоров'я від природних факторів та встановлення гармонійних взаємин з Природою і Всесвітом, суспільством.
- навчити оцінювати основні фізіологічні показники стану організму спортсмена.
- аналізувати вплив фізичного навантаження на динаміку стану основних фізіологічних показників організму.
- враховування морфологічних та фізіологічних даних для завдань відбору і спортивної орієнтації.

У процесі вивчення " Біологічні аспекти фізичного виховання " формується ставлення до навколишнього середовища, здоров'я індивідуума і всієї популяції; виховання моральних якостей студентів в умовах урбанізації; експериментальне вивчення студентами методів і прийомів визначення ступеня фізичного розвитку і функціонального стану організму, визначення чинників, що сприяють прояву патологічних процесів і сприяє їх наближенню до завдань теорії та практики фізичної культури і спорту.

Опис предмета навчальної дисципліни:

Загальна кількість годин – 108

Загальна кількість кредитів – 3

Обов'язкова чи за вибором – обов'язкова

Семестр – IX, X

Лекції – 18 годин

Практичні заняття – 30 годин

Індивідуальна робота - 30 годин

Самостійна робота – 30 годин

Кількість змістових модулів та їх назви – 2 (I – Валеологічні аспекти фізичного виховання; II – Анатомо-фізіологічні аспекти фізичного виховання)

Вид контролю – залік

### **Змістовий модуль 1. Валеологічні аспекти фізичного виховання**

1. Вступ

2. Біологічні основи фізичної культури. Стан здоров'я населення України

3. Аспекти теоретичної і практичної валеології. Вплив гіподинамії на стан організму

4. Валеологічні аспекти фізичного здоров'я людини

5. Валеологічні та фізіологічні основи загартування

6. Валеологічні аспекти раціонального режиму дня і життя. Вплив біологічних ритмів на здоров'я спортсменів

7. Валеологічні аспекти здоров'я та довголіття

8. Валеологічні аспекти психічного здоров'я

### **Змістовий модуль 2. Анатомо-фізіологічні аспекти фізичного виховання**

Тема 1: Анатомо-фізіологічні основи спортивної діяльності.

Анатомо-фізіологічна характеристика легкої атлетики

Тема 2: Анатомо-фізіологічна характеристика гімнастики

Тема 3: Анатомо-фізіологічна характеристика легкої атлетики

Тема 4: Анатомо-фізіологічна характеристика плавання

Тема 5: Анатомо-фізіологічна характеристика боксу

Тема 6: Анатомо-фізіологічна характеристика волейболу

Тема 7: Анатомо-фізіологічна характеристика туризму

Таким чином, використання міжпредметних зв'язків на заняттях дозволяє:

- підвищити мотивацію студентів до вивчення предмету;
- краще засвоїти матеріал, підвищити якість знань;
- активізувати пізнавальну діяльність студентів на заняттях;
- полегшити розуміння студентами явищ і процесів, що вивчаються;
- аналізувати, зіставляти факти з різних областей знань;

- здійснювати цілісне наукове сприйняття навколишнього світу;
- якнайповніше реалізувати професійно-освітні можливості кожного студента.

**Висновки.** Отже, в дослідженні підкреслено важливу роль інтеграції знань в системі природничо-наукової підготовки майбутнього фахівця фізичної культури та на прикладі курсу «Біологічні аспекти фізичного виховання» показано основні напрямки та шляхи міжпредметної та транспредметної взаємодії.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці цілісної системи міжпредметної інтеграції дисциплін природничо-наукового циклу та перевірці ефективності її функціонування в умовах факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бабенко А.Л. Проблема інтеграції в теорії та практиці підготовки майбутніх учителів фізичної культури.
2. Електронний ресу: [http://nbuv.gov.ua/Portal/Soc\\_Gum/Vchu/N131/N131p009-013.pdf](http://nbuv.gov.ua/Portal/Soc_Gum/Vchu/N131/N131p009-013.pdf)
3. Зверев И.Д. Межпредметные связи в современной школе / И.Д. Зверев, В.Н. Максимов. – М., 1981.
4. Максимова В.Н. Межпредметные связи в учебно-воспитательном процессе современной школы / В.Н. Максимова. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.
5. Плахтій П.Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів / П.Д. Плахтій. – Кам'янець –Подільський, 2001.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.Т. Сергієнко. – К.:Олімпійська література., 2001.

## **УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОСНОВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**Петро Лозинський  
Олена Свириденко**

**Анотація.** У статті розкрито урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання школярів, проаналізовано структуру уроку та методику засвоєння знань з обраної тематики.

**Ключові слова:** урок, фізична культура, фізичне виховання, загальноосвітні навчальні заклади, школяр.



**Аннотация.** В статье раскрыт урок физической культуры как основная форма физического воспитания школьников, проанализирована структура урока и методика усвоения знаний по избранной тематике.

**Ключевые слова:** урок, физическая культура, физическое воспитание, общеобразовательные учебные заведения, школьник.

**Annotation.** The lesson of physical culture as basic form of physical education of schoolboys is exposed in the article, the structure of lesson and method of mastering of knowledges is analysed on a select subject.

**Key-words:** lesson, physical culture, physical education, general educational establishments, schoolboy.

**Постановка проблеми.** За визначенням, що надано у "Педагогічному словнику" М.Д. Ярмаченка, "Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер суспільної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей людини. Фізична культура органічно включає в себе фізичне виховання і спорт, сукупність спеціальних наук, знань і матеріальних благ, створених для використання фізичних вправ з метою вдосконалення біологічного і духовного потенціалу людини. Вона також охоплює особисту і громадську гігієну, гігієну праці і побуту, широко використовує сили природи, виховує правильний режим праці і відпочинку. Найсуттєвішими показниками розвитку фізичної культури в суспільстві є фізичні досягнення в оздоровленні людей і всебічному розвитку їх фізичних здібностей, ступінь використання фізичної культури в сфері освіти й виховання, у виробництві й побуті та спортивні досягнення. Виховання фізичної культури починається з раннього дитинства в сім'ї і дитячих закладах, де дітям прищеплюють гігієнічні навички й залучають їх до рухливих ігор. Великого значення надається фізичній культурі в школах, де проводять уроки кваліфіковані вчителі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** У статті 1 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" сказано, що "фізична культура - складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості".

**Мета статті.** Розкрити і охарактеризувати урок фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах, проаналізувати методику проведення уроку як систему управління процесом засвоєння учнями навчальної програми.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, на

яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру.

Структура занять із фізичної культури передбачає їхню загальну педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує вирішення завдань фізичного виховання.

Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичного виховання школярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові виховного процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань із фізичної культури; процес удосконалення фізичних здібностей; спеціалізована підготовка тощо.

Так, наприклад, процес навчання може бути подано в урочних заняттях, а вдосконалення фізичних якостей – у позаурочних, де вибір навчального матеріалу буде визначатися завданнями підвищення функціональних можливостей учнів. Ця обставина свідчить про значення кожної форми занять у педагогічному процесі з фізичного виховання і вимагає їх чіткості, взаємоузгодженості та супідрядності під час вирішення завдань фізичного виховання. Вилучення будь-якої форми занять із організованої структури процесу фізичного виховання суттєво знижує його ефективність і, як наслідок, унеможливує досягнення бажаного педагогічного результату.

Фізична культура як навчальний предмет передбачена в усіх класах загальноосвітньої і професійної школи. В умовах, коли освіта стає все більш професійно-орієнтованою, фізична культура належить до обов'язкових предметів поряд із рідною мовою і літературою, природознавством, математикою, історією України. Зміст предмета регламентується програмою, практична реалізація якої здійснюється на уроках фізичної культури. Відвідування уроків є обов'язковим для всіх учнів школи. Залежно від стану здоров'я, після проведення щорічного поглибленого медичного огляду, лікар розподіляє учнів на медичні (основну і спеціальну медичну) групи для занять фізичною культурою на підставі "Положення про лікарсько-фізкультурну службу", затвердженого наказом міністра охорони здоров'я України від 31 грудня 1992 року за № 2111. До основної групи входять практично здорові діти, а ті, що мають відхилення у стані здоров'я, належать до спеціальної медичної групи і навчаються за спеціальною програмою.

Характерними рисами уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є те, що:

- на уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв'язання всіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів;

- уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів;

- на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;
- керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів;
- діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження суворо дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями;
- на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність;
- уроки зумовлені розкладом занять.

Ці риси підносять урок фізичної культури до рівня основної форми занять і створюють сприятливі умови для досягнення мети навчання в школі – підготовки всіх учнів до самостійного життя, праці, формування в них потреби та вміння регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я і підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя.

Це вимагає такої побудови навчального процесу, коли учні під керівництвом педагога опановують систему знань і способи діяльності, виховуються та розвиваються.

Отже, урок фізичної культури можна розглядати як своєрідний системоутворюючий фактор. У ньому, з одного боку, в діалектичній єдності виступають мета, завдання, засоби і методи навчання, а з іншого – урок об'єднує в єдине ціле всі форми фізичного виховання школярів.

Досягненню високої ефективності кожного заняття сприяє глибоке знання вчителем теорії і методики уроку. Творче осмислення теорії та існуючої практики фізичного виховання дасть змогу вчителю використати все багатство фізичних вправ, широке коло методів навчання і виховання, прогресивні форми організації занять відповідно до конкретних умов, завдань і реальних рухових можливостей учнів.

Крім запобігання негативного впливу сидячого способу життя на розвиток організму, заняття фізичними вправами повинні сприяти розв'язанню таких завдань:

- вирощувати здорову, всебічно розвинуту молодь, навчати її долати лінивість душі і тіла;
- виробляти в юнаків і дівчат життєво важливі рухові навички та вміння;
- виховувати сміливість, силу волі, витривалість, дисциплінованість і солідарність;
- сприяти формуванню веселої вдачі, погідності духу;
- розвивати любов до рідного краю, природи;
- відвернути молодь від шкідливих звичок і спрямувати до доцільних (залежно від віку та статі) занять за інтересами. При цьому

необхідно широко використовувати традиції, звичаї українського народу як загальнонаціональні, так і місцеві.

Для проведення занять школи пристосовували приміщення (зали із лавами, подвір'я), береги річок, лісосмуги тощо. Для практичних занять учні повинні були самі виготовляти для себе булави, палиці, рукавиці для боксу, ходулі, "крокові" пояси для плавання, скакалки, приладдя для стрибків у висоту, м'ячі. Висувались певні вимоги до спортивної форми. Для хлопчиків і дівчаток вона складалася зі штанців та сорочок із короткими рукавами, які могли мати вишиті лямівки. Заняття проводилися босоніж.

Урок умовно поділяють на три частини: підготовчу (припадає на перші дві зони працездатності), основну (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), заключну (покликану забезпечити перехід учнів до наступних після уроку дій). Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої. Бажано, щоб переходи від однієї частини до іншої були м'якими і непомітними.

Розв'язуючи окремі (специфічні) завдання, кожна частина служить найефективнішому досягненню кінцевого результату уроку. Тому час, що витрачається на окремі частини та їхній конкретний зміст, вельми мінливий, бо залежить від безлічі факторів: завдань заняття, специфіки вправ, конкретного стану учнів на певному уроці, їхніх особливостей, зовнішніх умов тощо.

Зазначені риси є характерними для структури всіх основних форм занять із фізичного виховання, їхня структурна спільність – не у формальному поділі на стандартну кількість частин, а в необхідності дотримуватися під час побудови занять загальних закономірностей їхнього розвитку, які не дозволяють у будь-якій частині робити те, що не відповідає її ролі та місцю в загальній структурі заняття і зобов'язує будувати урок у певній послідовності. Тільки в такому аспекті градація частин заняття набуває не формального, а конструктивного сенсу, що складає перший етап побудови уроку.

Другий етап побудови уроку полягає у визначенні фізичних вправ та їхньої послідовності, що дасть змогу найкраще розв'язати загальні й окремі (специфічні) завдання.

Ефективність певних фізичних вправ у вирішенні конкретних завдань фізичного виховання не викликає сумнівів. Необхідність визначення певної послідовності вправ викликана відомим явищем "післядії". Учитель повинен прагнути досягнення позитивного впливу попередньо виконаних вправ для успіху наступних. Наприклад, опанування складнокоординаційних вправ буде більш успішним на початку уроку. Під час вдосконалення їх можна виконувати і в кінці

уроку. Вправи на розвиток швидкості дають низький ефект після роботи на витривалість. Небажано на одному уроці поєднувати вправи, що можуть викликати негативні переноси.

Особливо уважно слід добирати загальнорозвиваючі вправи, їх цілеспрямований добір сприяє формуванню постави, розвиткові певних груп м'язів, вихованню школи рухів, підготовці до засвоєння складних рухових дій, передбачених планом уроку. Безсистемне використання загальнорозвиваючих вправ у молодшому шкільному віці призводить до того, що втрачаються сприятливі можливості для розвитку й удосконалення рухового апарату. Своєчасно не розвинені здібності стають перешкодою до вироблення у майбутньому більш складних життєво важливих умінь і навичок.

Вирішальним третім етапом побудови уроку є визначення взаємопов'язаної послідовності дій педагога й учня під час розв'язання кожного педагогічного завдання, застосування вправ, методів і методичних прийомів, що використовуються у процесі уроку. Йдеться також про формування підгруп, висунення завдань, порядок зміни місць занять та інші допоміжні дії, використані на уроці.

Безпосереднє педагогічне керівництво навчальною роботою здійснюється з допомогою методики. Під методикою уроку слід розуміти багатокомпонентну впорядковану систему управління навчально-виховним процесом, що включає зміст, засоби, методи і методичні прийоми навчання та форми організації навчальної і виховної діяльності дітей.

Методику можна розглядати як систему управління процесом засвоєння учнями навчальної програми; як педагогічний інструмент, за допомогою якого вчитель організовує навчальну діяльність дітей, спрямовану на засвоєння програмового матеріалу.

**Висновки.** Отже, головне призначення уроку фізичної культури – забезпечити учням сприятливі умови для успішного засвоєння навчальної програми. При цьому уроки є лише формою організації навчальної діяльності вчителя та учнів, у рамках якої здійснюється їх взаємопогоджена діяльність, спрямована на оволодіння знаннями, вміннями і навичками, підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів. Методика навчання на уроці повинна полягати в управлінні процесом засвоєння навчального матеріалу, в такому впливі на навчально-виховний процес, який відповідає поставленій меті і завданням та приводить до його поліпшення і розвитку.

**Перспективи подальших розробок** полягають у подальшому вивченні обраної проблеми дослідження, розробці та експериментальній перевірці методики засвоєння учнями навчальної програми з фізичної культури.

### Список використаної літератури:

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37–41.
2. Педагогічний словник. за ред. М .Д. Яремчика.-К.: Педагогічна думка, 2001.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С.І. Присяжнюк. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 503 с.
4. Солопчук Д.М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія та методика виховання” / Д.М. Солопчук. – К., 2007. – 20 с.
5. Физическая культура в семье. – [3-е изд., перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 368 с.
6. Физкультура и здоровье / [ред. сост. Т. Козлова]. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – Вип. 2. – 64 с.

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК АЛГОРИТМ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Олексій Воробйов  
Руслан Жалій

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано та розкрито поняття «технологія», проаналізовано сучасні умови навчання та виховання молоді щодо збереження здоров'я.

**Ключові слова:** технологія, здоров'я, педагогічна технологія, освітня технологія, молодь.

**Аннотация.** В статье теоретически обоснованно и раскрыто понятие «технология», проанализированы современные условия учебы и воспитания молодежи относительно сохранения здоровья.

**Ключевые слова:** технология, здоровье, педагогическая технология, образовательная технология, молодежь.

**Annotation.** In the article in theory grounded and the concept of «здоров'язберігаюча technology» is exposed, the modern terms of studies and education of young people are analysed in relation to the maintainance of health.

**Keywords:** technology, health, pedagogical technology, educational

technology, young people.

**Постановка проблеми.** Здоров'язберігаючі технології об'єднують в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** З практичною реалізацією здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчальних закладах можна ознайомитися у працях І.В. Волкова, О.Є. Марінушкіна, Л.Д. Покроєва, З.В. Рябова та інші.

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні та класифікації здоров'язберігаючої технології, оцінці умов виховання і навчання щодо збереження та зміцнення здоров'я молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поняття “технологія” в педагогіку прийшло з виробництва, де визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів та їхню послідовність, тобто це своєрідна майстерність людини. Технологія виступає як алгоритм, за допомогою якого отримується запланований результат.

У кінці 70-их роках минулого століття збільшується увага до педагогічної технології і на Україні. Однак і на сьогодні стосовно поняття “педагогічна технологія” єдиної думки науковців поки що не існує. У науковій літературі зустрічається понад 300 тлумачень цього поняття в залежності від того як автор уявляє собі структуру й складові освітнього технологічного процесу. Але їх об'єднує те, що всі автори єдині у визначенні мети педагогічної технології – це підвищення ефективності навчально-виховного процесу і гарантування досягнення учнями запланованих результатів навчання.

За визначенням ЮНЕСКО, педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів і їх взаємодії, що своїм завданням вважає оптимізацію форм освіти. Будь яка педагогічна технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності.

Однак, необхідно розуміння, що нова якість освіти, яка забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-

виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей та молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і виховання на основі здоров'язбереження. Технології навчання спрямовані на підвищення рівня знань, умінь і навичок протидії негативним явищам та формування відповідальної поведінки.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням:

- медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих),
- соціально-адаптованих,
- екологічних здоров'язберігаючих технологій,
- технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної "вартості", поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи:

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання,



формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеve виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

– культура здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Наведемо декілька прийомів здоров'язберігаючих технологій:

*Заняття на свіжому повітрі.* Сучасні діти все менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, комп'ютерним розвагам або слуханню музики. Можливо причина підвищення стресів та депресій кроїться саме в цьому. А людині просто необхідно бувати на свіжому повітрі не менш 2-3 годин на добу. Це зміцнює організм, нормалізує нервову систему, укріплює пам'ять та уяву. Тому досить корисним для зміцнення здоров'я буде проведення деяких уроків на свіжому повітрі. Цей прийом дуже часто використовують вчителі американських шкіл.

*Цікаві перерви.* Діти зазвичай просиджують перерви, замість того, щоб походити, розім'яти м'язи. У початковій школі ігри являються одним з компонентів рухливого режиму дітей на протязі дня. Спостереження сучасних психологів свідчать про те, що після активного відпочинку учні відволікаються на уроках у 4 рази менше.

Доручити проводити такі перерви можливо черговому класові, або вчителям початкової школи. Саме рухливі ігри більш за все подобаються молодшим школярам за свою емоційність та веселість.

*Використання засобів мультимедіа*

Засоби мультимедіа – це усі засоби для запису та відтворювання звуку, фото та відео зображення.

Ми з вами живемо в епоху комп'ютерних технологій і просто повинні користатися цим. Все більше часу діти проводять за іграми, Інтернет контактами та пошуками цікавої інформації... А нам з вами все не як вдається викликати в них інтерес до навчання. Чому?

Можливо тому, що сучасні діти звикли сприймати тільки те, що їм цікаво. І не забувайте, що краще один раз побачити, ніж сім раз почути. Можливість надати інформацію в незвичайній формі надає використання засобів мультимедіа. Це може бути:

- презентації PowerPoint
- розвиваючі предметні комп'ютерні ігри
- відео ролики (до речі їх можна об'єднати, тобто відео матеріали вставити у презентацію)
- діафільми
- фотографії
- відео ролики особливо допоможуть для демонстрації опитів
- слайд-шоу, музичний супровід перетворить його на цікавий кліп.

За допомогою цих засобів можна надати саму різну інформацію, текст, звук, нерухомі, або діючі зображення.

Доведено, що при усній подачі інформації (традиційний урок) учень здатен за хвилину прийняти та опрацювати біля одній тисячі умовних одиниць інформації, а при підключенні органів зору до 100 тисяч таких одиниць! Звісно помилково буде думати, що чим більше комп'ютерної наглядності, тим краще. Важливо правильно організувати урок: розподілити час перегляду, опрацювання теми та закріплення.

Аргументований підхід у використанні мультимедіа-ресурсів обов'язково приведе нас до підвищення ефективності в середній освіті.

#### *Організація цікавого дозвілля*

Необхідною частиною шкільного життя є організація цікавого дозвілля. Це дає можливість кожному учню розкрити свій творчий потенціал, заявити про себе, спробувати власні сили, знайти свій таланти.

Свята, конкурси, виступи й досі залишаються популярними серед учнів різного віку. В школах все частіше зустрічаються власні традиції (вибори президента, новий рік, КВН) і це надає можливість дітям відчувати неповторність шкільного життя та гордість за свою школу.

Ми навели одну з деяких запропонованих науковцями класифікацій здоров'язберігаючих освітніх технологій. Однак слід зазначити, що поняття "здоров'язберігаюча" можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів та вчителів. І саме головне, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберігаючою.

**Висновки.** Отже, знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Вчителі в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігаюче освітнє середовище, центром якого буде – Школа сприяння здоров'ю.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку**

дослідження полягають у подальшому вивченні даної проблеми та визначенні принципів здоров'язберігаючих освітніх технологій, умов та етапів впровадження, методів здоров'язберігаючого впливу, ролі вчителя в формуванні здоров'язберігаючого простору.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1-4.
2. Освітні технології: навчально-методичний посібник / О.М. Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська та ін.; [За заг. ред. О.М. Пехоти]. – К. : А.С.К., 2001. – 256 с.
3. Пометун О. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання / О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : А.С.К., 2004. – 192 с.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 126 с.
5. Словник основних термінів і понять з превентивного виховання / [під заг. ред. доктора пед. наук, проф. В.М. Оржеховської] / ТзОВ «Терно-граф», Тернопіль. – 2007. – 200 с.
6. Яковлев В.Г. Подвижные игры : учеб. пособ. [для студ. фак. физ. воспитания пед. ун-тов] / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М. : Просвещение, 1977. – 143 с.

### **ЗОВНІШНЄ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ТА ВПЛИВ ЙОГО НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА**

**Тетяна Кошельник**

**Ніна Пивовар**

**Тетяна Хілінська**

**Анотація.** У статті розглядаються фактори зовнішнього середовища (магнетизм землі, запахи, колір), які впливають на здоров'я школярів під час навчання у школі та способи запобігання їх негативного впливу.

**Ключові слова:** здоров'язбереження, освітнє середовище.

**Аннотация.** В статье рассматриваются факторы внешней среды (магнетизм земли, запахи, цвет) и их влияние на здоровье школьника во время пребывания его в учебном заведении, а также способы предотвращения их негативного влияния.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, образовательная среда.

**Annotation.** The article deals with the problem of outward habitat factors (the magnetism of the Earth, smells, colours) that have an influence on

the health of the schoolboys during their study at school and the ways of the caution of that negative influence.

**Key words:** healthcare, educational surroundings.

**Постановка проблеми.** За даними соціально-демографічних, психологічних, медичних та валеологічних досліджень, які проводилися 8–10 останніх років, стан здоров'я населення неухильно погіршується. Проблема поглиблюється ще й тим, що негативні тенденції у здоров'ї починають виявлятися у підростаючого покоління. Хронічні захворювання мають 37–45% дітей, морфо-функціональні порушення різного характеру – 50–53%.

**Мета статті** проаналізувати вплив зовнішнього середовища на організм школяра.

**Виклад основного матеріалу.** У ранговому розподілі захворювань перше місце займають психічні розлади та хвороби зору, серцево-судинні захворювання, шлунково-кишкові, алергічні стани, остеохондрози та головні болі невизначеної етіології.

Ми вважаємо, що створення здоров'язбережного освітнього середовища повинно бути пріоритетним напрямком діяльності освітніх менеджерів, бо формування сприятливого середовища школяра виступає умовою його психічного та фізичного здоров'я.

Розглянемо деякі з його факторів. Особливо велику небезпеку представляють магнітні випромінювання Землі, що формують так звані геопатогенні зони.

У патогенних зонах, на думку учених, має місце підвищене випромінювання нейтронної природи. Причому, «земні» промені проходять без розсіювання, загасання і послаблення через будь-які екрани. Тому їх інтенсивність однакова і на 1, і на 21, і на 101 поверсі будівель. Крім того, вони вузько спрямовані, тобто гостросфокусовані, подібно до лазерного променя і завжди спрямовані вертикально вгору. І якщо людина перебуває більше 8 годин під впливом цього пучка (що найчастіше буває під час сну і роботи, то у неї дуже висока вірогідність появи злоякісних пухлин або порушення імунітету).

Як же бути, якщо після біолокаційної зйомки виявиться, що частина робочих місць учнів знаходиться на патогенних точках? Адже діти до 30% свого часу проводять у школі! Це перетворюється на проблему там, де не прийнята кабінетна система, і діти сидять на одному місці постійно.

На практиці рекомендується педагогам або зсунути столи з геопатогенних смуг і плям, або (якщо клас переповнений і перестановка меблів неможлива) здійснювати щотижневу пересадку учнів, що знижує «дозу» негативної дії земних випромінювань.

Важливий ще один момент. В наші дні важко уявити школу без квітів. Вони потрібні у будь-якій класній кімнаті, тому що виділяють кисень, заспокоюють зоровий нерв, «пом'якшують інтер'єр». Проте квіти повинні розміщуватися не поряд з партами, а перед класом біля вікна на відстані не менше 0,5 м від учнів. Причина – живі рослини створюють негативні енергетичні поля.

Біолокацією можна перевіряти і якість продуктів у шкільному буфеті або їдальні.

Дослідження аури школярів показало, що енергополе змінюється протягом дня. Вона максимальна після нічного відпочинку, знижується після 1–2 годин занять математикою і мовою, ще більше – після творчих занять. Частина енергії дитина неначе передає своєму творінню. Витвори образотворчого мистецтва «роблять» фон, який тим більший, чим творчіше працював учень. Звідси стає цілком зрозумілим явище чудотворних ікон, створених талановитими майстрами, які вклали у свої твори не лише свою техніку, але і духовне багатство.

Дослідження картин аур з різними сюжетами показали, що здорове енергетичне поле формується перед спокійними пейзажами. Батальні сцени, зображення бісів й інших нечистих, драматичні сюжети формують перед полотном негативне поле.

Звідси зрозумілий висновок – які твори допускається розміщувати в приміщеннях постійного перебування людей, у тому числі і в школах.

У наших школах не надають значення світу запахів. У типовому проекті триповерхової школи на 1176 посадочних місць вхід в їдальню знаходиться на 10 метрів від входу в санвузли. Якщо врахувати, що санітарна обробка шкільних туалетів помітно бажає бути кращою, а в їдальнях частенько не функціонує вентиляція, легко представити какофонію запахів.

У осінньо-зимовий період з метою економії тепла адміністрація, як правило, наказує учителям і учням обклеїти вікна і «законопатити» навіть квартирки. Єдиним вентиляційним каналом для навчальних кабінетів залишається дверний отвір. Зима часто носить характер відлиги, і в такі дні в класах буквально нічим дихати. Ситуація ускладнюється багатозмінністю занять. У навчальних приміщеннях скупчується застійне повітря, з'являється специфічний стійкий запах. У таких умовах абсурдно говорити не лише про естетизацію навчально-інформаційного і виховуючого середовища, але і про якість навчання в цілому.

Є і запахи, дратівливі для усіх і в той же час цілком ліквідними. Йдеться про пітливість ніг, тіла, пахв. З ранніх років, незалежно від батьків, учитель повинен повідомляти дітей норми особистої гігієни, правила догляду за власним тілом.

60% дітей втрачає зір в школі. Світловий клімат школи здійснює емоційний вплив на людину, виявляє художню виразність інтер'єру, зберігає (а в окремих випадках – губить) зір. Природна зміна освітленості і колірності в природі створила ряд стійких асоціативних відчуттів, наприклад, тривоги від похмурості і таємничості сутінків, збудження і бадьорості від яскравого сонячного дня.

Взаємини людини з кольором – одна з найбільших загадок, вважають мистецтвознавці і психологи.

Колірний клімат усього приміщення має величезне значення для вирішення інтер'єру. Колір може сприяти або перешкоджати функціональним процесам. Вибір його багато в чому обумовлений характером психофізіологічної дії на людину. По цьому параметру усі кольори діляться на три групи: збуджуючі, такі, що гальмують і нейтральні. З основних природних кольорів червоний і жовтий відноситься до збуджуючих, синій – до тих, що гальмують, білий і зелений – до нейтральних.

Учні молодших класів більше люблять яскраві кольори: червоний, помаранчевий, жовтий. Вони краще себе відчують при «теплих тонах забарвлення». А у 70% підлітків, навпаки, улюблений колір – блакитний.

Колір допомагає візуально змінити і розміри приміщення: біле забарвлення стелі робить приміщення зримо вищим. Якщо говорити про колірні композиції, то молодших школярів притягають поєднання контрастних кольорів, а старшокласники віддають перевагу композиціям із зближених або складних кольорів.

Аналізуючи викладене вище, можна сформулювати наступні рекомендації. У спортивних залах стіни слід забарвлювати в «прохолодний» блакитний колір, щоб не відчувалася жара під час тренувань, спортивних ігор і змагань.

Вестибюль і їдальню краще оформляти у веселих «теплих» тонах. Ритмічне чергування кольору в коридорах, рекреаціях, на сходових клітках, в їдальнях різноманітність колірну гамму, знижує напруженість і підвищує працездатність учнів. На протиставленні кольору стін у класних кімнатах та інших приміщеннях, повинна будуватися загальна колірна композиція шкільного інтер'єру, оскільки дітям після уроку потрібна колірна розрядка.

У школі є і особливі зони колірного клімату. Це музеї, виставкові зали, майстерні. У музеях і виставкових залах стіни слід, щоб уникнути відблисків, забарвлювати у світлі тони лише водоемульсійною фарбою. Майстерня з дерева має бути виконана у блідо-блакитних, або блакитнуватих-зелених тонах, контрастних кольору дерева. Майстерня з металу повинна забарвлюватися в «теплих тонах» – по контрасту з

металевим устаткуванням. Рухливі частини верстатів і небезпечні ділянки слід забарвлювати у застережливі кольори: соковитий червоний або помаранчевий.

Треба пам'ятати, що в інтер'єрі одного приміщення, окрім майстерень, не мають бути присутніми кольори різних гамм: «теплої» і «холодної». Вони погано поєднуються. Ця рекомендація стосується і коридорів.

Однакове колірне рішення в усіх або в багатьох класах, хоча і вигідно економічно при ремонті шкіл, не може вважатися кращим, оскільки залишає враження одноманітності, монотонності, смутку.

Для забарвлення парт і столів рекомендується зелена гамма: від світлого до темно-зеленого, а також колір натуральної деревини з коефіцієнтом віддзеркалення 0,11–0,45. Оптимальний колір класної дошки – темно-зелений або коричневий з коефіцієнтом віддзеркалення 0,10–0,20.

Необхідно враховувати й індивідуальні особливості учнів, їх реакцію на ті або інші кольори і відтінки.

**Висновки.** Отже, існує нагальна проблема у розробці та створенні таких умов педагогічного процесу на всіх його рівнях, включаючи й зовнішнє оточення, яке б забезпечувало кожному учневі комфортне середовище навчання, сприяло б формуванню у них ставлення до власного життя та здоров'я як найвищої цінності.

#### **Список використаної літератури:**

1. Дыхан Л.Б. Понятие образовательная среда в педагогическом наследии / Л.Б. Дыхан // Педагогика личности. – Вып. 1. – Ростов н/д: ГинГО, 2002. – С.12-13.
2. Засобина Г.А. Здоровье и возможности его сохранения в педагогическом процессе / Засобина Г.А., Назаров В.И., Куклина Л.В., Минеева Л.Ю. – Иваново: Иван. гос. ун-т, 2003. – 234 с.

## **ДОСВІД ПОЛТАВЩИНИ З ПИТАНЬ ПІКЛУВАННЯ ПРО ВИХОВНІ ТА ОЗДОРОВЧІ ФУНКЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

**Євгенія Шаповал  
Олег Шостак**

**Анотація.** У статті подано аналіз стану здоров'я дітей і молоді Полтавщини та висвітлено питання використання ефективних заходів по

його зміцненню.

Висвітлено питання реалізації виховних та оздоровчих можливостей дітей у контексті фізкультурно-оздоровчих заходів в навчальних закладах Полтавщини.

**Ключові слова:** оздоровчий простір фізичної культури, стан здоров'я, фізкультурно-оздоровчі заходи.

**Анотація.** В статті подан аналіз состояния здоровья детей и молодежи Полтавщины и отражен вопрос использования эффективных мероприятий по его укреплению.

Освещено вопросы реализации воспитательных и оздоровительных возможностей детей в контексте физкультурно-оздоровительных мероприятий в учебных заведениях Полтавщины.

**Ключевые слова:** оздоровительное пространство физической культуры, состояние здоровья, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

**Annotation.** The article analysis the children and young people state of health of the Poltava Region and considers the usage of effective measures and its *strengthening*.

Clarifying the questions of realization of children educating and health possibilities in the context of athletic and health measures in the educational establishments of the Poltava Region. **Keywords:** health space of physical culture, state of health, athletic and health measures.

**Постановка проблеми.** Незважаючи на досягнення медичної науки та практики охорони здоров'я, основним і визначальним у збереженні здоров'я народу є турбота особистості про своє здоров'я. Ця турбота неможлива без подальшого розвитку фізичної культури, виховання та спорту.

Дослідженнями вчених світу і України [В.М.Запорожан, В.С. Соколовський та ін.] встановлено, що діти, які прийшли до першого класу, вдвічі зменшують свою рухову активність. Це приводить до того, що у 17% старшокласників спостерігається гіпертензія, у 12% - надмірна вага тіла, 48% мають порушення постави, біля 45% мають недостатній фізичний розвиток і порушення опорно-рухового апарату. За даними статистичних звітів МОЗ України на кожні 1000 дітей віком від 14 років припадає 997 захворювань. Це свідчить про те, що підростаюче покоління, яке відображає генофонд України, є хворе [1].

На даний час українська нація стоїть перед проблемою збереження свого генофонду. Україна є вимираючою країною, де смертність вища ніж народжуваність. Японці підрахували, що у 2040 році на Україні будуть жити лише пенсіонери.



**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Багаторазові дослідження останніх років показують, що 25-30% дітей, які приходять до першого класу, мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я, серед випускників шкіл більше 80% не можливо назвати цілком здоровими [Т.В.Боровських, С.А.Манилова, 2000]. Близько 90% юнаків, призваних до армії весною 2010 року, отримують відстрочку. Такі прогнози фахівці зробили на основі попереднього вивчення документів, сімейного стану і висновків лікарів, повідомила прес-служба Міністерства оборони України.

Державною програмою освіти (Україна XXI століття), створені стратегічні завдання для формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і морального здоров'я, забезпечення пріоритетного розвитку людини. Згідно з цією програмою освіта має відповідати сучасним вимогам і перспективним потребам особи і суспільства.

Для реалізації програми необхідні кошти для досліджень та впровадження наукових підходів, розробок до змісту і структурування освітніх знань і, перш за все, знань про формування, збереження і зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення. Екологічна криза і катастрофа, яка пов'язана з Чорнобильською атомною електростанцією, неминуче супроводжується погіршенням умов життя, зниження матеріального благополуччя, зростанням соціальних проблем, пов'язаних з дією негативних факторів зовнішнього середовища. До цього треба додати ще й чинники ризику, до яких відносяться куріння, алкоголь, наркотики, стрес, відсутність фізичної активності [2].

**Мета** нашої статті полягає у висвітленні питань реалізації виховних та оздоровчих можливостей у контексті фізкультурно-оздоровчих заходів в навчальних закладах Полтавщини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізичне виховання дітей проводиться у комплексі, починаючи з дошкільних закладів. У 492 дошкільних закладах проводиться ранкова гімнастика, щоденні фізкультурні заняття, фізкультхвилинки, спортивні свята та розваги, спортивні ігри.

Відповідно до обласного положення, яке затверджено управлінням освіти і науки та управління з питань фізичної культури, спорту і туризму облдержадміністрації, у 23 районах і містах області третій рік проводяться спартакіади дошкільних закладів.

Успішно впроваджують педагоги дитсадків м. Полтави, Зінькова, Кременчука, Комсомольська, Лубен, В.Багачанського району авторську систему виховання та загартування Порфирія Іванова. У дошкільних закладах в комплексі лікувальної фізкультури вводяться елементи

народної медицини – У-шу та Хатха-йога. Результатом такої роботи є значне зниження захворюваності дітей на гострі респіраторні захворювання.

Для занять фізкультурою і спортом створено відповідну базу. 542 загальноосвітні навчальні заклади, що становить 74 відсотки від загальної кількості, забезпечені спортивним залами. 95% навчальних закладів мають спортивні майданчики з нестандартним обладнанням.

Значна робота в освітянських закладах проводиться щодо обладнання тренажерних залів для занять атлетичною гімнастикою. Лише за останні два роки їх збільшилось на 10, на сьогодні таких залів у школах області 168. Позитивно вирішується це питання в навчальних закладах м. Полтави, Миргородському, Семенівському районах [3].

Як результат, активізувалась робота щодо залучення учнів до занять у шкільні спортивні секції. У цьому навчальному році 80844 учнів (42% від загальної кількості) відвідують спортивні секції, що на 2573 учнів більше, ніж попереднього року.

Заслуговує на увагу ця робота в Карлівському, Лохвицькому, Миргородському, Н.Санжарському, Решетилівському районах, де цей показник досягає 50-65% учнів.

Проте в Котелевському, Чутівському, Шишацькому районах цей показник становить лише 15-20 %

В однаково непростих умовах працюємо, але ставлення ряду керівників до вирішення питань різне.

У 494 школах області відображені фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (гімнастика до занять, фізкультхвилинки на уроках, спортивні години в групах продовженого дня, спортивні та рухливі ігри на великих перервах) – це на 39 шкіл більше, ніж в минулому році. Традиційно в навчально – виховних закладах області проводяться спортивні змагання з різних видів спорту.

Саме на рівні району, міста слід шукати додаткові можливості для збільшення рухової активності учнів, а це, в першу чергу, збільшення кількості годин фізкультури.

Незважаючи на обмеженість фінансування, області вдається забезпечити проведення районних та міських спартакіад школярів. З 16 видів спорту проводиться обласна спартакіада учнів. Щорічно 2,5 тисячі учнів беруть участь у фіналах обласної спартакіади. І це завдяки підтримці органів місцевої влади.

Забезпечення ефективності спортивної роботи серед учнів можливе лише при наявності відповідних умов. Проте загальноосвітні школи, професійно-технічні навчальні заклади не мають спортивного інвентаря для проведення занять у зв'язку з відсутністю коштів на його придбання.

На жаль, сьогодні у більшості шкіл майже відсутні футбольні, волейбольні, баскетбольні м'ячі, у кращому випадку, у школі є 1-2 м'ячі, які закуплені за кошти спонсорів.

На сьогодні 12203 учнів області віднесено за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, залучено ж до занять за спеціальною програмою 6502 учнів, що становить 53%. А в Великобагачанському, Козельщинському, Котелевському, Машівському, Лубенському, Полтавському районах не виділено коштів для проведення занять з цією категорією учнів.

Відсутнє фінансування на позакласну фізкультурно-спортивну роботу в навчальних закладах.

Забезпечено комплексне та систематичне проведення туристських змагань, першостей як для учнів, так і для вчителів-краєзнавців. Вже 28-й рік в області проводяться семінари-практикуми для вчительського активу.

Така цілеспрямована робота дає плідні результати. Учні нашої області – чемпіони України в останніх змаганнях туристів-краєзнавців. У 2005 році кращий велопохід на Україні провели учні Красногорівської школи В.Багачанського району, водний похід – вихованці Лубенського клубу туризму, кращі спелеопоходи – за Полтавським обласним центром туризму і краєзнавства учнівської молоді.

Перспектива подальших досліджень заключається у подальшому спостереженні за досвідом Полтавщини з питань піклування про виховні та оздоровчі функції фізкультурно-оздоровчих заходів серед дітей та підлітків.

**Висновки.** Проте проблеми розвитку учнівського туризму зводяться до тих же питань недостатнього фінансування на придбання туристського спорядження, наметів; фінансування профільних туристських таборів, проведення змагань [6].

Саме на вирішення порушених питань щодо забезпечення умов для розвитку учнівського спорту і туризму спрямовує роботу управління освіти і науки, керівники навчально-виховних закладів області.

#### **Список використаної літератури:**

1. Вальчук Э.А. Вопросы организации и информации здравоохранения / Э.А. Вальчук. – 1985. – №1. – С.3-22.
2. Волгина Л.Н. Определение уровня физического состояния детей в условиях массовых профилактических осмотров / Л.Н. Волгина, Н.В. Морозов //Актуальные проблемы гигиены детей и подростков. – Харьков. – 1995. – С. 36.
3. Галинко Л.И. Результаты изучения реального образа жизни и состояния здоровья детей и подростков / Л.И. Галинко, Г.В. Рудь

//Актуальне проблеми гигиены детей и подростков. – Харьков. – 1995. – С.39-41.

4. Зелинская Д.И. Медико-организационные проблемы детской инвалидности / Д.И. Зелинская // Педиатрия. – 1995. – № 4. – С.87-90.

5. Роль и задачи спортивно – массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения / под ред. В.И. Ганопольского, И.А. Дрогова, И.М. Новожиловой. – М., 2006. – С.78-83

## ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

**Альона Співак**  
**Олена Борисова**

**Анотація.** Стиль життя як феноменологічний аспект існування людини відображає ті форми життєдіяльності суб'єкта, які ним вільно обрані. Стиль життя окремої особистості чи групи людей зовсім не зводиться до простого засвоєння чи повтору того “загального” і “особливого”, що притаманне життєдіяльності членів суспільства.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, алкоголізм, паління, залежність, звичка, лікування, фізичне виховання, молодь, підлітки.

**Аннотация.** Стиль жизни как феноменологический аспект существования человека отображает те формы жизнедеятельности субъекта, которые им свободно избраны. Стиль жизни отдельной личности или группы людей вовсе не сводится к простому усвоению или повтору тому “общему” и “особенному”, что присуще жизнедеятельности членов общества.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, алкоголизм, курение, зависимость, привычка, лечение, физическое воспитание, молодежь, подростки.

**Annotation.** Lifestyle as represents the fenomenologichniy aspect of existence of man those forms of vital functions of sub"ekta, which freely select them. A lifestyle individual or group of people is quite not taken to the simple mastering or repetition that “general” and “special”, that inherent the vital functions of members of society.

**Keywords:** healthy way of life, alcoholism, smoking, dependence, habit, treatment, physical education, young people, teenagers.

**Постановка проблеми, її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Витрати на тривале лікування і профілактику хронічних захворювань, малорухливий спосіб життя, шкідливі звички зумовлені такими факторами, як недостатня освіта та обмежений доступ до профілактичних заходів. Ринкові відносини вимагають корінних змін у системі забезпечення та сплати послуг, які покликані підтримувати, зміцнювати та покращувати здоров'я. Тому необхідно, щоб кожна людина, а молодь в першу чергу, взяла на себе відповідальність за особисте здоров'я для зменшення ризику розвитку хронічних захворювань, збільшення тривалості життя, підвищення життєздатності щоб залишатися енергійною, активною та незалежною від життєвих негараздів.

**Мета статті** розкрити та проаналізувати основні проблеми у молодіжному середовищі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сьогоднішня молодь має менше можливостей для занять фізичною культурою і спортом у зв'язку зі зменшенням кількості спортивних споруд з необхідністю сплачувати за послуги спортивно-оздоровчої інфраструктури - у фітнес центрах, у плавальних басейнах тощо. Загальна думка фахівців полягає у визнанні необхідності перебудови занять з фізичного виховання з тенденцією більш активного залучення молоді до самостійних занять, не виключаючи обов'язкових чотирьох навчальних годин на тиждень. Стратегічної важливості набуває створення умов, які б надавали студентам можливості брати участь у руховій активності не менше 8-10 годин на тиждень. Саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню асоціальних проявів серед молоді дозволяє формувати у них звичку до подальших систематичних занять загальнодоступним спортом, виявити здібних з-поміж них для залучення до спорту вищих досягнень. При менших енерговитратах фізична діяльність практично не дає позитивної дії на стан здоров'я з точки зору зниження ризику розвитку захворювань та збільшення тривалості життя.

Практика свідчить, що фізичне виховання спрямоване лише на рухову діяльність і не впливає на духовний розвиток, на чуттєву сферу людини, разом з позитивним розвитком моральних якостей може формувати асоціальну поведінку та егоїстичну спрямованість особистості. Сучасна фізично, морально і духовно зріла молодь повинна проявляти свою усвідомленість у вищих досягненнях і проявах людяності. Саме модель такої особистості ґрунтується на таких основах як міцне

здоров'я, високий рівень свідомості до прояву поведінкових вчинків, багатства позитивних моральних стосунків у мікро - і макрооточенні базою яких можуть бути заняття фізичними вправами, рухливими, народними і спортивними іграми, улюбленими видами спорту, туризмом, активним руховим відпочинком в режимі дня Розкриття необхідності виховання у молоді ціннісного відношення до здоров'я, визначення факторів, які впливають на формування у молоді системи цінностей, в яких здоров'я та фізична активність посідають важливі місця, є запорукою подальшого життєвого успіху і важливою умовою самореалізації молодої людини.

Емпіричні дані показують, що переважна частина молоді знає про шкідливість алкоголю, проте все ж таки не боїться його вживати. Причому серед тих, хто вживає алкоголь рівень поінформованості про його шкідливі наслідки вищий, ніж серед тих, хто не вживає алкоголю. Отже, рівень поінформованості про шкоду алкоголю не є причиною відмови від його вживання. Безумовно, на поширення алкоголізму впливають різні чинники: економічні, психологічні, соціальні. Факт знайомства дітей з алкогольними напоями, звісно, не може бути критерієм оцінки міри алкоголізації. За показник вживання алкоголю, як чинника ризику для здоров'я, був прийнятий показник регулярного вживання алкоголю, який визначається як вживання спиртних напоїв не менше 4-х разів на місяць.

Молодіжний вік стосовно інтенсивності вживання алкоголю можна розділити на три групи:

- 10-13 років - повільне збільшення алкоголізації;
- 14-18 років - бурхливе зростання алкоголізації;
- 19-22 роки - стабілізація рівня алкоголізації.

Спробуємо проаналізувати, в чому криються головні причини залучення підлітків до алкогольних напоїв. Відомо, що у підлітковому віці з'являється бажання відчувати себе дорослим, а алкоголь частіше всього асоціюється з переходом до дорослого життя. Традиційно вважається, що алкоголь допомагає відчутти впевненість, допомагає уникнути самотності, дає можливість розслабитись. На дискотеках і вечірках молоді люди спочатку випивають спиртне, а вже потім більш легко йдуть на контакт з іншими ровесниками.

Емпіричні дані показують, що ті юнаки та дівчата, які регулярно відвідують дискотеки, танці, вечірки, кафе тощо, частіше вживають алкогольні напої, ніж ті, хто не ходить до розважальних закладів. Так, серед тих, хто вважає вечірки і дискотеки своїм улюбленим заняттям, частка, яка регулярно вживає алкоголь, становить 65%. Крім того, практика показує, що ледарство, бажання позбавитися від існуючих

проблем також “лікується” за допомогою алкоголю. Для багатьох підлітків випивка є свого роду засобом урізноманітнення свого життя, а розповіді про те, як проходив “черговий захід” й “чим справа закінчилася” стає темою для числених розмов на потім. Саме тому та молодь, яка регулярно випиває частіше обговорює проблему алкоголізму в своєму середовищі. Так, наприклад, 19% респондентів вважають “випити вина, пива” своїм хоббі. Тобто позбавитись від монотонності життя можна лише завдяки вживанню алкоголю.

Позитивний вплив на спосіб життя в такому аспекті мають заняття спортом. Серед молоді, котра не займається спортом, регулярно п'ють (не менше 4-х разів на місяць) 27% опитаних, серед тих, хто займається спортом час від часу, - 23%, серед тих, хто займається спортом постійно, - 19%. Серед молодих людей, які мають постійне хоббі, частка регулярного вживання алкоголю становить 16%.

Ще один негативний результат: ті учні, які регулярно випивають гірше навчаються. Серед тих, хто регулярно вживає спиртне, “трійчників” 43%, а серед тих, хто цього не робить - на 10% менше.

Можливо, говорити, що алкоголь вже відбився на розумових здібностях дітей у 10-15 років малоімовірно. Тут наявний інший зв'язок: ті молоді люди, котрі гірше вчаться, комплексують у спілкуванні з особами протилежної статі, часто “розкріпачуються” після вживання алкоголю. Отже, через невміння знайти спільну мову з ровесниками, бути цікавим, приємним співбесідником, молоді люди намагаються форсувати ці прогалини за рахунок вживання алкоголю.

Практика показує, що дуже часто людина починає вживати алкоголь у тому випадку, якщо її переслідують постійні проблеми, стресові ситуації, пов'язані з друзями, родичами, викладачами тощо. Серед молодих людей, які відчувають дискомфорт (часто вступають у конфлікт зі своїм оточенням), частка тих, хто регулярно вживає алкоголь, у півтора раза більше, ніж серед тих, хто дискомфорту не відчуває (відповідно 17% і 11%). Окрім того, виявлено пряму залежність між показниками фізичного розвитку молоді, особливо підлітків, та інтенсивністю вживання.

За дослідженнями: у вікових групах 10-13 років та 19-22 років схильність до алкоголю не залежить від відповідності зросту та ваги. А у віці 14-18 років частка тих, хто регулярно вживає алкоголь, у групі молоді з дефіцитом ваги у 1,6 рази вища, ніж в групі з нормальною вагою. Тобто підлітки частіше п'ють в тому випадку, коли хочуть здаватися дорослими, а мають вигляд ще маленьких із-за невеликої ваги. Іншу, полярну групу становлять підлітки з надмірною вагою. Серед них регулярно випивають у 1,5 раза більше, ніж серед тих, хто має нормальну

вагу. У “товстячків” ситуація поглиблюється й тим, що їх зовнішній вигляд також не можна назвати “дорослим”, вони також “дорослішають” за рахунок вживання алкоголю.

За міжнародними даними серед підлітків, котрі мали алкогольний досвід, 90-95% п'ють таким чином, що вживання алкогольних напоїв не є для них проблемою. Для інших (5-10%) вживання алкоголю - помітна проблема.

Початок зловживання алкоголем досить помітно пов'язане з психологічними особливостями підліткової кризи. Неблагонадійний підліток, який знаходиться як і його благонадійні ровесники у перехідному потребночному стані, вибирає не сам по собі алкоголь, а “свою” компанію, групу, в якій вже обов'язковим атрибутом є регулярна випивка. Таким чином, підліток у формуванні своєї змістової, ціннісної сфери тяжіє до групоцентриської орієнтації, формуючи та реалізуючи в її межах потребу в спілкуванні, дружбі, спільній діяльності тощо. Фактор ризику, пов'язаний з вживанням наркотиків, не настільки великий кількісно, але дуже небезпечний. “Піки” їх вживання припадають на 15-річних, 17-річних та 21-річних вікові групи. І знову, за нашими результатами, жінки випереджають чоловіків. Зазначимо, що на відміну від паління та алкоголю, інформація, яка стосується наркотичних речовин і їхнього впливу на здоров'я людини, найбільш ґрунтовно може бути надана спеціалістами, спеціальними виданнями, роль яких, як ми з'ясували, ще досить незначна. Ці питання можна було б також досить активно висвітлювати в деяких шкільних курсах. Аналіз дозволів виявити тенденцію зростання середньої кількості ризиків серед молоді: вживання алкоголю і наркотиків, відсутність фізичної активності, паління, хронічні захворювання, небезпечний секс, надлишкова вага, психологічний дискомфорт. Якщо у віці дітей до 10 років цей показник складає 0.7, то скажімо до 15 років він зростає для чоловіків майже удвічі і доходить до 1.5, а для жінок складає приблизно 1.3. І далі тенденція зростання зберігається поступово стабілізуючись до 18 років. Поширення різноманітних факторів ризику для здоров'я молодіжного середовища неоднакова. Особливу тривогу викликає паління, оскільки власне цей фактор найбільшою мірою зростає у процесі дорослішання молоді. У нашому дослідженні молода людина вважається такою, що палить, якщо щоденно випалюється 1 сигарета. Якщо у 10 річному віці вдаються до паління лише біля 5% опитаних, а до 12 років кількість збільшується не досить прогресуючи, то у групі дітей 14 років до паління схильні вже 30% опитаних, а до 17 років палять приблизно 48% опитаних чоловіків і жінок. Потім цей показник дещо знижується, помітно підскачавши у 21 рік (55%). Як бачимо, що саме у 17 років паління є найбільш поширеним



чинником ризику серед групи молоді, яка навчається, випереджаючи постійного лідера серед чинників ризику - відсутність фізичної активності. Тобто пропаганда здорового способу життя і заклики жити без паління на сьогодні є досить актуальними, але вони не знаходять належного відгуку серед молоді. Якщо розглянути дані окремо у групах чоловіків і жінок, то помітно, що більш інтенсивніший потяг до згубної звички паління має місце у групі жінок, що є особливо небезпечним фактом.

У жінок потяг до паління є практично домінуючим серед інших чинників ризику, вже у групі 14-річних ця проблема виходить на перше місце. Причини цієї вкрай небезпечної, і зі згубними наслідками звички можуть частково обумовлюватись розвитком емансипації, переоцінкою традиційних цінностей, зміною ролі жінки в сім'ї і в суспільстві, відсутністю фізичної культури молоді. Слід зазначити, що багато дівчат-підлітків хочуть бути наділеними такими якостями, які завжди вважалися чоловічими: волею, сміливістю, наполегливістю, витримкою та ін. Вони так, як і хлопці, виховують ці якості в собі. Жіночність далеко не завжди є привабливою якістю для сучасних дівчат. Це пов'язано зі зміною статусу жінки в суспільному житті і сім'ї. Цим визначаються зміни в суспільних ідеалах, а вони в свою чергу впливають на формування у дівчаток уявлень про позитивні риси. Зміст ідеалу дівчинки значною мірою визначається і конкретними особливостями її виховання та спілкування. Західні вчені приділяють велику увагу вивченню проблеми паління серед молоді. За їхніми даними, причини через які молоді люди починають палити є різноманітними. Головною причиною вони вважають наявність сприятливих умов для початку паління, культурні передумови в родині і найближчому оточенні, коли паління розглядається як нормальне явище, що не суперечить ніяким нормам поведінки. У сьогоднішній день багато молодих людей сприймають паління "нормальне явище", коли курять друзі, курять члени родини, курять авторитетні дорослі. За даними національного опитування виявлено залежність між уживанням нікотину і наявністю хронічних захворювань. Можна говорити про те, що серед дітей, які починають палити дуже рано (10-13 років), більша частина з них страждає від хронічних захворювань. А часто хроніки починають палити? Це варто з'ясувати. У віці 14-18 років частка хронічних хворих серед тих, хто палить і не палить практично не відрізняється. Але до 19-22 років різниця в долі хронічних захворювань серед тих молодих людей, хто палить і не палить, становить більше 5%. Незважаючи на те, що паління швидко стає звичкою і може привести до ніотинової залежності, людина все ж таки може кинути палити. Деякі молоді люди вважають, що в підлітковому віці, коли ти ще здоровий, можна палити, а потім можна і

кинути в будь-який момент. На жаль, це не так просто. Людині дуже важко не палити в той час і в тих умовах, де він звичайно курив. Організм уже звик до нікотину і бажання закурити стає нестерпним. Дорослі (батьки, учителі), що забороняють курити дітям і підліткам, повинні розуміти, що це нелегко. Усі, хто кидає палити потребують особливої підтримки з боку людей, які їх оточують. За опитуванням учнів 5-9 класів шкіл м. Києва, у віці 15 років кожен п'ятий школяр хотів би кинути палити. Серед школярів, що хоче кинути палити проблема з дорослими із-за паління з'являються у 18%, а в цілому в 5%. Тобто, думається, оптимальним варіантом є превентивна робота щодо боротьби з палінням серед тієї молоді, що ще не почала палити чи палять "експериментально".

**Висновки.** Основні шляхи формування ЗСЖ населення це: сім'я і батьки; учбові заклади (програмні і факультативні учбові курси); позаучбові заклади, зокрема заклади фізичної культури і спорту; центри соціальних служб для молоді; оздоровчі і медичні установи; програми за місцем проживання, ініційовані державними установами; програми і проекти різноманітних громадських організацій; інформаційні заходи через ЗМІ і інші джерела інформації. Політика і заходи щодо формування здорового способу життя передбачають програми і проекти, які розраховані на широку громадськість, дітей і молодь, на батьків, на окремі групи ризику.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку** полягають у подальшому вивченні проблеми, які створюються у молодіжному середовищі.

#### **Список використаної літератури:**

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов. – М.: АСТ, Сталкер. - 2002. – 145 с.
2. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / [под ред. В.П. Петленко]. – СПб.: 1997. – Т. 5. – 267 с.
3. Ефименко С.А. Историко-социологический анализ публикаций, посвященных медико-социологическим исследованиям в здравоохранении / С.А. Ефименко, П.Н. Морозов // Социология медицины. - 2004. - № 1. - С. 26 - 31.
4. Моніторинг і оцінка діяльності з формування здорового способу життя / О.М. Балакірева, О.О. Яременко, Р.Я. Левін та ін. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – Кн. 11. – 152 с.
5. Основи здорового способу життя. Книга для батьків / [за заг. ред. К.С.Шендеровського, І.Я. Ткач]. – К. : КМЦСССДМ, 2005. – 282 с.

# ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ВИБІРКОВОЇ І КОМПЛЕКСНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Таміла Кропивка  
Сергій Новік

**Анотація.** У статті розкрито і проаналізовано питання ефективності занять вибіркової і комплексної спрямованості в умовах навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ

**Ключові слова:** фізичне виховання, навчальний процес, фізична культура, фізичні якості, фізичне здоров'я.

**Аннотация.** В статье раскрыт и проанализирован вопрос эффективности занятий выборочной и комплексной направленности в условиях учебного процесса из физического воспитания во ВНЗ

**Ключевые слова:** физическое воспитание, учебный процесс, физическая культура, физические качества, физическое здоровье.

**Annotation.** In the article exposed and analysed question of efficiency of employments of selective and complex orientation in the conditions of educational process from physical education in higher educational establishments

**Keywords:** physical education, educational process, physical culture, physical qualities, physical health.

**Постановка проблеми.** Людство на всіх етапах свого існування приділяло певну увагу фізичному вдосконаленню. В основі цієї уваги на різних історичних етапах лежали різні чинники. Нинішній інтерес до сфери фізичної культури обумовлений змінами характеру життєдіяльності людини у зв'язку з технічним прогресом, які призвели до суттєвих відхилень рухового режиму більшості членів суспільства від оптимальних біологічно обумовлених потреб людини [3].

Фізичне вдосконалення для більшості населення покликане насамперед, збільшити та покращити резервні можливості органів і систем людини і таким чином покращити фізичне здоров'я людини. Фізичне здоров'я студентської молоді – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем та є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій.

Останні роки більшість показників здоров'я дітей України характеризуються проявами негативних тенденцій. Практика свідчить, що 30% сучасних учнів початкових класів мають хронічні захворювання, кількість яких збільшується до закінчення школи. Майже 90%

випускників шкіл мають різні відхилення у стані здоров'я; у 80% спостерігається порушення постави, у 45% – короткозорість, у 40% – порушення серцево-судинної системи та нервово-психічні відхилення.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Як свідчить аналіз досліджень і публікацій, які при підготовки, завдань тренувального процесу та інших чинників достатньо повно відображені в теорії спорту . Однак, що стосується фізичного виховання, як навчальної дисципліни, то деякі питання формування цієї структурної одиниці навчального процесу залишаються експериментально не обґрунтованими. Одним з таких питань є порівняння ефективності занять вибіркової і комплексної спрямованості. На нашу думку з'ясування цього аспекту дозволить підвищити якість процесу фізичного виховання студентів [1,3].

Численні наукові дослідження вказують на такі негативні тенденції щодо фізичного розвитку молоді студентського віку:

- зниження рівня здоров'я студентської молоді;
- підвищення чутливості організму студента до негативних чинників довкілля;
- збільшення захворюваності за всіма класами хвороб;
- значне поширення поліорганної патології;
- зниження фізичної працездатності.

**Мета статті** полягає в з'ясуванні питання ефективності занять вибіркової і комплексної спрямованості в умовах навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття „фізичний розвиток” Б.М. Шиян використовує у різних тлумаченнях:

- 1) як процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя;
- 2) як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники „фізичного стану” організму на тому, чи іншому етапі його розвитку (ріст, вага, окружність тіла, спірометрія, динамометрія тощо) [3].

Круцевич Т.Ю. трактує фізичний розвиток, як природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Фізичне здоров'я студентської молоді – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій.

Основними причинами нездоров'я студентської молоді виступають:

- соціально-екологічні чинники;
- недоліки в організації процесу навчання;
- високе навчальне навантаження і перевантаження;

- порушення режиму життєдіяльності (гіподинамія, хронічне недосипання,
- незбалансоване, нераціональне харчування);
- недостатня увага до організації фізичного виховання.

За даними медичних обстежень і спеціальних опитувань:

- 9 із 10 студентів мають відхилення у стані здоров'я;
- на 100 студентів припадає до 95 і більше захворювань різної етіології;
- до 50% студентів перебуває на диспансерному обліку;

Наслідком такої картини стає те, що майже 60% випускників вищих навчальних закладів унаслідок низького рівня здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку не готові працювати з належною самовіддачею, яка необхідна в сучасних умовах виробництва.

Від стану здоров'я та від того наскільки людина фізично розвинена, багато в чому залежить успішність навчальної і в майбутньому виробничої діяльності студентів.

За ознакою відповідності вдосконалення профільних для даного виду спорту якостей і здібностей основним завданням конкретного етапу підготовки слід розрізняти основні й додаткові заняття. В основних заняттях виконується основний обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань періоду або етапу підготовки, використовуються найбільш ефективні засоби й методи, плануються найбільш значні навантаження й т.п.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що при включенні в заняття різноманітних вузько спрямованих вправ спортсмени проявляють значно більшу працездатність, ніж при використанні одноманітних засобів; програми таких занять, побудовані на виконанні тренувальних вправ у режимах різних методів, виявляють більш широкий вплив на організм спортсменів, мобілізуючи різні функції, що визначають прояв відповідних якостей. Найменш ефективний варіант занять із тривалим застосуванням тих самих, хоча й досить діючих, засобів.

Разом з тим висока ефективність занять, побудованих на використанні різноманітних односпрямованих засобів, не означає необхідності повного виключення із тренувального процесу занять із одноманітною програмою.

Часто паралельно вирішуються завдання технічного й тактичного вдосконалення (особливо в спортивних іграх і єдиноборствах), фізичного й психічного вдосконалювання (наприклад, при розвитку спеціальної витривалості, коли граничні зрушення в діяльності вегетативних систем супроводжуються максимальною мобілізацією психічних можливостей, пов'язаних з подоланням важкого відчуття втоми) .

При аналізі методики побудови занять із послідовним вирішенням завдань виникають два основні питання: визначення раціональної послідовності застосування засобів, що сприяють розвитку різних якостей, і вибір раціонального співвідношення обсягу цих засобів. Послідовність розподілу засобів у комплексних заняттях повинна забезпечувати наявність відповідних передумов для реалізації раціональної методики вдосконалення різних сторін підготовленості. Наприклад, вивчення нових рухових дій, складних тактичних схем, засвоєння техніко-тактичних комбінацій слід планувати на початку заняття, безпосередньо після розминки.

При тренуванні спортсменів відносно невисокої кваліфікації, юних спортсменів на початкових етапах багаторічної підготовки повинні плануватися переважно заняття комплексної спрямованості, особливо з послідовним вирішенням завдань. Ці заняття більш емоційні, в меншій мірі впливають на психічну й функціональну сфери організму та у той же час є досить ефективним стимулом росту тренуваності. Широке застосування в тренуванні юних спортсменів занять вибіркової спрямованості може привести до певних негативних наслідків — до перевтоми і перенапруги функціональних систем, надто бурхливої експлуатації адаптаційних можливостей організму. Комплексні заняття з різноманітними, емоційно насиченими програмами й невеликим сумарним навантаженням є гарним засобом активного відпочинку й можуть використовуватись для прискорення процесів відновлення після занять із значними навантаженнями вибіркової спрямованості, а також відігравати важливу роль у відновлювальних мікроциклах [13].

**Висновки.** Отже, фізична культура – невід'ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих закладах освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Ефективність вирішення задач, з фізичного виховання студентської молоді визначається багатьма чинниками: широтою використання різноманітних форм фізичної підготовки, оптимальним добором засобів і методів впливу на організм студента, раціональною побудовою різних структурних одиниць навчального процесу в тому числі окремого

навчального заняття.

**Перспективи подальших досліджень.** Проте, зусиллями одних лише кафедр з фізичного виховання проблем з фізичним здоров'ям студентської молоді не вирішити. Потрібно досліджувати і розробляти цілий комплекс заходів щодо всіх напрямів: від реорганізації навчального процесу у ВУЗі, до створення відповідного соціального замовлення на професійне здоров'я в масштабах держави.

#### **Список використаної літератури:**

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы. Спорт. Здоровье: учебное пособие / Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоров'я: учебное пособие / Н.М. Амосов. – М. : Изд-во АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга.– Богдан, 2001. – Част. 1 – 272 с.
5. Середні величини основних показників фізичного та біологічного розвитку дітей початкової школи прикарпатського регіону. / Методичні рекомендації МОЗ України, Український центр наукової медичної інформації та патентно-ліцензійної роботи. Установа розробник: Івано-Франківський державний медичний університет. – К, 2006. – 48 с.
6. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / [за ред. Т.Ю.Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2003. – Т. 1. – 422 с.

## **СТАН РИТМІЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ У ВЗАЄМОДІЇ ФІЗИЧНОГО Й ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Олександр Гирман  
Ганна Кириленко**

**Анотація.** Досліджується сутність естетичного виховання в фізичному та фізичного виховання в естетичному і обумовлюється необхідність ритмічного розвитку як взаємозв'язуючої ланки фізичного та естетичного виховання. На підставі дослідження теорії ритму, його

значущості та прояву в різних галузях життєдіяльності людства розроблено модель ритмічного розвитку особистості школяра та визначені основні засоби ритмічного розвитку школярів різного шкільного віку.

**Ключові слова:** взаємодія фізичного та естетичного виховання, ритм, відчуття ритму, ритмічний розвиток.

**Аннотація.** Исследуется сущность эстетического воспитания в физическом и физического воспитания в эстетическом и обусловливается необходимость ритмичного развития как взаимосвязующей звенья физического и эстетического воспитания. На основании исследования теории ритма, его значимости и проявления в разных отраслях жизнедеятельности человечества разработана модель ритмичного развития личности школьника и определены основные средства ритмичного развития школьников разного школьного возраста.

**Ключевые слова:** взаимодействие физического и эстетического воспитания, ритм, чувство ритма, ритмическое развитие.

**Annotation.** Essence of aesthetically beautiful education in physical and physical education is probed in aesthetically beautiful and the necessity of rhythmic development as взаимосвязующей links of physical and aesthetically beautiful education is stipulated. On the basis of research of theory of rhythm, his meaningfulness and display in different industries of vital functions of humanity the model of rhythmic development of personality of schoolboy is developed and the fixed assets of rhythmic development of schoolboys of different school age are certain.

**Key words:** interaction of physical and aesthetic education, rhythm, a sense of rhythm, rhythmic development.

**Постановка проблеми.** Підвищення ролі духовного життя сучасного суспільства тісно пов'язане з проблемою його фізичної культури. В указі Президента України від 27 квітня 1999 року „Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя” акцентується увага на підвищенні ролі і значення людського чинника, що виявляється у вихованні цілісної, всебічно розвиненої особистості, духовно багатой та фізично досконалої.

Гармонізація фізичного і духовного пов'язана з втіленням фізичної культури у соціокультурні процеси як життєвої цінності, зі спрямуванням звернення національної свідомості на необхідність духовного та фізичного розвитку кожного члена суспільства. У зв'язку з цим все більша увага приділяється проблемі взаємозв'язку всіх структур духовної та фізичної сутності людини як цілісної особистості [3].

У вітчизняній науці проблема розвитку особистості стоїть поряд з



проблемою виховання і навчання, які сприяють гармонійному та всебічному удосконаленню особистості. У цій системі фізичне виховання досліджується як процес цілеспрямованого впливу на фізичний розвиток особистості, в якому за допомогою фізичних вправ оптимізуються біологічні процеси в організмі людини. Естетичне виховання веде за собою естетичний розвиток, в процесі якого формуються духовні потреби, емоційно-естетичне ставлення до дійсності, до мистецтва, формуються поняття краси, розвиваються творчі здібності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасна наука доводить, що людина не тільки біологічна і соціальна субстанція, а ще й космопланетарна. У природі, космосі все проходить ритмічно: ритм змін пори року, добовий ритм, ритм морського прибою, ритм вібрації розжарених газоподібних часток сонця та зірок і т.п. Ритми природи наклали суттєвий відбиток на розвиток усіх живих організмів. Ритм для організму на будь-якому рівні розвитку - умова його існування. Людський організм у процесі своєї еволюції відчував вплив ритмів природних явищ, які поступово перейшли в людському житті в програму спадковості. Взаємозв'язок усіх природних явищ став першоосновою виникнення ритмів життєдіяльності людського організму (ритм дихання, кровообігу, ритм роботи серця і т.п.). Таким чином, ритм є природною особливістю людини. У процесі свідомої діяльності людини ритм виступає як соціальна особливість, необхідна частина гармонійного розвитку особистості. Тому проблема ритму в формуванні духовної та фізичної сутності особистості органічно пов'язана з проблемою фізичного та естетичного виховання. Людина, яка володіє відчуттям ритму, здатна раціонально організувати свої дії у просторі та часі, підвищувати життєвий тонус, впливати на стан свого здоров'я, бути пильною та внутрішньо зібраною. Рівень відчуття ритму залежить від постійної роботи над ритмікою своїх рухів за допомогою музично-ритмічних і фізичних вправ. Саме ритміка поєднує в собі духовне та фізичне, сприяє гармонійному розвитку душі і тіла, виховує красу та ще більше пов'язує людину з природою [2].

Окремі питання проблеми, яку ми порушуємо, в різні часи були предметом вивчення в педагогіці і психології, естетиці і теорії та методиці фізичного виховання. Так, учені античності (Арістотель, Платон, Сократ) приділяли належну увагу питанням фізичного й духовного взаємозв'язку в людині, краси тіла і духу в процесі її розвитку. До розвитку духовно-тілесної особистості з використанням фізичних та духовних вправ закликали вчені середніх віків (Д.Дідро, Т.Кампанелла, Я.А.Коменський, Т.Мор). Їхні ідеї зазнали подальшого розвитку у працях останніх двох століть. Зокрема, загальні питання розвитку особистості

досліджувалися вітчизняними вченими І.Бехом, Л.Божовичем, М.Євтухом, Є.Ісаєвим, К.Корніловим, А.Петровським.

Помітне місце в розробці розглядуваних проблем посідають праці вітчизняних учених Л.Виготського, О.Леонтьєва, С.Рубінштейна, зарубіжних – К. Бюлера, А. Гезела, Дж.Уотсона [1].

У теорії та методиці фізичного виховання питання естетичного виховання на уроках фізичної культури досліджувались В.Белоусовою, Н.Глушак, Г.Сатировим.

Розуміння значення ритму в житті людини спонукало вчених різних галузей знань досліджувати окремі питання ритму. Так, І.Сеченов, І.Павлов, О.Ухтомський вивчали фізіологічні механізми ритму рухових дій. У психології вчені Т.Козіна, І.Огородников, Б.Теплов, Д.Елькін визначили, що відчуття ритму має моторну природу і впливає на емоційну, трудову і творчу діяльність. Природний розвиток відчуття ритму в дітей різного шкільного віку досліджували С.Гальперін, М.Кольцова, В.Кручинін, Б.Сермеєв та ін [3].

У фізичному вихованні вчені розглядали ритм як складову частину техніки фізичних вправ. В естетиці ритм досліджувався з позицій позитивного впливу на виразність творів мистецтва. Велике значення ритму в музиці, танцю, красивих тілорухах відзначили Н.Ветлугіна, Л.Воскресенська, А.Зиміна, Н.Перна, К.Станіславський. Питання музично-ритмічного виховання дітей досліджувались Г.Александровою, Р.Варшавською, Є.Коноровою. С.Рудневою, Е.Фіш, а також зарубіжними дослідниками [5].

Незважаючи на значну увагу педагогів і психологів до розглядуваної проблематики, все ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що не розв'язаними. Не досліджувалася проблема розвитку особистості школяра через ритм у взаємодії фізичного та естетичного виховання. Нема чітко визначеного поняття, методології й технології ритмічного розвитку школярів різного шкільного віку у взаємодії фізичного та естетичного виховання. Між тим ці проблеми важливі для сучасної педагогіки, для нинішньої школи, яка покликана створити умови для розвитку і самореалізації кожної особистості як громадянина України. Актуальність проблеми, її недостатнє теоретичне й методологічне опрацювання, потреби шкільної і вузівської практики обумовили вибір теми дослідження.

**Мета статті** полягає в методологічному і теоретичному обґрунтуванні розвитку особистості школяра через ритм у взаємодії фізичного і естетичного виховання в школі, розробці та експериментальній перевірці моделі і технології ритмічного розвитку школярів різних вікових груп.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження мотивів занять школярів музично-ритмічною діяльністю дозволив нам зробити висновок, що учням різних вікових груп подобається музично-ритмічна діяльність своєю емоційністю, можливістю висловити свої почуття, підняти настрій. Даний висновок підтверджується результатами анкетного опитування більш ніж 595 школярів 5–11 класів, з яких 55,8% для свого фізичного та естетичного вдосконалення обрали уроки ритміки й аеробіки замість уроків фізичної культури. Бесіда зі школярами молодших класів (215 осіб) показала, що 98,2% подобається виконувати різні види рухів під музику.

Учні різних класів віддають перевагу сучасній, швидкій, ритмічній музиці (90,7%). Виконання різноманітних вправ під ритмічну музику викликає в них почуття радості (32%), почуття емоційного підйому (60%), насолоди – (8%), що має велике естетичне значення.

Однак у школах уроки фізичної культури вкрай рідко проводяться з музичним супроводом (від 1,8% до 7,4% за результатами відповідей учнів загальноосвітніх шкіл). Тільки в приватних школах на уроках фізичної культури (88,2%) використовується музика, а також вводяться уроки ритміки, аеробіки, хореографії з 1 до 11 класу.

Визначаючи вихідний рівень ритмічного розвитку за основними діагностуючими методиками, ми констатували, що відчуття ритму в учнів 1–3 і 5–7 класів погане, а у школярів 8–9 і 10–11 – задовільне. Відчуття простору відповідає в 1–3, 5–7, 10–11 класах задовільному рівню, а в 8–9 – поганому. Відчуття часу в молодших школярів та школярів 8–9 і 10–11 класів – добре, а у 5–7 класах – задовільне.

Естетичною характеристикою відчуття простору, відчуття часу, відчуття точності м'язових зусиль є постава і хода. Показники відчуття точності м'язових зусиль у початкових та старших класах погані, в 5–7 – добрі і в 8–9 задовільні. Показники нормальної постави мають 53,2% школярів молодших, середніх і старших класів. При цьому в хлопчиків показники нормальної постави вищі, ніж у дівчаток, і тільки до 10–11 класу показники нормальної постави у дівчат досягають показників хлопців. Приймати красиве положення тіла відповідно до естетичних вимог можуть 52,6% школярів. Дослідження стану ходи в школярів усіх вікових груп показало, що вмінням правильно пересуватися володіють у 1–3 класі 37,7%, в 5–7 – 45,3%, в 8–9 відповідно 53,2% і в 10–11 класі 45,7%. Основним відхиленням від правильного пересування є паралельна і косолапа хода. Придавати ході естетичне забарвлення, рухатися красиво, передаючи при цьому певні почуття, в 1–3 класах можуть 58,8%, в 5–7 класах – 46,7%, в 8–9 класах – 46,3% і в 10–11 класах хода відповідає естетичним вимогам у 46,5% школярів. Опитування школярів

молодших, середніх і старших класів про те, як потрібно красиво і доцільно рухатись, показало, що всі 100% опитаних не мають на це чітких уявлень. Школярам усіх вікових груп притаманна мала виразність рухів або її відсутність (81,4%). Оскільки саме виразність рухів є показником естетичного виховання, то можна зробити висновок про низький рівень естетичного виховання на уроках фізичної культури. Дані показники свідчать про погане володіння технікою танцювальних вправ, про відсутність гармонії рухів і музики та слабе відображення почуттів у русі.

Вивчення стану ритмічного розвитку школярів у практиці загальноосвітніх шкіл (за даними педагогічних спостережень СШ № 14, 38, 17, 6, 4, 10 м. Полтави) дозволив зробити такі **висновки**: на уроках фізичної культури в молодших класах музичний супровід не використовується; вчителі дуже рідко звертають увагу на красу постави, ходи, виразність рухів; цілеспрямованим вихованням відчуття ритму не займаються.

Такий висновок було зроблено стосовно уроків фізичної культури в середніх та старших класах і вчителів цих класів. Подібний стан викладання фізичної культури було зафіксовано в школах Полтавської області.

У результаті опитування вчителів фізичної культури ми з'ясували: 83,4% вчителів вважають, що школярі з інтересом ставляться до вимог ритміки та ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури і що ритмічний розвиток школярів – важлива складова частина фізичного виховання школярів. 82,6% вчителів фізичної культури вказали на необхідність розв'язання завдань естетичного виховання в процесі фізичного. Але бесіди на фахові теми з учителями фізичної культури показали низький рівень їхньої професійної підготовки з проблем естетичного виховання в процесі викладання фізкультури. Так, у вчителів немає чітких уявлень про красу фізичного вигляду, красу і культуру рухів, красу поведінки школярів. Вони погано орієнтуються у виборі естетичних засобів і методів для формування духовних якостей особистості школяра (відчуттів, емоцій, уявлень), а також у засобах ритмічного розвитку.

Розглянуті дані свідчать про те, що в загальноосвітніх школах приділяється недостатньо уваги ритмічному розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання. Цілеспрямованим розвитком у школярів відчуття ритму, відчуття часу, відчуття простору, відчуття точності м'язових зусиль, краси і виразності рухів під музику вчителі не займаються. Стає все більш очевидним, що ритмічний розвиток особистості школяра у взаємодії фізичного і

естетичного виховання перебуває у прямій залежності від рівня професійної підготовки самого вчителя.

Виконане дослідження не вичерпує всіх питань аналізованої проблеми. **У перспективі необхідно звернути увагу на подальший розвиток проблеми з підготовки індивідуальних програм самовдосконалення ритмічності, краси та виразності рухів школярів.**

#### **Список використаної літератури:**

1. Методика физического воспитания школьников / Д.А.Аросьев, Л.В.Бавина, Г.А. Баранчукова, С.А. Баранцев; [под ред. Г.Б.Мейксона и Л.Е.Любомирского]. – М.: Просвещение, 1989. – 141 с.
2. Методика работы по комплексной программе физического воспитания с учащимися 1-11 классов общеобразовательной школы / Г.Б.Мейксон, Л.Е.Любомирский, Д.А.Аросьев, Л.В.Бавина; [под ред. Г.Б.Мейксона и Л.Е.Любомирского]. – М.: Акад.пед. наук СССР, 1987. – 129 с.
3. Упражнения ритмической гимнастики на занятиях по физической культуре в школе / [сост.Т.Т. Ротерс, А.М. Скалаух]. – Ворошиловград, 1985. – 27 с.
4. Методичні рекомендації по проведенню уроків ритмічної гімнастики (для самостійної роботи студентів) / [уклад.В.М. Завадич, Т.Т. Ротерс]. – Луганськ, 2000. – 24 с.
5. Физическая культура 5-7 класов / В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, В.С Каюров, Н.П. Клусов / [под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского]. – М.: Просвещение, 1988. – 158 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ УЧБОВО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Сергій Балабей  
Олександр Кириленко**

**Анотація.** Автор статті дає обґрунтування поняттю здоров'язберігаючі технології та узагальнює структурні компоненти педагогічної діяльності студентів і викладачів у напрямку збереження і зміцнення здоров'я у процесі навчальної діяльності.

**Ключові слова:** умови навчання, фактори ризику, оздоровчі технології, компоненти педагогічної діяльності.

**Анотація.** Автор статьи дает обоснование понятию

здоровьесохранные технологии и обобщает структурные компоненты педагогической деятельности студентов и преподавателей в направлении сохранения и укрепления здоровья в процессе учебной деятельности.

**Ключевые слова:** условия учебы, факторы риска, оздоровительные технологии, компоненты педагогической деятельности.

**Annotation.** The author of the article gives a ground a concept здоровьесохранные technologies and summarizes the structural components of pedagogical activity of students and teachers in the direction of maintainance and strengthening of health in the process of educational activity.

**Keywords:** terms of studies, risk factors, health technologies, components of pedagogical activity.

**Постановка проблеми.** Проблема збереження та цілеспрямованого формування здоров'я дітей та молоді у важких сучасних умовах розвитку України виключно значима та актуальна. За останні роки в Україні відбулося значне якісне погіршення здоров'я школярів [1]. За даними досліджень, лише 10% випускників шкіл можуть вважатися здоровими, 40% мають різноманітну хронічну патологію. У кожного другого школяра виявлено сполучення кількох хронічних захворювань.

За період навчання у школі кількість дітей з порушеннями опорно-рухового апарату збільшується в 1,5 – 2 рази, нервовими хворобами – в 2 рази, з алергічними – в 3 рази, з короткозорістю – в 5 разів.

Особливо несприятлива ситуація зі здоров'ям учнів відмічається в школах нового типу (гімназії, коледжі, ліцеї, школи з поглибленим вивченням предметів), де більшість дітей - обдаровані у якомусь профілі (фізико-технічний, математичний, хіміко-біологічний, філологічний тощо). Учбовий процес в таких закладах характеризується підвищеною інтенсивністю. До кінця року в гімназистів в 2 рази збільшується частота гіпертонічних реакцій, а загальне число несприятливих змін артеріального тиску досягає 90%, поява високої невротизації відмічається у 55-83% таких учнів. За результатами профілактичних оглядів різноманітні захворювання реєструються у 94,5% підлітків. Поширеність захворювань, обмежуючих вибір професій, досягає на сьогодні 39% [3].

Здоров'я школярів знаходиться в прямій залежності від умов навчання, харчування, рухової активності, правильного чергування навантаження та відпочинку, умов сімейного виховання. Воно також визначається співвідношенням зовнішніх і внутрішніх факторів, з одного боку, і можливостями самого організму протидіяти небажаним впливам, захищатися від них, по можливості підсилюючи вплив позитивних для здоров'я факторів, з другого боку. Ступінь успішності оздоровчої діяльності – усунення шкідливих впливів (коректування навколишнього

середовища) та підвищення стійкості до них (тренування, збільшення адаптаційних можливостей організму) – визначає напрям зусиль по збереженню та зміцненню здоров'я [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З аналізу даних вітчизняних та зарубіжних дослідників причин хвороб людини та їх питомої значимості випливає, що, якщо всі причини хвороб и порушень гармонічного розвитку прийняти за 100%, то розклад виглядає наступним чином: спосіб життя та поведінка людей зумовлює 50% всіх хвороб, стан навколишнього середовища – 20%, спадкові фактори – 20%, стан охорони здоров'я, її організація, медикаментозні та технологічні засоби – 8%, інші фактори – 2%. Таким чином, якщо розділити 20 «спадкових» відсотків на рівні частини и 10% приєднати до перших 50%, так як людина особисто «умудряється» змінити свій генотип за допомогою шкідливих звичок, то від кожного з нас залежить наше здоров'я та довголіття на 60%. Таким чином, третьою групою факторів є спосіб життя, що має провідне значення (60%) в збереженні та укріпленні здоров'я, підвладний дуже часто регулюванню самою людиною. Перш за все, це не стільки те, чого людина робити не повинна (шкідливі звички), скільки те, що вона повинна повсякденно робити, укріплюючи та удосконалюючи організм, своє здоров'я [3].

Говорячи про фактори, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я (патогенні фактори), в аспекті охорони здоров'я студентів, необхідно розділити їх на дві великі групи: фактори, безпосередньо пов'язані з освітнім процесом, освітніми закладами, та всі інші фактори, потенційно здійснюючі вплив на здоров'я студентів. Перелік загально патогенних факторів, що наносять шкоду здоров'ю студентів:

1. Низький рівень мотивацій на збереження та укріплення індивідуального здоров'я. Зараз все частіше можна почути про відсутність культури здоров'я в Україні. Людина не прагне взяти на себе відповідальність за здоров'я. Народжуючись здоровою, самого здоров'я людина не відчуває до тих пір, доки не виникнуть серйозні ознаки його порушення. Тепер, відчувши хворобу та отримавши полегшення від лікаря, вона все більше схиляється до впевненості про залежність свого здоров'я саме від медицини.

2. Звуження поняття здоров'я. Не дивлячись на те, що більшість спеціалістів тримаються визначення здоров'я, даного ВООЗ, часто мають на увазі його фізичну складову, забуваючи про соціально-психологічну та духовно-моральну складову поняття. Дійсно, для характеристики стану населення, як правило, використовується класична тріада: смертність в різних вікових категоріях, рівень та структура загальної захворюваності, а також досягнутий рівень фізичного розвитку. Статистичні дані можливо

знайти лише в цих критеріях. Психологічну складову здоров'я ми маємо можливість оцінити, але розрізнено. На сьогодні ще не розроблена комплексна система оцінки рівня здоров'я людини, що охоплює всі його складові. Важливо переломити цю тенденцію і керуватися визначенням здоров'я, як багатогранного поняття, що включає всі три аспекти.

3. Вплив несприятливих для здоров'я екологічних факторів. За даними екологів, більша частина нашої країни — зони екологічної неблагополуччя. А це зумовлює шкоду для здоров'я людей і питної води, і продуктів харчування, що зростають на цих територіях. Але ж ходити в протигазі, захиститися від радіації, зовсім відмовитися від більшості продуктів харчування та ін. — неможливо. І чим слабше (більш незахищений) організм, а саме такий є організм дитини, тим більш тяжкі наслідки для його здоров'я від впливу шкідливих факторів навколишнього середовища.

4. Вплив несприятливих для здоров'я антропогенних факторів. До них належить широкий спектр патогенних впливів — від впливу електромагнітних полів, в «павутині», де ми проводимо більшість життя, та частих поїздок у транспорті до соціально-психологічних впливів засобів масової інформації. Саме ці атрибути міського життя визначають походження значної частини неврозів, депресивних станів, психосоматичних захворювань, проявів агресії, зросту споживання алкоголю та наркотиків.

5. Відсутність цілісної та цілеспрямованої системи формування культури здоров'я населення:- відсутність послідовної та безперервної системи навчання здоров'ю;- відсутність моди на здоров'я;

6. Недосконалість законодавчої, нормативно-правової бази, що регламентує діяльність з охорони здоров'я населення, а саме дітей і підлітків шкільного віку.

7. Не сформованість культури здоров'я у викладачів, неблагополуччя їх стану здоров'я.

Разом з такими факторами, як генетична обумовленість, несприятливі соціальні, екологічні умови розвитку та їм подібні, несприятливий і суттєвий вплив на здоров'я студентської молоді здійснює інша група факторів - «внутрішньо вузова», що має безпосереднє відношення до проблеми здоров'язберігаючих освітніх технологій. З негативним впливом саме цих факторів, до яких відносяться інтенсифікація та нераціональна організація навчального процесу, невідповідність методик навчання віковим можливостям студентів та ін., спеціалісти зв'язують до 40% підліткової патології. Слід відмітити, що втома у навчанні не є наслідком якоїсь однієї причини (складності матеріалу або психологічної напруженості), а певним поєднанням,



сукупністю різноманітних факторів [2].

Інтенсифікація освітнього процесу йде різноманітними шляхами. Один із них – збільшення кількості учбових годин (уроків, позаурочні заняття, факультативи тощо). Суттєве збільшення учбового навантаження в подібних закладах не проходить безслідно: у юнаків частіше відмічається більша поширеність і виразність нервово-психічних порушень, більша втомлюваність, що супроводжується імунними та гормональними дисфункціями, більш низька опірність хворобам та інші порушення. В більшості досліджень відмічається чітка залежність зросту відхилень в стані здоров'я від інтенсивності учбового навантаження. Саме перевтома створює передумови розвитку гострих та хронічних порушень здоров'я, розвитку нервових, психосоматичних та інших захворювань [6].

**Мета статті** – дати обґрунтування поняттю здоров'язберігаючі технології та узагальнити структурні компоненти педагогічної діяльності студентів і викладачів у напрямку збереження і зміцнення здоров'я у процесі навчальної діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В умовах, коли освіта стала загальною, а професія викладача масовою, надіятися на індивідуальну майстерність педагога стає все складніше. Тому зараз педагоги та методисти ведуть активні пошуки дидактичних засобів, котрі могли б зробити процес навчання схожим на добре відрегульований механізм. Про актуальність такого підходу до освіти — технологічного, з яким методисти звертаються до нових для них понять - педагогічні технології, технології навчання, освітні технології З'ясувати поняття «здоров'язберігаючі освітні технології» представляється коректним, виходячи з «родового» поняття «освітні технології». Якщо останні відповідають на питання «як вчити?», то логічною буде відповідь: так, щоб не наносити шкоди здоров'ю суб'єктів освітнього процесу – студентів та педагогів. Термін «здоров'язберігаючі освітні технології» (ЗОТ) можна роздивлятися і як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я», і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, котрі доповнюючи традиційні технології навчання та виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження» [3]. Існує немало можливостей конструктивної взаємодії педагогів та медиків в їхній спільній роботі по збереженню та укріпленню здоров'я студентів. Медичний підхід до здоров'язбереження, що реалізується в рамках профілактичного напрямку, від психолого-педагогічного відрізняється не тільки методами та професійною підготовкою фахівців, але і тим, що звільняє людину від відповідальності за своє здоров'я, передаючи цю відповідальність лікарю, медицині.

Протилежний підхід в мобілізації почуття відповідальності людини за своє здоров'я, виховання постійної потреби турбуватися про нього (а значить і про здоров'я інших людей). Формування у студентів відповідальності, в тому числі і за своє здоров'я, виховний процес, котрий слідує роздивлятися в якості однієї з найважливіших задач закладів освіти [5].

Навчити молоду людину загальним принципам, сучасним системам та методам охорони та укріплення здоров'я, безумовно, – задача освітніх закладів. А вже за консультаціями з приватних питань, за корекцією особистої програми з урахуванням індивідуальних особливостей, з метою відновлення здоров'я, що похитнулося, людина може звернутися до медика (фізіолога, психолога), спеціаліста з питань здоров'я.

Таким чином, сучасний рівень цивілізації та культури висуває в число найважливіших для людини пріоритетів завдання самій навчитися не хворіти, бути здоровим. Для системи освіти ця задача трансформується в імператив виконувати для досягнення цієї мети ті технології, якими якраз володіє педагог, психолог.

Постановка задач здоров'язбереження в освітньому процесі може розглядатися в двох варіантах – задача-мінімум та задача-максимум. Задача-мінімум і відповідає фундаментальному принципу медицини та педагогіки: «No posse!» («Не нашкодь!»). Реалізація її робочої програми включає виявлення і каталогізацію факторів, що здійснюють або потенційно спроможні здійснити шкідливий (патогенний) вплив на організм студента – його фізичне, психічне (психологічне), репродуктивне, морально-духовне здоров'я, і, в майбутньому, усунення саме цих факторів або пом'якшення їх впливу на студентів та педагогів. Відповідно, саме патогенні (або умовно патогенні) фактори, пов'язані із вузом, освітнім процесом, можуть бути розділені на три групи: ті, що стосуються гігієнічних умов освітнього процесу (гігієнічні); обумовлені організацією навчання (організаційно-педагогічні) та пов'язані безпосередньо з роботою викладачів, адміністрації, співробітників освітнього закладу (психолого-педагогічні фактори) [6].

Таким чином, вирішення задачі мінімуму з використанням здоров'язберігаючих освітніх технологій полягає в забезпеченні таких умов навчання, виховання, розвитку, котрі не здійснюють впливу на здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

Як вже зазначалося, на практиці виділяється 3 джерела загроз для здоров'я студентів та педагогів:

1. Гігієнічні, середові фактори;
2. Організаційно-педагогічні фактори;
3. Психолого-педагогічні фактори.

ЗОТ в першу чергу стосується третьої групи факторів, що висуває на перший план задачу формування відповідної компетенції у всіх робітників освітніх закладів. Але роздивлятися ЗОТ лише як характеристики роботи викладача було б методологічною помилково. Занадто тісний взаємозв'язок всіх вищезазначених факторів, особливо у відношенні ефекту, що досягається. Таким чином, ЗОТ можна роздивлятися як альтернативу загрозам здоров'ю, що виходять зі всіх джерел, так чи інакше пов'язаних з виховним процесом.

Було би помилкою вважати турботою про здоров'я молоді створення тепличних умов, утримування його у навчальному закладі під своєрідним «ковпаком», що захищає від усіх шкідливих впливів. По-перше, це неможливо практично, а, по-друге, що дуже важливо, в цьому випадку, переступивши поріг закладу, підліток зіткнеться з тими впливами, котрі стануть для нього непереносними через неготовність до взаємодії з ними. Підготувати підлітка до самостійного життя, означає сформувати в нього адекватні механізми адаптації - фізіологічної, психологічної, соціальної. Це і повинні робити навчальні заклади через ЗОТ - тренуючи, навчаючи, виховуючи. Створення на заняттях моделей реальних умов життя – це ті мости, котрі дозволяють студенту в майбутньому використовувати отриманні знання, вміння та навички на практиці, а не тяготитися ними, як інформаційним баластом. Це мистецтво - підготування студента до реального життя - визначає, в кінцевому рахунку, професіоналізм викладача, є змістом «педагогічної адаптології», що роздивляється у певному аспекті численні проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів, що складає один з теоретичних конструктів про ЗОТ [4].

Задача-максимум – це вирішення задачі-мінімум, а також формування у студентів фізичного, психічного, морально-духовного здоров'я, виховання в них культури здоров'я, дієвої мотивації на ведення здорового способу життя. Тоді більш правильним є визначення здоров'язберігаючих освітніх технологій як сукупності всіх заходів, що використовуються в освітньому процесі, технологій, не лише зберігаючих здоров'я студентів та викладачів від несприятливого впливу факторів освітнього середовища, але й сприяючих вихованню у студентів культури здоров'я. Завдання здоров'язберігаючої педагогіки – забезпечити випускнику навчального закладу високий рівень здоров'я, сформувати культуру здоров'я [6].

**Висновки.** В числі головних недоліків сучасної системи освіти в Україні, українських вузах – її авторитарність, що в деяких учбових закладів та в деяких викладачів доходять до деспотизму. Втім, це стосується особливостей системи освіти не лише нашої країни. В деяких

випадках неспроможність дотримуватися правил дисципліни, рухова розгальмованість, емоційна неврівноваженість нерідко зумовлені органічними мозковими або функціональними нервово-психічними відхиленнями, відносності яких педагогічні засоби безсильні. Саме авторитарна позиція заповнює нехватку професіоналізму, енергетичних та особистих ресурсів викладача, та виконує компенсаторну роль.

Негативні сторони авторитарної позиції відомі: сковується ініціатива студентів, знижується рівень проявлення та розвитку креативності, знижується самооцінка, формується стан хронічного стресу, як і у всіх випадках, коли людина відчуває залежність від іншого. Тривале перебування у такій ситуації призводить до формування протестних реакцій, енергетика яких, поступово накопичуючись, може стати причиною несподіваного сплеску агресивності («немотивована агресія»). Виховний же вплив психологічного тиску ззовні, формування таких рис характеру як нещирість, безініціативність, безвідповідальність, сором'язливість та ін.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку.** З визначення здоров'язберігаючих освітніх технологій видно, що найважливішою метою впровадження ЗОТ в освітній процес є формування культури здоров'я. Саме на це повинні в значній мірі бути скеровані зусилля закладів та сім'ї, з урахуванням пріоритету в даному питанні виховання над освітою. Культура здоров'я повинна не вивчатися, а виховуватися. Психологічна основа цього – мотивація на введення здорового способу життя. Невід'ємною частиною культури здоров'я є інформованість в питаннях здоров'я та здорового способу життя.

#### **Список використаної літератури:**

1. Акбердиева Д.Ф. Формирование здорового образа жизни у студентов / Д.Ф. Акбердиева // Валеология. – 2001. – №4. – С. 27-29.
2. Апанасенко Г.Л. Здоровий спосіб життя (концепція) / Г.Л. Апанасенко // Здоров'я, 2006. – № 6. – С. 3-14.
3. Безруких М.М. Здоровье студентов и вузовый фактор риска / М.М. Безруких // Здоровье детей. – 2005. – №17,18,19.
4. Давиденко Е.В. Физическая подготовленность учащихся – один из факторов стабильности их здоровья. Оптимізація процесу виховання в системі освіти / Е.В. Давиденко, А. Маждалави. – Київ - Тернопіль, 1997. – С. 88-90.
5. Коренев Н.М. Медико-социальные проблемы состояния здоровья современных подростков / Н.М. Коренев, С.А. Левенец, Г.Н. Давиденко // Здоров'я молоді на межі тисячоліть: матер. наук.-практ. конф. УНДІ ОЗДП. – Харків, 2000. – С. 2-6.
6. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых

людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина, 2006. – № 2. – С.3-14.

## **РОЛЬ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ФОРМУВАННІ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Юлія Солодовник  
Олена Погребняк**

**Анотація:** у поданій статті вивчається вплив викладача фізичного виховання на моральний світогляд особистості, подаються рекомендації, які необхідно застосовувати на заняттях у ВНЗ України.

**Ключові слова:** моральний світогляд, вплив викладача, студентська молодь, педагогічна діяльність, модернізація освіти.

**Аннотация:** в данной статье рассматривается значение преподавателя физического воспитания на духовный мир личности, подаются рекомендации, которые необходимо использовать на занятиях физической культуры.

**Ключевые слова:** духовный мир, влияние преподавателя, студенческая молодежь, педагогическая деятельность, модернизация образования.

**Annotation:** : in this article we study the impact of physical education teacher's influence on the moral outlook of the individual, submitted recommendations to be applied in the classroom at the universities of Ukraine.

**Keywords:** moral philosophy, the influence of teachers, students, teaching activities, the modernization of education.

**Постановка проблеми, її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями.** Слабким місцем нашої професійної освіти є відсутність у переважної більшості молодих людей належного рівня культури моральної поведінки, національної свідомості, достатньої життєвої компетентності, ч соціального розвитку. Тому ми рекомендуємо враховувати викладачам фізичного виховання і спортивним тренерам структуру моральної поведінки юнацтва, запропоновану представниками Харківської педагогічної школи В.І. Лозової та Г.В. Троцько. Зокрема йдеться про формування моральних понять і переконань, виховання і розвиток моральних почуттів, прищеплення навичок і звичок моральних дій, виховання і закріплення позитивних рис характеру та формування потреби у самовдосконаленні і самовихованні.

**Мета статті:** виявити вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних якостей особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Характерною особливістю занять фізичного виховання є те, що цей процес направлений на:

1. Формування і розвиток рухових навиків поряд з фізичними якостями людини (сила, витривалість, швидкість, гнучкість і ін.), сукупність яких визначає його фізичну працездатність;

2. Розвиток духовно-моральних цінностей;

3. Формування ціннісних орієнтацій особистості [4].

Також слід зазначити, що фізична культура покликана зіграти важливу роль і в гуманізації вищої освіти:

1. Заняття фізичною культурою не лише розширюють діапазон рухової активності студентів, але і направлені на досягнення фізичного вдосконалення, що і є одним з умов плідної фізичної діяльності.

2. Фізичне виховання сприяє вихованню ініціативності, відповідальності, колективізму, почуття обов'язку.

3. Фізичне виховання надає широкі можливості для формування активної діяльності особи, для реалізації її інтересів і прав, для виявлення і розвитку здібностей і обдарованості студентів, для навчання суспільній культурі майбутнього фахівця, підвищення його морального потенціалу. Таким чином, очевидно, що сучасна орієнтація фізичного виховання має бути направлена не лише на зміцнення здоров'я, розвиток і підтримку фізичних якостей і можливостей організму, але і на ціннісні орієнтації, загальнокультурну, інтелектуальну і емоційну діяльність індивіду. Слід зазначити, що особливістю фізичної культури є взаємозв'язок фізичного і морального розвитку. Не можна скласти повне уявлення про фізичне виховання, не виділяючи в ній активної, творчої діяльності. Просте підвищення фізичної підготовленості само по собі, автоматично, не забезпечує високий рівень культури. Основне ж завдання виховання нами бачиться в цілісному опануванні знань, необхідних для духовного життя людини. У цьому якраз і полягає, на наш погляд, поворот від вирішення приватних проблем фізичного виховання до вирішення актуальних проблем фізичної культури, який полягає в органічному злитті морального і фізичного розвитку. І як стверджує Ляпін В.П: «Уведення колективних форм занять істотно підвищує рівень спільної і естетичної культури студентів», що ще раз доводить значущість занять по фізичній культурі у вихованні моральних якостей студентів. Найважливішою ознакою професіоналізму педагога є його здатність, використовувати ті або інші форми, прийоми навчання і виховання студентів, виражати до кожного з них своє особисте відношення. Іншим важливим показником професійної культури

педагога є використання ним різноманітних і варіюючих міжособових зв'язків для формування колективу. Педагогічне спілкування педагога фізичного виховання передбачає вміння працювати з колективом. Основний зміст викладача фізичного виховання включає виконання певних функцій – навчальну, виховуючу, організаційну. Вони сприймаються в єдності і сприяють формуванню особистості студента. Педагогічна діяльність – це професійна активність педагога, за допомогою різних дій вирішального завдання навчання і виховання молоді. Сучасність пред'являє усе більш жорсткі і різносторонні вимоги до педагогічної діяльності. У діяльності викладача спілкування є не лише засобом педагогічної комунікації але і умовою професіоналізму в діяльності і джерелом розвитку особи викладача, а також засобом виховання учнів. Опанування основ професійно-педагогічного спілкування відбувається на індивідуально-творчому рівні. Треба ретельно вивчати і формувати власний стиль спілкування, вивчати окремого студента, спостерігати за його діями, фіксувати дані спостереження. Це допоможе здійснювати індивідуальний підхід до кожного. Модернізація системи освіти зажадала корінної перебудови процесу навчання і виховання у тому числі і фізичного виховання студентів. В даний час діяльність викладачів фізичного виховання заснована на вирішенні таких завдань, як виховання ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне вдосконалення особи студента, закріплення потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і вибраним видом спорту, виховання моральних і вольових якостей, формування гуманістичних стосунків і набуття досвіду спілкування між вихованцями і педагогами. У сучасному суспільстві зростає роль моральних якостей. Рівень культури і духовності може безпосередньо впливати на спортивні результати, адже в спорті перемагають, як правило, яскраві індивідуальності, які володіють не лише видатними фізичними якостями, але і розвиненою психікою, інтелектом, що дозволяє їм вдумливо і творчо освоювати методику тренування, планувати свої виступи, психологічно налаштовуватися на змагання. Вже в самому понятті «Фізичне виховання» закладена єдність тілесних і духовних якостей особистості. Все більше відходить в минуле чисто механічний підхід до фізичного виховання і спорту як виключно тренуванню тіла.

**Висновки.** Спортсмен, що цікавиться лише спортом, навряд чи досягне видатних результатів. Тому необхідний творчий пошук нових підходів, концептуальних шляхів і змістовних форм в роботі, які б формували духовні і моральні якості сучасної молоді. Творча індивідуальність педагога – це вища характеристика його діяльності, як і всяка творчість, вона тісно пов'язана з його особистістю. Праця

викладача складається з трьох компонентів: педагогічна діяльність, педагогічне спілкування, особистість. Особистість – стрижньовий чинник праці, визначає його професійну позицію в педагогічній діяльності і в педагогічному спілкуванні. Відповідальна і творча праця викладача – це достовірно гуманні і демократичні взаємини зі своїми вихованцями, їх батьками, колегами. Викладач повинен відчувати, з ким він спілкується, і відповідно формувати моральні якості студента. Слідє завжди тверезо оцінювати дійсність, у тому числі і власні успіхи, щоб не впасти в манію величі, не зазнатися після декількох успішних кроків викладацької діяльності, і невдачі, щоб, не опускаючи рук, зуміти подолати їх. Діячів фізичного виховання чекає тривала і не проста боротьба за умі і серця молодї людини, за багатство і чистоту внутрішнього світу молодих. Через фізичне виховання студент вчиться бачити і відчувати себе і іншого, усвідомлює себе на цьому світі. Це час обробітку глибокої гуманності і моральності.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку** полягає у подальшому виявленні та експериментальній перевірці впливу занять фізичними вправами на розвиток моральних якостей особистості.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бойко А.М. Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації: підготовка вчителя до формування виховуючих відносин з учнями / Алла Микитівна Бойко. – К.: ІЗМН, 1996. – 232с.
2. Горєєва В.М. Виховання культури поведінки школярів / Віра Горєєва. – К. : Товариство « Знання», 1983. – 47с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підручник для студ. вищих навч. закл. фіз.. виховання і спорту у 2 т. Т.1, Т.2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю.Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 392 с. Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 368 с.
4. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О.М. Худолій. – Х.:"ОВС", 2007. – 406 с.
5. Шинкарук В. І. Культура і освіта. Світоглядні аспекти / В.І. Шинкарук // Філософія освіти в сучасній Україні: матер. наук.– практ. конф. – К. : МО України, 1997. – С. 9–23.



# **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА**

**Олексій Гезун  
Олена Остапова**

**Анотація.** В даній статті ведеться мова про стан здоров'я студентської молоді, та ознайомлення з проблемами, що виникають на шляху до здорового способу життя, а також про сучасні здоров'язберігаючі технології, що існують у ВНЗ.

**Ключові слова:** освіта, викладач, педагог, освітні технології, здоров'я, здоровий спосіб життя, знання.

**Аннотация.** В данной статье ведется речь о состоянии здоровья студенческой молодежи, и ознакомлении, с проблемами, что возникают на пути к здоровому образу жизни, а также о современных здоровьесохранных технологиях, которые существуют в ВУЗЕ.

**Ключевые слова:** образование, преподаватель, педагог, образовательные технологии, здоровье, здоровый образ жизни, знания.

**Annotation.** In this article speech is conducted about the state of health of student young people, and acquaintance, with problems, that to the vinikayut'na way to the healthy way of life, and also about modern zdorov'yazberigayuchi technologies which exist in the INSTITUTE of higher.

**Keywords:** education, teacher, teacher, educational technologies, health, healthy way of life, knowledge.

**Постановка проблеми, її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями.** Проблема збереження та цілеспрямованого формування здоров'я молоді у важких сучасних умовах розвитку України має велике значення в майбутньому. Воно також визначається співвідношенням зовнішніх і внутрішніх факторів, з одного боку, і можливостями самого організму протидіяти небажаним впливам захищатися від них по можливості, підсилюючи вплив позитивних для здоров'я факторів, з другого боку.

**Мета статті** полягає у визначенні та обґрунтуванні здоров'язберігаючих освітніх технологій.

**Вклад основного матеріалу дослідження.** В умовах, коли освіта стала загальною, а професія викладача масовою, надіятися на індивідуальну майстерність педагога стає все складніше. Тому зараз педагоги та методисти ведуть активні пошуки дидактичних засобів, котрі могли б зробити процес навчання схожим на добре відрегульований механізм. Ще Я.А.Каменський прагнув знайти такий загальний порядок

навчання, при якому воно здійснювалося би за єдиними законами людини та природи. Тоді навчання не потребувало б іншого, окрім митецького розподілу часу, предметів та методів. Про актуальність такого підходу до освіти — технологічного, з яким методисти звертаються до нових для них понять - педагогічні технології, технології навчання, освітні технології (an educational technology).

З'ясувати поняття «здоров'язберігаючі освітні технології» представляється коректним, виходячи з «родового» поняття «освітні технології». Якщо останні відповідають на питання «як вчити?», то логічною буде відповідь: так, щоб не наносити шкоди здоров'ю суб'єктів освітнього процесу - студентів та педагогів.

Термін «здоров'язберігаючі освітні технології» (ЗОТ) можна роздивлятися і як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я», і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, котрі доповнюючи традиційні технології навчання та виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження».

Близькими до ЗОТ є медичні технології профілактичної роботи, що проводиться в навчальних закладах. Прикладами такої роботи слугує диспансеризація, вакцинація студентів, контроль за строками щеплень, виявлення груп медичного ризику та ін.. Ця діяльність також направлена на збереження здоров'я студентів, профілактику інфекційних та інших захворювань, але вже не з допомогою освітніх технологій.

Існує немало можливостей конструктивної взаємодії педагогів та медиків в їхній спільній роботі по збереженню та укріпленню здоров'я студентів. Медичний підхід до здоров'язбереження, що реалізується в рамках профілактичного напрямку, від психолого-педагогічного відрізняється не тільки методами та професійною підготовкою фахівців, але і тим, що звільняє людину від відповідальності за своє здоров'я, передаючи цю відповідальність лікарю, медицині. Протилежний підхід - в мобілізації почуття відповідальності людини за своє здоров'я, виховання постійної потреби турбуватися про нього (а значить і про здоров'я інших людей). Формування в студентів відповідальності, в тому числі і за своє здоров'я, виховний процес, котрий слідує роздивлятися в якості однієї з найважливіших задач закладів освіти.

Навчити молоду людину загальним принципам, сучасним системам та методам охорони та укріплення здоров'я, безумовно, - задача освітніх закладів. А вже за консультаціями з приватних питань, за корекцією особистої програми з урахуванням індивідуальних особливостей, з метою відновлення здоров'я, що похитнулося, людина може звернутися до медика (фізіолога, психолога), спеціаліста з питань здоров'я.

Таким чином, сучасний рівень цивілізації та культури висуває в число найважливіших для людини пріоритетів завдання самій навчитися не хворіти, бути здоровим. Для системи освіти ця задача трансформується в імператив виконувати для досягнення цієї мети ті технології, якими якраз володіє педагог, психолог.

Постановка задач здоров'язбереження в освітньому процесі може роздвлятися в двох варіантах – задача-мінімум та задача-оптимум. Задача-мінімум і відповідає фундаментальному принципу медицини та педагогіки: «No posse!» («Не нашкодь!»). Реалізація її робочої програми включає виявлення і каталогізацію факторів, що здійснюють або потенційно спроможні здійснити шкідливий (патогенний) вплив на організм студента - його фізичне, психічне (психологічне), репродуктивне, морально-духовне здоров'я, і, в майбутньому, усунення самих цих факторів або пом'якшення їх впливу на студентів та педагогів. Відповідно, самі патогенні (або умовно патогенні) фактори, пов'язані із вузом, освітнім процесом, можуть бути розділені на три групи: ті, що стосуються гігієнічних умов освітнього процесу (гігієнічні); обумовлені організацією навчання (організаційно-педагогічні) та пов'язані безпосередньо з роботою викладачів, адміністрації, співробітників освітнього закладу (психолого-педагогічні фактори).

Таким чином, вирішення задачі мінімуму з використанням здоров'язберігаючих освітніх технологій полягає в забезпеченні таких умов навчання, виховання, розвитку, котрі не здійснюють впливу на здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

Як вже зазначалося, на практиці виділяється 3 джерела загроз для здоров'я студентів та педагогів:

1. Гігієнічні, середові фактори;
2. Організаційно-педагогічні фактори;
3. Психолого-педагогічні фактори.

ЗОТ в першу чергу стосується третьої групи факторів, що висуває на перший план задачу формування відповідної компетенції у всіх робітників освітніх закладів. Але роздвлятися ЗОТ тільки як характеристики роботи викладача було б методологічно помилково. Занадто тісний взаємозв'язок всіх вищезазначених факторів, особливо у відношенні ефекту, що досягається. Таким чином, ЗОТ можна роздвлятися як альтернативу загрозам здоров'ю, що виходять зі всіх джерел, так чи інакше пов'язаних з виховним процесом.

Було би помилкою вважати турботою про здоров'я молоді створення тепличних умов, утримування його у навчальному закладі під своєрідним «ковпаком», що захищає від усіх шкідливих впливів. По-перше, це неможливо практично, а, по-друге, що дуже важливо, в цьому випадку, переступивши поріг закладу, підліток зіткнеться з тими впливами, котрі

стануть для нього непереносними через неготовність до взаємодії з ними. Підготувати підлітка до самостійного життя, означає сформувати в нього адекватні механізми адаптації фізіологічної, психологічної, соціальної. Це і повинні робити навчальні заклади через ЗОТ - тренуючи, навчаючи, виховуючи. Створення на заняттях моделей реальних умов життя - це ті мости, котрі дозволяють студенту в майбутньому використовувати отриманні знання, вміння та навички на практиці, а не тяготитися ними, як інформаційним баластом. Це мистецтво – підготування студента до реального життя - визначає, в кінцевому рахунку, професіоналізм викладача, є змістом «педагогічної адаптології», що роздивляється у певному аспекті численні проблеми формування, збереження та закріплення здоров'я учнів, що складає один з теоретичних конструктів про ЗОТ.

Задача-оптимум – це вирішення задачі-мінімум, а також формування у студентів фізичного, психічного, морально-духовного здоров'я, виховання в них культури здоров'я, дієвої мотивації на ведення здорового способу життя. Тоді більш правильним є визначення здоров'язберігаючих освітніх технологій як сукупності всіх заходів, що використовуються в освітньому процесі, технологій, не тільки зберігаючи здоров'я студентів та викладачів від несприятливого впливу факторів освітнього середовища, але і сприяючи вихованню у студентів культури здоров'я.

Завдання здоров'язберігаючої педагогіки – забезпечити випускнику навчального закладу високий рівень здоров'я, сформувати культуру здоров'я.

З визначення здоров'язберігаючих освітніх технологій видно, що найважливішою метою впровадження ЗОТ в освітній процес є формування культури здоров'я. Саме на це повинні в значній мірі бути скеровані зусилля закладів та сім'ї, з урахуванням пріоритету в даному питанні виховання над освітою. Культура здоров'я повинна не вивчатися, а виховуватися. Психологічна основа цього – мотивація на введення здорового способу життя. Невід'ємною частиною культури здоров'я є інформованість в питаннях здоров'я та здорового способу життя. Як домогтися успіху в житті, як не стати жертвою алкоголю або наркотиків – приєднавшись до культури здоров'я, за відповідями на ці питання дитина, підліток звертається саме до викладача, спеціаліста. І тоді отримана від них інформація має максимальні шанси бути використаною на практиці.

**Висновки.** Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Учителі у тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і

зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігаюче освітнє середовище, центром якого буде – Школа сприяння здоров'ю.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку** полягають у подальшому дослідженні обраної тематики.

#### **Список використаної літератури:**

1. Заклади охорони здоров'я та захворюваність населення України у 1999 році. // Стат. Біол. – К., 2000. – 39 с.
2. Запорізька область у цифрах. Короткий статистичний довідник. – Запоріжжя: Дике поле, 2000. – 264 с.
3. Захворюваність населення запорізької області // Статистична звітність закладів Міністерства охорони здоров'я України. – Запоріжжя: ЗНУ, 1999. – 33 с.
4. Зайцев В.П. Валеология: формирование и укрепление здоров'я / В.П. Зайцев. – М., 1998. – 88 с.
5. Белов В.И. Психология здоров'я / В.И. Белов. – СПб. : Респекс, 1994. – 272 с.
6. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицын. – М. : Советская Россия, 1986. – 192 с.

## **АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ВНЗ**

**Ірина Найко  
Олена Борисова**

**Анотація.** У даній статті описується стан здоров'я сучасної молоді та обґрунтовується потреба в застосуванні здоров'язберігаючих технологій в закладах освіти. Також розглядаються типи здоров'язберігаючих технологій.

**Ключові слова:** молодь, здоров'я, здоров'язберігаючі технології .

**Аннотация.** В данной статье описывается состояние здоровья современной молодежи и обосновывается потребность в применении здоровьесберегающих технологий в заведениях образования. Также рассматриваются типы технологий.

**Ключевые слова:** молодежь, здоровье, здоровьесберегающие технологии.

**Annotation.** In this article is described the state of health of modern youth and a requirement is grounded in application of health saver technologies in establishments of education. Also examined the types of health saver technologies.

**Keywords:** young people, health, health saver technologies .

**Постановка проблеми.** Здоров'я населення є національним багатством, важливою передумовою розвитку суспільства. Проблема збереження здоров'я населення є однією з найактуальніших у сучасному світі. Належний стан здоров'я допомагає людині плідно навчатись, повноцінно працювати, займатись спортом, робити свої внески в різні галузі науки. Порушення у сфері здоров'я істотно позначається на благополуччі, як окремих індивідів, так і всієї країни в цілому.

Багато фактів вказують на те, що участь людини в освітньому процесі є досить виснажливим, що може призвести до погіршення стану здоров'я. Тому досить актуальним є застосування здоров'язберігаючих технологій у ВНЗ.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Глобальна вагомість і актуальність проблеми здоров'я вже давно викликала стурбованість серед представників світової науки. В професійних газетах і журналах розміщено чимало статей та результатів досліджень про використання здоров'язберігаючих технологій. В них піднімається питання про формування мотивації здоров'язбереження у студентів, зв'язок мотивації з станом здоров'я, а також здоров'язберігаючі технології в навчальному процесі.

**Мета дослідження:** обґрунтовується потреба в застосуванні здоров'язберігаючих технологій в вищих навчальних закладах.

**Завдання дослідження:**

1. Висвітлити стан здоров'я сучасної молоді.
2. Довести актуальність використання здоров'язберігаючих технологій в процесі навчання молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З 1977 року ВООЗ ініціювала міжнародну компанію під назвою «Здоров'я для всіх», у межах якої розпочато збір і систематизацію інформації про існуючі загрози здоров'ю. У 1980 році ВООЗ проголосила глобальну стратегію «Здоров'я для всіх до 2000 року», яка містила десять положень, шість принципів і тридцять вісім завдань, спрямованих на попередження загрози здоров'ю. 1986 року відбулася Міжнародна конференція з формування здорового способу життя (Оттава, Канада). З часу Оттавської конференції робота щодо формування здорового способу життя надзвичайно активізувалась у світі. Хартія була перекладена п'ятдесятьма мовами і стала рубіжною подією, після якої формування здорового способу життя набуло статусу загальноновизнаної і підтриманої ВООЗ системи практичних дій та наукової дисципліни. Розглядається як дієвий засіб збереження і зміцнення здоров'я населення. На цьому підході ґрунтована й Всесвітня декларація з охорони здоров'я, прийнята на 51-й сесії ВООЗ у травні 1998 р. та інші чинні документи ВООЗ. Зокрема, концепція «Здоров'я для всіх у 21 столітті»,

яка на цей час визначає основні напрями зусиль для урядів країн світу щодо проблем здоров'я населення.

Здоров'я визнається основним благом на загальнодержавному рівні. В 3 статті Конституції України проголошено: «Здоров'я людини, як і її життя, особиста честь, гідність, недоторканість та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю».

Відомо, що саме молодь володіє творчим потенціалом, завдяки якому в майбутньому буде розвиватись Україна. Та разом з тим є очевидною залежність ефективності використання цього потенціалу від рівня здоров'я молодого покоління, від його способу життя. Як здоров'я населення відображує минуле та сьогодення країни, так само її перспектива безпосередньо залежить від здоров'я молоді.

Нажаль, особистісна роль молодих людей у підтриманні та зміцненні свого здоров'я практично зведена до мінімуму. Поступово формується зовсім не обґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантоване саме по собі молодим віком, що будь-які навантаження, грубі порушення харчування, режим праці, відпочинку, стрес, гіподинамія, інші фактори ризику молодий організм спроможний подолати самотійно.

Аналіз різних досліджень, відображених у статистичних звітах, свідчить про негативні тенденції, які характеризують стан здоров'я молоді. Упродовж останніх десяти років серед молоді відбулося підвищення рівня захворюваності й поширеності хвороб за всіма їх класами. Значного поширення набули соціально зумовлені хвороби.

Головним чинником, що найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя, який веде молодь. Здорового способу життя дотримуються небагато юнаків і дівчат (69 %). Доведено, що формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя. Тому необхідним є використання здоров'язберігаючих технологій в вищих навчальних закладах.

Здоров'язбереження являє собою процес, в основі якого покладене фізичне виїховання, тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка в свою чергу повинна бути мотивованою.

За даними одного з досліджень серед молоді з вивчення початкового відношення до здоров'я було встановлено, що більшість студентів (82%) включають здоров'я до складу п'яти головних цінностей, проте цінність здоров'я часто носить інструментальний характер, пасивна позиція по відношенню до здоров'я (59,3% випадків) переважає над активною (40,7% випадків), усвідомленість відношення до здоров'я розвинена в недостатній мірі у 85,3%, а основні поняття проблем збереження й зміцнення здоров'я представлень судженнями на рівні життєвих уявлень. Виходячи з

приведених результатів, був зроблений висновок про не сформованість у майбутніх молоді ціннісного відношення до здоров'я.

Зважаючи на досить низький рівень мотивації здоров'язбереження у молоді також доцільною є пропаганда здорового способу життя. Виявлено, що рівень мотивації окремої особистості впливає на стан її здоров'я. В студентів, які не розуміли важливості фізичного виховання для здоров'язбереження і не займалися самостійно фізкультурно-оздоровчою діяльністю, було зафіксовано більш високу частоту бактеріальних інфекцій порівняно з тими, рівень фізичної підготовки яких становить вище середнього показника і переважає стійкий інтерес до здоров'язбереження.

Стан фізичного та психічного здоров'я визначає дозвілля молоді. Вільний час українська молодь проводить здебільшого на природі (47 %). Популярними є й розважальні види дозвілля, які потребують матеріальних витрат клуби, кафе, кінотеатри (близько 30 %). Третина присвячує вільні хвилини своєму хобі. На вибір виду дозвілля впливають рівень освіти і матеріального благополуччя, тип поселення і регіон проживання, стать і вид зайнятості. Малозабезпечена молодь жодного разу не зазначила, що відвідує концерти класичної й органної музики, виставки та вернісажі, дбає про свою зовнішність і здоров'я, фізичне й духовне вдосконалення. Тому гостро відчувається потреба в залученні молоді до занять фізичною культурою та впровадження здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові є невід'ємними одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, але у реальному житті майже завжди має місце інтегральний вплив цих складових. Тому здоров'язберігаючі технології складають собою цілу систему технологій, які спрямовані на всі сфери здоров'я.

Можна виокремити такі типи здоров'язберігаючих технологій :

- здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень індивідуальним можливостям ;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я:



фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами. З метою формування в студентів не тільки знань, але і вмінь та навичок ведення здорового способу життя використовують спеціальні курси на відповідну тематику;

- виховання культури здоров'я – виховання в студентів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я.

Відповідно завдання здоров'язберігаючих технологій передбачають створення умов для підтримки стану здоров'я, вироблення позитивного ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як пріоритетної цінності, формування мотиваційно-ціннісних установок для повної реалізації свого фізичного, психічного, духовного потенціалу, засвоєння знань про сутність здоров'я і здорового способу життя, розвиток умінь і навичок щодо самостійної оцінки свого здоров'я, виховання відповідальності за вибраний стиль поведінки щодо власного здоров'я. Вирішення цих завдань слугуватиме формуванню відповідних компетенцій у студентів та виникненню дій, спрямованих на ведення здорового способу життя.

**Висновки.** Отже, створення здоров'язберігаючого середовища у вищих навчальних закладах є надзвичайно актуальним в сучасному світі, коли особливо важливою є спрямованість на розвиток духовної та фізичної сфер життя.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку** полягають у подальшому обґрунтуванні потреб застосування здоров'язберігаючих технологій в вищих навчальних закладах.

#### **Список використаної літератури:**

1. Балюк В. І. Здоровий спосіб життя - важливий чинник виховання особистості: [Текст] / В. І. Балюк // Класному керівнику. Усе для роботи. – 2010. – № 12. – С. 6–8.
2. Белинская Т. В. Развитие ценного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза / Т. В. Белинская // Психология в вузе. – 2007. – №2. – С.54–62.
3. Викторов Д. В. Формирование мотивации здоровьесбережения у студентов / Д. В. Викторов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 42–44.

4. Давудов Д. М. Слагаемые здорового и счастливого образа жизни: [Книга первак] / Джумарт Магомедович Давудов. – К., 2007. – 388с.
5. Кокорина, О. Р. Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе педагогического вуза / О. Р. Кокорина // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №6. – С. 64–65.
6. Панчук, Н. С. Технология активного обучения как фактор повышения мотивации здоровьесбережения студентов вуза / Н. С. Панчук // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3. – С. 55–57.

## **СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА МОЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З РОЗСІЯНИМ СКЛЕРОЗОМ**

**Юлія Коростельова**

**Анотація.** В статті подані сучасні уявлення про захворюваність на розсіяний склероз, його етіопатогенез, відновлювання рухової спроможності осіб з цим захворюванням. Висловлюється думка про застосування різноманітних засобів фізичної реабілітації, та про необхідність їх обґрунтування в межах системного підходу.

**Ключеві слова:** розсіяний склероз, фізична реабілітація.

**Аннотация.** В статье представлены современные представления о заболеваемости рассеянным склерозом, его этиопатогенез, восстановление двигательной способности лиц с этим заболеванием. Высказывается мнение о применении различных средств физической реабилитации, и о необходимости их обоснования в рамках системного подхода.

**Ключевые слова:** рассеянный склероз, физическая реабилитация.

**Annotation.** The article describes current understanding of the incidence of multiple sclerosis and its etiopathogenesis, restoration of motor ability of persons with the disease. Opinion is expressed about the use of various means of physical rehabilitation, and the need to justify them within a systematic approach.

**Key words:** multiple sclerosis, physical rehabilitation.

**Постановка проблеми.** Розсіяний склероз (РС) – хронічне, прогресуюче демієлізуюче захворювання, яке має автоімунний характер і супроводжується утворенням в нервових структурах склеротичних бляшок. У більшості випадків хвороба на сьогодні невиліковна. Це одне з найбільш тяжких ремітуючих захворювань нервової системи, яке уражує в

основному осіб молодого віку та майже завжди призводить до інвалідизації з порушенням координації рухів, зору, чутливості, втратою рухової активності до цілковитої іммобілізації [1, 5]. Поширеність РС на теренах України становить 25,1 випадків на 100 тис. населення, що, за даними О.К.Марченко, Н.Найда (2006), пов'язано не тільки з вдосконаленням методів діагностики, але й з абсолютним зростанням кількості хворих. З 1993 по 2000 рік кількість випадків РС в Україні виросла на 36,0%. Маніфестація захворювання зустрічається переважно у молодому віці [3]. Водночас не з'ясовані питання етіології та патогенезу РС ускладнюють його лікування та фізичну реабілітацію. Значні витрати на діагностику, лікування і соціальну допомогу хворим роблять проблему фізичної реабілітації хворих на РС актуальною та економічно ваговою у всьому світі [1].

**Зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** Стаття виконана згідно із темою 4.2 «Фізична реабілітація неповносправних з порушенням діяльності ОРА».

**Мета дослідження.** Обґрунтувати доцільність застосування ЛФК, масажу та фізіотерапії для покращення фізичного стану і якості життя хворих на розсіяний склероз.

**Виклад основного матеріалу.** У науковій літературі широко подаються медикаментозні аспекти терапії хворих на РС. Проте питання комплексного використання засобів ФР у хворих на РС висвітлені недостатньо. Різноманіття симптомів захворювання потребує застосування раціональних, фізіологічно обґрунтованих методів фізичної реабілітації з урахуванням їх комплексного використання [5].

Сучасна медицина розглядає розсіяний склероз як поліетіологічне захворювання з прогресуючим перебігом, особливістю якого є утворення осередків ураження мієліну в структурах білої речовини мозку [1]. У клінічній практиці виділяють три основні форми РС: церебро-спинальну (93-96% всіх випадків), церебральну (1-2% всіх випадків) та спинальну (3-4% випадків).

Розглядаючи РС як поволі прогресуюче хронічне захворювання нервової системи, в його перебігу виділяють період початкових проявів, період розгорненої картини, який характеризується збільшенням кількості та тривалості загострень, і термінальну стадію клінічних проявів та функціональних розладів [2]. Хоча для РС характерне різноманіття клінічних симптомів, основними з них є рухові розлади, а саме: парези, спастичне підвищення м'язового тону, координаційні порушення, м'язова слабкість.

Літературні джерела свідчать, що більш ніж за півтора століття з часу описання захворювання не знайдено медикаментозних засобів, які б могливилікувати хворих на РС. На це вказує і ріст захворюваності на РС і

значна кількість робіт, присвячених медикаментозному лікуванню РС [1]. Робіт, які освітлюють реабілітаційні аспекти значно менше [3,5].

На думку Е.И.Гусева, И.А.Завалишина, А.Н.Бойко (2004), лікування РС залишається однією з найбільш актуальних і складних проблем сучасної науки, що включає такі розділи, як неврологія, імунологія, нейрогенетика, біохімія, нейропсихологія [1]. Медикаментозне лікування РС, це в першу чергу, полягає в активізації процесів ремієлінізації. Разом з тим, за даними Є. І. Гусева і співавторів (2001), поєднання сучасних медикаментозних методів лікування з лікувальною гімнастикою та фізичними вправами здатне позитивно впливати на клінічну картину і підвищити якість життя хворих [1].

Як стверджує Б.П.Редько, одним із засобів відновлення при РС є аферентація з використанням засобів фізичної реабілітації, які включають саногенетичні механізми забезпечення функцій за рахунок перемикання на нервові структури, що збереглися, або компенсаторне заміщення даної функції за рахунок перенавчання інтактних мозкових структур і їх пристосування до дефекту. У цих випадках провідними засобами компенсації є спеціальні фізичні вправи, процеси навчання руховим діям і самообслуговуванню [4].

Огляд літератури засвідчив, що ФР хворих на РС у даний час залишається менш дослідженою темою порівняно з проблемами медикаментозного лікування.

Низка фізіотерапевтичних процедур і фізичних факторів, за даними О.К.Марченко та Н.Найди (2006), є протипоказаними, оскільки здатні викликати загострення. Варто зазначити, що якщо постійно не прикладати зусилля щодо відновлення порушених функцій або збереження тих, що залишилися, то уражена нервова система поступово буде втрачати свої функції, навіть якщо у хворого немає загострення захворювання. При цьому виявляється, що у хворих на РС знижується толерантність до аеробного навантаження не тільки скелетних м'язів, але і відмічається зниження кардіо-пульмональної функції.

Останніми роками думки медиків про вплив засобів фізичної реабілітації при цьому захворюванні істотно змінилася. У роботах низки авторів містяться рекомендації по використанню дозованих фізичних навантажень для підтримки фізичної активності пацієнтів з РС і збереження їх соціального статусу, а також по обов'язковому використанню фізичних вправ на ранніх стадіях захворювання [4, 5, 6]. Вчені та клініцисти вважають, що оскільки, тривалість життя хворих з РС значно збільшується використання засобів ФР буде сприяти збереженню соціальної активності цієї категорії пацієнтів [5, 6]. Методи ФР використовуються також для покращення психосоматичного стану та

психоемоційної активності хворих на РС протягом усього періоду хвороби [3,6].

Подолання рухових розладів у хворих на РС повинно проводитись поетапно і комплексно, ґрунтуватися на мультидисциплінарному підході, об'єднувати зусилля не тільки лікарів, але й фахівців – реабілітологів та психологів та базуватися на клінічній і біомеханічній діагностиці рухових порушень, виявленні провідних патогенетичних механізмів розладів ходи та координації, призначенні фізичної реабілітації в умовах стаціонару або спеціалізованої поліклініки, індивідуальному підборі комплексу вправ ЛГ, масажу, виборі фізіотерапевтичних методів лікування, тренінгу координації рухів за допомогою біологічного зворотного зв'язку, диспансерному огляді в реабілітаційному центрі або поліклініці. Додатково можуть бути використані ефективні методи мануальної дії, спрямовані на ліквідацію або зменшення міофасціальних тригерних зон [4]. Автори наголошують на неспецифічній техніці ручного впливу (низькоінтенсивне скручування, стиснення, розкочування міофасціальних вузликів), оскільки активний масаж, як правило, призводить до посилення спастичності.

Г.М. Зильфов (2002) зазначає, що при рухових порушеннях та больових синдромах, зумовлених локальним спазмом м'язів, ефективні нейроміостимуляція та магнітотерапія [2].

Комплекси лікувальної фізкультури і масаж повинні бути спрямовані на тренування паретичних м'язів, відновлення координації рухів і нормалізацію рухового стереотипу. Клінічний досвід показує, що їх адекватне застосування істотно покращує силу паретичних м'язів, а також сприяє виробленню нового рухового стереотипу і компенсації незворотних порушень. Регулярні фізичні вправи сприяють швидшому відновленню сили м'язів не залежно від тяжкості клінічного стану хворих на РС [1]. Водночас при поєднанні парезів із спастичністю заборонені вправи, які можуть підсилити тонус м'язів. Показані вправи на ліквідацію патологічних синкінезій і розтягування спастично скорочених м'язів [6]. Також при спастичному підвищенні тонусу не можна проводити масаж м'язів кінцівок, який практично завжди підсилює їх тонус. Застосовані вправи, повинні бути строго дозовані і адекватні тому етапу адаптаційних перебудов на якому перебувають функціональні системи організму [4]. Загалом засоби відновлення скеровані на прискорення перебігу біологічних процесів, зняття місцевих і загальних форм стомлення, поповнення енергетичних ресурсів, розвиток адаптивних реакцій [1]. В той же час при РС прості повторні вправи, а також вправи на підняття ваги можуть сприяти посиленню хронічної втоми. Тому комплекс лікувальної фізкультури для хворих на РС повинен ретельно плануватися [2].

Корекція координаційних порушень є одним з найважливіших завдань симптоматичного лікування РС. Лікувальна фізкультура при порушеннях координації у хворих на РС може включати відновлення навиків автоматизованих рухів повторними рухами (відновлення рухового патерну), а також вестибулярну стимуляцію (при сидінні на великому м'ячі, баланс при стоянні на одному коліні, при повороті тулуба, погляд назад тощо) [1].

**Висновки.** Таким чином, аналіз опрацьованих літературних джерел дозволяє встановити наступне:

1) наявність проблеми РС підтверджується зростанням захворюваності на РС у осіб працездатного віку та суттєвого продовження життя хворих на цю недугу;

2) етіопатогенез захворювання є складним і остаточно не з'ясованим. Характерні для клінічних проявів порушення м'язового тону і координації можуть призвести до інвалідності;

3) відновлення фізичного стану пацієнта, зокрема його рухової спроможності, більшість авторів рекомендують здійснювати за допомогою таких індивідуально підібраних засобів фізичної реабілітації як лікувальні гімнастичні вправи, не активний масаж, фізіотерапія.

**Напрямок подальших досліджень.** Планується подальше вивчення, аналіз і систематизація науково-методичних даних у сфері фізичної реабілітації хворих на РС, а також розробка та впровадження власної методики ФР.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гусев Е.И. Рассеянный склероз и другие демиелинизирующие заболевания / Е.И. Гусев, И.А. Завалишин, А.Н. Бойко. – М.: Миклош, 2004. – 540 с.
2. Зильфов Г.М. Физическая реабилитация инвалидов с рассеянным склерозом / Г.М. Зильфов. – дис. канд. пед. наук. – М., 2002. – 146 с.
3. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих на розсіяний склероз / О.К. Марченко, Н. Найда // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 54-57.
4. Редько Б.П., Особенности построения двигательного режима у больных с заболеваниями и травмой спинного мозга на основе оценки физической адаптации / Б.П. Редько // Сборник научных трудов. – Симферополь. – 1989. – с.176-182.
5. Хивинцева Е.В. Особенности лечебно-реабилитационной тактики при рассеянном склерозе на современном этапе / Е.В. Хивинцева. – Автореф. дисс. канд. мед. наук. – Оренбург, 2007. – 26 с.

6. Cattaneo D. Effects of balance exercises on people with multiple sclerosis: a pilot study / D. Cattaneo, F. Marazzini, A. Crippa, R. Cardini. – Clinical Rehabilitation 2007. – p. 771-781.

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ПІДЛІТКІВ**

**Лілія Найко  
Вікторія Боць**

**Анотація:** В даній статті говориться про необхідність пропаганди здорового способу життя серед підлітків. Також наводяться приклади застосування здоров'язберігаючих технологій з метою створення на занятті психологічного комфорту та максимального розвитку учня.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі освітні технології.

**Аннотация:** В данной статье говорится о необходимости пропаганды здорового образа жизни среди подростков. Также приводятся примеры применения здоровьесохранных технологий с целью создания на занятии психологического комфорта и максимального развития ученика.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесохранные образовательные технологии.

**Annotation:** In this article talked about the necessity of propaganda of healthy way of life among teenagers. Examples of application of healthsaver technologies with the purpose of creation on employment of psychological comfort and maximal development of pupils.

**Keywords:** health, healthy way of life, healthsaver educational technologies.

**Постановка проблеми:** Сьогодні на здоров'я підлітків найпомітніше впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою. Урбанізація, автоматизація виробництва, зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційні перевантаження – усі ці складові нашої доби різною мірою відбиваються на здоров'ї молодих людей.

Найпоширенішими є хронічні захворювання, психоневрологічні розлади, короткозорість, надлишкова маса тіла, порушення постави. Значне розповсюдження серцево-судинних захворювань та інших хронічних хвороб у молодому віці свідчить про те, що їхні витоки знаходяться у дитячому та підлітковому віці.

Тому досить гостро постає необхідність прийняття конкретних, практичних дій і рішень, що змінили б ситуацію на краще і дали б можливість управляти здоров'ям підлітків та молоді.

**Аналіз досліджень і публікацій:** На сторінках різних педагогічних видань все частіше з'являються статистичні дані про захворюваність учнів на різні хронічні хвороби. Говориться про те, що це спонукає до пошуку нових методів освіти і виховання, форм його організації щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління. Успішне досягнення цієї мети можливе тільки при методичній, комплексній і узгодженій роботі всіх батьків, вчителів, лікарів.

**Мета дослідження:** розкрити необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій та пропагування здорового способу життя серед підлітків.

**Завдання дослідження:**

1. Висвітлити потребу сучасних шкіл у здоров'язберігаючих технологіях.
2. Висвітлити потребу у навчанні підлітків здоровому способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Одним з ефективних шляхів покращення стану здоров'я молоді є створення умов для формування її здорового способу життя. Тому одним із пріоритетних напрямів виховання дітей та молоді, що визначені Національною доктриною розвитку освіти, є формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культури здоров'я, валеологічного світогляду.

Заслуговує на особливу увагу відоме визначення поняття здоров'я у Статуті Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ, 1946 р.): «Здоров'я – це стан певного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Отже, здоров'я з одного боку – ідеальний стан організму, а з іншого – це одна з найважливіших характеристик, яка відображає в житті ресурс, що свідчить про можливість особистості впоратися з повсякденними труднощами життя.

Стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % всього комплексу впливів на здоров'я людини. Решта 90 % припадає на: екологію (близько 20 %), спадковість (близько 20 %), умови і спосіб життя (близько 50 %).

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з цих елементів – це:

- усвідомлення цінності здоров'я;
- відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності);



- доступ до раціонального, збалансованого харчування;
- умови побуту та праці (якість житла, умови для відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності, наявність стимулів і умов професійного розвитку);
- рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення).

Тому, школа має усіляко сприяти формуванню навичок здорового способу життя, навчати дитину зміцнювати та берегти своє здоров'я, здоров'я членів своєї сім'ї та оточення.

Збереження і розвиток здоров'я дитини як педагогічне завдання може бути розв'язане, якщо діяльність педагога ґрунтуватиметься на практичному застосуванні знань про психофізіологічні закономірності розвитку людини і буде спрямована на створення умов фізичного, духовного та інтелектуального розвитку дитини. Сьогодні дуже важливо вводити питання здоров'я в рамки навчальних предметів. Це дозволить не лише поглибити отримані знання та здійснити міжпредметні зв'язки, а й показати учневі, як співвідноситься досліджуваний матеріал із повсякденним життям, привчити його постійно піклуватися про своє здоров'я.

Пропагування здорового способу життя – це система послідовних агітаційно-інформаційних заходів, спрямованих на усвідомлення підлітками пріоритету цінності здоров'я, прийняття нею цінностей здорового способу життя та формування в них стійкого негативного ставлення до вживання психоактивних речовин.

Найбільш поширеними та ефективними формами наочної агітації щодо пропагування здорового способу життя у школі є плакати, які можуть вивішуватись у місцях масового відвідування учнів (їдальня, медкабінет, коридор). Також до подібних форм відноситься й оформлення «куточків здоров'я», стінних газет.

До масових фізкультурно-оздоровчих заходів відноситься проведення свят, днів, тижнів здоров'я, рольових ігор та ігор-змагань. Вони спрямовані на зацікавлення підлітків фізичними вправами, різними формами рухової активності, на розвиток потреби у фізичному вдосконаленні. Також ефективним буде проведення ранкової гімнастики. Вона може бути представлена як фізкультурна пауза або дихальна гімнастика. Варіантів багато, головне те, що уся школа збирається разом та налагоджується на робочий лад, отримує позитивні емоції, які допоможуть зробити робочий день кращим. Масові фізкультурно-оздоровчі заходи психологічно є ключовою ланкою у пропагуванні здорового способу життя, оскільки в їх ході в людини відбувається перехід від усвідомлення на рівні розуміння важливості ведення здорового

способу життя до практичного залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Проведення лекцій та бесід, в яких для підлітків більш глибоко розкривається зміст здорового способу життя, його переваги, цінності, засоби, найбільш ефективно у навчальних закладах. Лекції мають більш загально-інформаційне спрямування, а бесіди — індивідуалізоване. Основними способами отримання зворотного зв'язку щодо ефективності проведених лекцій та бесід є питання та думки, які висловлюють їх учасники під час їх проведення, подальша активність підлітків у оздоровчо-спортивних заходах, прийняття ними рішень про позбавлення від шкідливих звичок.

Іще однією формою роботи щодо формування здорового способу життя школярів у позакласній роботі є співпраця вчителів і батьків. Форми роботи з батьками різноманітні: групові та індивідуальні бесіди, лекції на батьківських зборах, участь батьків у тематичних позакласних зборах, родинно-спортивні свята.

Існують також різні здоров'язберігаючі освітні технології, які включають:

- використання даних моніторингу стану здоров'я учнів;
- облік особливостей вікового розвитку школярів та розробка освітньої стратегії, що відповідає особливостям пам'яті, мислення, працездатності, активності учнів даної вікової групи;
- створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації технології;
- використання різноманітних видів діяльності учнів, спрямованих на збереження й підвищення резервів здоров'я, працездатності.

Всі здоров'язбережувальні технології, які застосовуються в навчально-виховному процесі, можна поділити на три основні групи:

- технології, що забезпечують гігієнічно оптимальні умови освітнього процесу;
- технології оптимальної організації навчального процесу та фізичної активності школярів;
- різноманітні психолого-педагогічні технології, які використовуються на уроках та в позаурочній діяльності педагогами і вихователями.

До останньої належить використання ігрових технологій, ігрових навчальних програм, оригінальних завдань, уведення в урок історичних екскурсів і відступів. Можна використовувати завдання фантастичного або детективного змісту, які також активізують творчий потенціал. Також можна використовувати інтерактивні форми проведення занять, використання літературних творів, що ілюструють певне явище, закон тощо. Це передбачає використання індивідуальних завдань різних типів і

рівнів, індивідуального темпу роботи, проектну діяльність, колективну діяльність.

В атмосфері психологічного комфорту й емоційної піднесеності працездатність класу помітно підвищується, що зумовлює якісніше засвоєння знань, і, як наслідок, дає більш високі результати.

Одним із методів зняття напруги на уроці є його музичний супровід. Музика допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви. Існує безліч нейтральної музики, звуки живої природи, або сучасне оформлення класичної музики, яке надасть заняттю нових сил.

**Висновки.** Отже, завдяки використанню сучасних технологій виявляється можливим забезпечити найбільш комфортні умови кожному учневі, врахувати його індивідуальні особливості, а отже, мінімізувати негативні чинники, які могли б завдати шкоди їх здоров'ю. Крім цього вкрай необхідно навчати підлітків здоровому способу життя і постійно повторювати їм про важливість цього фактору, що визначає якість їх майбутнього.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку** полягають у подальшому впровадженні здоров'язберігаючих технологій та пропагуванні здорового способу життя серед підлітків.

#### **Список використаної література:**

1. Борщов С. До проблеми формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів-підлітків / Сергій Борщов, Ірина Остополець // Фізичне виховання в школі. – 2010. – № 3. – С. 37–39.
2. Гуріненко Н. Виховувати бажання бути здоровими / Н. Гуріненко, О. Рибалка // Завуч. – 2010. – № 34. – Вкладка.
3. Давудов, Д. М. Слагаемые здорового и счастливого образа жизни . Книга первая / Джумарт Магомедович Давудов. – Дубровський О.В., 2007. – 388с.
4. Костенко І. Технології формування мотивації до здорового способу життя / Ірина Костенко // Сучасна школа України. – 2010. – № 8. – С. 46–49.
5. Максименко С. Д. Практика психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя / С. Д. Максименко, О. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 9. – С. 11–14.
6. Шульга Є. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці / Є. І. Шульга // Управління школою: Науково-методичний журнал. – 2006. – №29. – С.25–31.

# АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РОСІЇ

Еліна Федюк  
Наталія Пангелова

**Анотація.** Аналіз сучасних здоров'язберігаючих технологій в дошкільних закладах Росії. У статті висвітлені особливості і характерні риси освітніх програм дошкільних установ Росії в області фізичної культури.

**Ключові слова:** дошкільні установи Росії; комплексні програми; парціальні програми; додаткові освітні послуги.

**Аннотация.** Анализ современных здоровьесберегающих технологий в дошкольных заведениях России. В статье освещены особенности и характерные черты образовательных программ дошкольных учреждений России в области физической культуры.

**Ключевые слова:** дошкольные учреждения России; комплексные программы; парциальные программы; дополнительные образовательные услуги.

**Annotation.** An analysis of modern health of saving technologies is in preschool establishments of Russia. The article outlines the peculiarities and some features of educational programmers of pre – school establishments of Russia in the sphere of physical culture.

**Key words:** of pre – school establishments of Russia; complex programmers; partial programmers; others educational services.

**Постановка проблеми.** Однією з найважливіших характеристик соціально-економічного, морального і культурного розвитку суспільства є здоров'я населення країни. Однак в Україні сьогодні спостерігається зниження «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного і соціального здоров'я громадян. Особливе занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку, оскільки у цей віковий період закладається фундамент майбутнього фізичного стану людини та основних рис її особистості. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я за останні десятиріччя в Україні погіршився стан здоров'я дошкільників. Саме тому, відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту» (1998), «Про фізичну культуру і спорт» (1993) одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах є фізичне виховання дітей.

Вдосконалення фізичного виховання дошкільників у вітчизняній системі освіти, виведення його на світовий рівень має здійснюватись у

контексті всебічної інтеграції України в міжнародну систему освіти та взаємообміну передовим досвідом. Без аналізу й використання досвіду інших держав сьогодні не може успішно розвиватися жодна країна. Широка обізнаність у сфері професійних зацікавлень є умовою конкурентоздатності будь якого фахівця.

Вивчення досвіду фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах Росії, де широко використовуються інноваційні педагогічні технології дозволить збагатити й удосконалити вітчизняну систему дошкільної освіти.

Дослідження виконується згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерство України у справах сім'ї, молоді і спорту у межах теми 3.2. «Основи фізичного виховання різних груп населення».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання організації і методики фізичного виховання в зарубіжних країнах цікавлять багатьох сучасних фахівців (Е.С.Вільчковський, 2004; С.І.Гуськов, Т.Ю.Круцевич, 2004; 1995; В.І.Пасічник, 2007).

Загальнонаукове і теоретичне значення мають дисертаційні дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців, що пов'язані з дослідженням стану фізичного виховання і спорту за кордоном: Іорданії (Аль Шаар Амер Алі, 1998), Румунії (Г.Арделан, 2000), США (О.Віндюк, 2003), Великої Британії (І.Турчик, 2005), Канади (А.Герцик, 2006).

Впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих систем в практику дошкільної освіти в Росії є одним з найуспішніших у Європі. Водночас проведений аналіз літературних джерел не виявив фундаментальних робіт науковців України на тему фізичного виховання у системі дошкільної освіти в Росії, що і обумовлює актуальність дослідження.

**Мета дослідження.** Висвітлити особливості і характерні риси освітніх програм дошкільних закладів Росії з розділу «Фізична культура».

**Виклад основного матеріалу.** Освіта дошкільників у галузі фізичної культури у Росії складається з основної освіти і додаткових освітніх послуг.

Забезпечення основної освіти дошкільників у галузі фізичної культури є обов'язком дошкільної установи. Організація додаткових освітніх послуг з фізичного виховання дітей визначається можливостями дошкільного закладу і бажанням батьків [8].

Основна освіта дошкільників у галузі фізичної культури реалізується у відповідності з програмою, яка обрана дошкільним закладом. Програма, як правило, передбачає щоденне проведення фізкультурно-оздоровчих заходів (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки на заняттях, рухливі ігри і вправи між заняттями і на прогулянці, вправи після денного сну), 2-3

фізкультурних заняття на тиждень, 1-2 фізкультурних дозвілля на місяць і 2-3 фізкультурних свята на рік.

В процесі фізичного вдосконалення дітей у сучасному російському дошкільному закладі значне місце займають додаткові освітні послуги і заняття з фізичної культури. Робота фізкультурних гуртків і секцій дозволяє дитині та її батькам обрати найбільш привабливий вид рухової активності.

Однак здійснення цієї діяльності не змінює режим роботи дошкільного закладу. При організації додаткових освітніх послуг у сфері фізичної культури враховується підготовленість педагога до занять з дітьми і складається програма занять. Програми додаткових занять побудовані з врахуванням програм основних занять фізичною культурою у дошкільному закладі.

Освітні програми, які використовуються у дошкільних закладах Росії з розділу «Фізична культура», поділяються:

- на комплексні;
- парціальні (оздоровчі, спеціалізовані);
- додаткової освіти.

Комплексні програми.

До загальноосвітніх програм, які використовуються у дошкільних закладах Росії у теперішній час, перш за все необхідно віднести програми «Детство», «Радуга», «Истоки». У цих програмах у концентрованому вигляді знайшли своє втілення сучасні передові погляди на зміст і організацію дошкільного виховання, зокрема – на місце і значення фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах.

Зупинимось більш докладно на цих комплексних програмах.

Програма «Детство». Розроблена авторським колективом кафедри дошкільної педагогіки РДПУ імені О.І. Герцена.

Автори програми, не заперечуючи значення фізкультурних занять у дошкільному закладі, не вважають їх провідною формою роботи. Кількість занять та їх тривалість програмою суворо не регламентуються. Педагог сам визначає їх необхідність, зміст, спосіб організації і місце в режимі дня, виходячи із загальнодидактичних вимог до занять з дошкільниками і рівня їх розвитку. Разом з тим, у програмі відмічається, що не треба примушувати дитину до занять, оскільки у дитини можуть виникнути природній протест, негативні емоції.

До програми входять складні вправи. Зокрема, діти оволодівають елементами вертикального лазіння, акробатики (при наявності умов, які забезпечують безпеку їх виконання).

Програма «Радуга». Розроблена Інститутом загальної освіти Російської Федерації. Вона акцентує увагу педагога на взаємодії

дорослого і дитини, в основу якої покладене піклування про фізичний, психічний та емоційний стан дитини.

Автори вважають, що необхідно неухильно керуватись рекомендаціями щодо організації здорового способу життя дітей. Дитина повинна рухатись протягом всього дня (2/3 тривалості активного періоду). Обов'язкові щоденні цілеспрямовані спеціально організовані заняття (класичні фізкультурні або музично-ритмічні). До прогулянки включаються заняття з фізичного виховання як складові частини.

Для успішної реалізації завдань з фізичного виховання автори програми пропонують складати на кожну дитину своєрідну картку – прогноз з характеристикою психоемоційного стану дитини, її фізичного розвитку і рухової активності. Складання такої картки потребує сумісної праці медичних працівників і педагогів груп, а також – батьків.

Програма «Истоки». Розроблена Центром «Дошкільне дитинство» О.В.Запорожця і визначена авторами як базисна програма розвитку дитини – дошкільника.

Програма спрямована на збагачення (ампліфікацію), а не на штучне прискорення (акселерацію) розвитку.

У програмі визначені базисні характеристики особистості. До них відносяться: компетентність, яка включає в себе результати розвитку всіх інших базових характеристик особистості; креативність і пов'язана з нею здібність до ініціативності; довільність і самостійність, яка є невід'ємною від свободи поведінки і відповідальності; самоусвідомлення особистості і здатність до самооцінки.

У розділі «Фізичний розвиток» розкриті основи фізичної культури дитини, виховання у неї потреби у фізичному самовдосконаленні, у рухах на базі почуття «м'язової радості».

У програмі вперше докладно визначені провідні напрями не тільки різнобічного розвитку життєво-важливих рухових дій, навичок і вмінь, але і поєднаного з ним розвитку фізичних здібностей. Вони співвіднесені з певними віковими етапами, сенситивними періодами, а також – провідними видами діяльності.

Програма «Развитие». Розроблена творчим колективом під керівництвом проф.Л.О.Венгера. Особистість програми полягає у тому, що перш за все вона орієнтує педагогів навчати дітей способам отримання нових знань, умінь і навичок, а не просто їх засвоєнню. У даній програмі є розділ «Обдарована дитина».

Програма не містить розділ фізичного виховання, тому при організації занять фізичними вправами рекомендовано використовувати «Типову програму» або програму «Радуга». У 1998 році були опубліковані методичні рекомендації «Виховання здорової дитини» (автор

М.Д.Маханьова), які автори програми «Розвиток представляють як «необхідний додаток до своєї програми».

У методичних рекомендаціях наданий приблизний розподіл занять для дітей різних вікових груп, який дозволяє сполучати їх з необхідними оздоровчими заходами. Автори програми «Развитие» пропонують всю роботу з фізичного виховання будувати з врахуванням фізичної підготовленості і наявних відхилень у стані здоров'я дитини.

Парціальні оздоровчі програми.

До групи оздоровчих умовно виділені програми, які присвячені теоретичним і практичним аспектам оздоровчої роботи у дошкільному закладі. Програми «Здоровье» і «Здоровый дошкольник» у першу чергу спрямовані на розвиток витривалості за допомогою циклічних вправ, в основному – оздоровчого бігу. Програми акцентують увагу на необхідність реальної взаємодії медичних працівників і педагогів.

Програма «Здоровье» (керівник – В.Г.Алямовська). Це комплексна система виховання дошкільників. Вона включає в себе чотири основних напрямів:

- забезпечення психологічної стійкості;
- охорона і зміцнення здоров'я дітей;
- духовне здоров'я;
- моральне здоров'я, залучення дитини до загальнолюдських цінностей.

Напрямок «Охорона і зміцнення здоров'я» - система фізичного виховання дітей. Він складається з декількох основних розділів:

- організація рухової діяльності;
- лікувально-профілактична робота, загартування;
- планування і організація фізкультурних заходів;
- діагностика фізичного розвитку;
- виховання потреб у здоровому способі життя;
- сумісна робота дитячого закладу і сім'ї з виховання здорової дитини.

Програма «Здоровый дошкольник» (автор – проф. Ю.Ф.Змановський). Вона має комплексний характер, однак її реалізація розрахована переважно на індивідуально-диференційований підхід. З цією метою для кожної дитини визначають вихідні параметри її фізичного розвитку, рухової підготовленості, об'єктивні і суб'єктивні «критерії» здоров'я, характеристику біоритмологічного профілю і соматотипу.

Основна відмінність програми полягає у переважанні циклічних, перш за все бігових вправ та їх комбінацій (біг, плавання, лижі та ін.) у всіх видах рухової активності для розвитку рухової витривалості.

Парціальні спеціалізовані програми.



До спеціалізованих програм входять програми з фізичної культури, які адресовані професійним керівникам та інструкторам фізичного виховання дошкільних закладів. Найбільш популярною з них є програма «Старт».

Програма «Старт». Розроблена Л.В.Яковлевою, Р.А.Юдіною, Л.К.Міхайловою. Автори програми вважають, що багато років, засвоєння яких за іншими програмами починається у старшій групі, діти здатні засвоювати у більш ранньому віці, починаючи з трьох-чотирьох років.

На думку розробників програми, задатків, які існують у дитини від природи, необхідно розвивати як ключову у ланці інших фізичних здібностей. Це принциповий підхід у фізичному вихованні дошкільників, який пропонують автори програми. Для реалізації даного підходу необхідно виявити здібності кожної дитини у будь-якому спортивному русі або у певному виді спорту.

Програми додаткової освіти.

В процесі фізичного вдосконалення дітей у сучасному дошкільному закладі значне місце займає фізична рекреація. Робота фізкультурних гуртків і секцій дозволяє дитині та її батькам обрати найбільш привабливий вид рухової активності. Програма додаткової освіти будуються з врахуванням програм основних занять.

«Са-Фи-Дансе». Це оздоровчо-розвивальна програма з танцювально-ігрової гімнастики. Розроблена вона Ж.І. Фірільовою та Є.Г. Сайкіною (Російський державний педагогічний університет імені О.І. Герцена).

Структурна основа програми «Са-Фі-Дансе» представлена різними розділами, де основними є танцювально-ритмічна гімнастика, нетрадиційні види вправ і креативна гімнастика. Всі розділи програми об'єднує ігровий метод проведення занять. Так, до танцювально-ритмічної гімнастики входять розділи: ігро-ритміка, ігро-гімнастика та ігро-танок. Нетрадиційні види вправ представлені: ігро-пластикою, пальчиковою гімнастикою, ігровим самомасажем, музично-рухливими іграми та іграми – мандрівками. Розділ креативної гімнастики включає в себе: музично-творчі ігри та спеціальні завдання.

Метою програми «Са-Фі-Дансе» є сприяння всебічному розвитку особистості дошкільника засобами танцювально-ігрової гімнастики.

«Путешествие в Олимпию». Це програма олімпійської освіти дошкільників. Програма «Подорож в Олімпію» (автор – С.О.Філіпова) спрямована на ознайомлення старших дошкільників з доступними відомостями про історію олімпійських ігор античності та сучасності як досягнення загальнолюдської культури. Виходячи з цього, програма вирішує наступні завдання: створити у дітей уявлення про олімпійські ігри як мирне змагання, у якому беруть участь народи всього світу; ознайомити дошкільників з доступними відомостями з історії

олімпійського руху; сприяти формуванню у дітей інтересу до занять фізичними вправами за допомогою морального та естетичного досвіду олімпізму.

Основні теоретичні відомості повідомляються на занятті в групі (один раз на місяць). Закріплення цих знань в сюжетній руховій діяльності організується керівником фізичного виховання на фізкультурних заняттях (раз в місяць). Тематичне фізкультурне дозвілля сприяє створенню у дошкільників уявлень щодо програми олімпійських змагань за допомогою сюжетної рухової діяльності. Закріплення знань, сформованих у дітей протягом року, планується на кінець року під час проведення олімпійського тижня, коли всі педагоги (вихователі, музичний керівник), проводять заняття з олімпійської тематики. Закінчується олімпійський тиждень театралізованим святом «Малі олімпійські ігри».

**Висновки.** Отже, збільшення психоемоційного та інтелектуального навантаження дошкільників, з одного боку, і погіршення їх здоров'я, з іншого обумовили необхідність впровадження в освітній процес дошкільних закладів Росії разом з комплексними традиційними програмами також парціальних (оздоровчі, спеціалізовані) та додаткової освіти.

Разом з тим, все частіше використовуються так звані нетрадиційні програми. Автори пропонують «урізноманітнити» фізкультурні заняття включенням в них елементів різних оздоровчих систем. Найбільшою популярністю користуються хатха-йога, гімнастика ушу, психогімнастика. Нетрадиційні методики розвитку дитини можуть реалізовуватись у дошкільному закладі як додаткові освітні послуги, але кільки із згоди батьків і під контролем медичних працівників.

Таким чином, досвід програмного забезпечення дошкільної освіти Росії може бути корисним з позиції вдосконалення системи фізичного виховання дошкільників і Україні.

#### **Список використаної літератури:**

1. Аль Шаар Амер Алі. Обґрунтування шляхів вдосконалення керування фізичною культурою і спортом в Іорданії: Авт. дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту / Аль Шаар Амер Алі. – Київ, 1998. – 17 с.
2. Арделеан Г.І. Реформування системи фізичного виховання школярів Румунії: Авт. дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту / Г.І.Арделеан. – Луцьк, 2000. – 20 с.
3. Герцик А.М. Організаційно-методичні аспекти підготовки бакалаврів фізичної реабілітації в Канаді: Авт. дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту / А.М.Герцик. – Львів, 2006. – 21 с.

4. Гуськов С.И. О програмне физическое воспитание «Америка – 2000» / С.И.Гуськов // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М., 1995. – С. 3-10.
5. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти / Е.С.Вільчковський, Н.Ф.Денисенко. – Запоріжжя: Диво, 2006. – 228 с.
6. Віндюк О.В. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей 5-7 років у спортивно-оздоровчих установах США // Дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.В.Віндюк. – Запоріжжя, 2003. – 120 с.
7. Круцевич Т.Ю. Перспективы совершенствования физического воспитания в системе образования школьников и учащейся молодежи / Т.Ю.Круцевич // Вуз. здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии: материал. I Междунар. научн.-практич. конф. – Волгоград, 2001. – С.39-43.

## **ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ У СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНИХ КАДРІВ**

**Марина Дудник  
Яна Воєвода**

**Анотація.** У статті, на основі аналізу науково-методичної літератури та результатів експериментального тестування слухачів факультету підвищення кваліфікації, обумовлена необхідність впровадження нових підходів у систему освіти

**Ключові слова:** кредитно-модульна система, контроль, тестування, рейтингова система.

**Аннотация.** В статье, на основании анализа научно-методической литературы и результатов экспериментального тестирования слушателей факультета повышения квалификации, обусловлена необходимость изучения и внедрения новых подходов в систему образования

**Ключевые слова:** кредитно-модульная система, контроль, тестирование, рейтинговая система.

**Annotation** In article on the basis of the analysis of the scientific - methodical literature and results of experimental testing of students of faculty of improvement of professional skill is caused necessity of studying and introduction of new approaches for an education system.

**Key words:** credit-modular system, the control, testing, rating system.

**Постановка проблеми, її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** У даний час у системі підготовки і перепідготовки кадрів йде пошук шляхів підвищення ефективності учбового процесу для максимального наближення випускників ВУЗів до моделі професіонала.

Одним з шляхів рішення цієї проблеми є підвищення керованості процесом навчання студентів через систему контролю їх знань і умінь [6], з урахуванням всіх видів контролю діагностичного, оперативного, періодичного і підсумкового.

Об'єктивізація оцінки якості освіти може бути досягнута за наявності добре структурованої моделі знань наочної області і величезного числа експертних тестових завдань, розроблених великим числом педагогів експертів. Для подібних цілей зручніше створювати моделі знань модульно.

Система фізкультурної освіти не є виключенням і їй властива ще більша проблематичність, пов'язана не тільки з освоєнням знань, але і з оволодінням руховими вміннями, що вимагають відповідної фізичної підготовленості, і вмінням передати свій руховий досвід тим, що навчаються. У зв'язку з цим вдосконаленню освітньої діяльності у сфері фізичної культури і спорту присвячене багато дисертаційних досліджень. Проте, в цих дослідженнях не вивчався взаємозв'язок між різними видами контролю і якісною оцінкою засвоєння знань студентами за спеціальними предметами, не вивчалися можливості корекції учбових програм і зміст учбового матеріалу залежно від діагностики, тобто отримання попередньої інформації про об'єкт і процес навчання. У практиці поширеним є поняття перевірки результатів навчання, яке є тільки констатацією результатів учбово-пізнавальної діяльності.

У той же час попередній контроль проводиться з метою визначення залишкових знань студента. Він є необхідним для індивідуалізації і диференціації процесу навчання і обов'язковим при модульно-рейтинговій технології навчання [1,2,6].

Особливе значення в системі підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання ВУЗів має зміст програми курсів. Групи курсантів формуються спонтанно, з достатньо широким віковим діапазоном, а, отже, і з різним стажем практичної роботи, часовими періодами закінчення вищого учбового закладу і термінами останніх відвідувань курсів підвищення кваліфікації. Необхідно відзначити, що у зв'язку з перебудовами в системі вищої освіти, його комерціалізацією у середині 90-х років, система підвищення кваліфікації фізкультурних кадрів в Україні повністю перейшла на самоокуповування за рахунок вищих учбових закладів. Це призвело до необґрунтованої економії засобів з боку адміністрації ВУЗів за рахунок зміни форм підвищення кваліфікації

викладачів (особливо кафедр фізичного виховання). Пріоритетом останнім часом стало користуватися стажування на споріднених кафедрах, притому, практично без відриву від основного місця роботи. Таким чином, утворився якийсь вакуум в системі курсової перепідготовки і підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання. Положення змінилося на початку 2001-2002 рр. і затребуваність такої форми підвищення кваліфікації відновилася. Проте тепер на порядок денний встала проблема змісту програмного забезпечення слухачів, які мають різний рівень теоретичних знань, в області теоретико-методичних основ фізичного виховання [1,4,6].

**Мета дослідження** – підвищити ефективність учбового процесу через систему контролю знань і умінь, шляхом розробки та впровадження системи тестових завдань.

**Результати дослідження.** У зв'язку з вищевикладеним нами була запропонована система тестового контролю залишкових знань слухачів ФПК в перший день початку занять у вигляді діагностичного тестування і в останній день занять – підсумкове тестування. Система тестів включала сорок завдань з вибором однієї правильної відповіді. При підготовці матеріалів для тестового контролю враховувалися основні правила складання завдання і показник ефективності тесту. Тест, що забезпечує за інших рівних умов більшу кількість відповідей за одиницю часу, вважається ефективнішим. У дослідженні взяли участь 60 слухачів факультету підвищення кваліфікації.

На етапі діагностичного тестування були одержані дані про ступінь готовності слухачів до освоєння учбової програми, а також найбільш слабкі знання з окремих розділів теорії і методики фізичного виховання. Аналіз результатів дозволив з'ясувати, що за відведені 20 хвилин тільки 1 людина встигла відповісти на всі 40 питань, з них правильних відповідей було 52,5 %. В середньому по групі було оброблено 66% питань, правильних відповідей, –38%. Середній бал успішності складав 2,04. Згідно рейтингової системи оцінки за критеріями ECTS (кредитно-модульна система) і національної п'ятибальної системи оцінка 5 балів виставлялася, якщо курсант дав від 82 % правильних відповідей, 4 бали – 75-81 % правильних відповідей, 3 бали – 60-74 % і 2 бали - 59 % і нижче (табл. 1).

Таблиця 1

*Результати тестування теоретичних знань слухачів ФПК по теорії і методиці фізичного виховання*

Вид контролю	Всього відповідей за 20 хв.	% від загальної кількості	Кількість правильних відповідей	% правильних відповідей	Загальний бал
Діагностичний	26,4	66	15,2	38	2,04
Підсумковий	36	90	26	65	3,2

Основні недоліки в знаннях викладачів фізичного виховання стосувалися термінологічного апарату теорії і методики фізичного виховання, методики розвитку фізичних якостей, адаптаційних реакцій організму в процесі занять фізичними вправами, мотивації діяльності. Відповідним чином була відкоригована учбова програма і внесені лекції з наукових основ фізичного виховання, методики розвитку фізичних якостей студентів і сучасних методів контролю, впливу рухової активності на стан здоров'я людини, нових технологій у фізичному вихованні. Також були включені практичні заняття, виїзні заняття в кращих вузах м. Києва, круглі столи з обміну досвідом. Результати підсумкового тестування показали, що слухачі в середньому обробили 90 % питань, відсоток правильних відповідей збільшився до 65, а середній бал успішності склав 3,2. По темам, які слухачі погано знали, відсоток правильних відповідей збільшився в 2-3 рази в порівнянні з діагностичним тестуванням. Це можна пояснити новими підходами в системі складання учбових програм для курсу підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання Вузів і своєчасною їх корекцією з урахуванням базового рівня знань.

Таблиця 2

*Теоретичні знання слухачів ФПК по розділам теорії і методики фізичного виховання*

Найменування розділів ТМФВ	Діагностичне тестування правильних відповідей, %	Підсумкове тестування правильних відповідей, %
Термінологічний апарат	46	75
Навчання руховим діям	55	60
Розвиток фізичних якостей	59	85
Чинники здорового	35	90

способу життя		
Наукові основи фізичного виховання	15	80
Методи контролю у фізичному вихованні	30	95
Нові технології у фізичному вихованні	24	95

Розроблені і апробовані в ході експерименту тестові завдання для слухачів факультету підвищення кваліфікації дозволили якісно підвищити ефективність учбового процесу.

Анкетне опитування слухачів ФПК викладачів кафедр фізичного виховання виявив їх позитивне відношення до тестового контролю. Негативним чинником, на їх думку, є ліміт часу, за який необхідно виконати завдання, тобто те, що є одним з критеріїв успішності тестування. При повторному тестуванні, коли знання слухачів значно поповнилися, вони, в основній масі, уклалися в час, відведений на виконання завдання. Одержаний ними досвід тестування теоретичних знань багато викладачів вирішили використовувати при складанні робочих програм з фізичного виховання студентів і організації учбового процесу згідно вимог кредитно-модульної системи.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури і результати експериментального тестування дозволили встановити необхідність впровадження нових підходів в систему освіти, більш детального вивчення досвіду європейських країн, які вже упровадили систему тестування в учбовий процес і врахувати всі помилки і недоліки перед тим, як повністю переходити на тестову систему контролю знань в Україні.

**Подальші дослідження з обраного напрямку** передбачаються у вивченні інших проблем тестового контролю у системі підвищення кваліфікації фізкультурних кадрів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Актуальні проблеми теорії і методики ФВ / [упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петрішин, Є.Н. Приступа, І.Р. Бондар].– Л., 2005. – 296с.
2. Аванесов В.С. Применение тестов для формирования кадров востей школы / В.С. Аванесов // Подготовка, повышение квалификации и аттестация научных и педагогических кадров: Тез. докл. междунар. семинара. – М., 1990. – С. 168-170.
3. Богданова І.М. Модульний підхід до професійно-педагогічної підготовки вчителя: монографія / І.М. Богданова. – Одеса, 1998. – 284 с.

4. Водяникова И.А. Практика применения модульного обучения в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту / И.А. Водяникова, Н.Н. Никитушкина // Теория и практика физ.культуры. – 2004. – №12. – С. 43-44.
5. Готлиб В.М. Исследование эффективности тестового контроля в институтах физической культуры / В.М. Готлиб, А.Н. Мокров // Теория и практика физ.культуры. – 1991. – № 11. – С. 35-36.

## **ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ О. БУТОВСЬКОГО**

**Оксана Даниско**

**Анотація.** У статті аналізується проблема професіоналізму вчителя та підготовки фізкультурних кадрів у науково-педагогічній спадщині О. Бутовського.

**Ключові слова:** вчитель фізичної культури, підготовка, тілесні вправи, педагогічна майстерність, професіоналізм

**Аннотация:** В статье анализируется проблема профессионализма учителя и подготовки физкультурных кадров в научно-педагогическом наследии А. Бутовского.

**Ключевые слова:** учитель физической культуры, подготовка, телесные упражнения, педагогическое мастерство, профессионализм

**Annotation:** The article examines the problem of professionalism of the teachers and the training of physical training of personnel in the scientific-pedagogical heritage in A. Butovsky's.

**Keywords:** teacher of physical culture, training, physical exercises, pedagogical skills, professionalism

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** В сучасних умовах реформування освітньої галузі важливої значущості набуває проблема підготовки педагогічних кадрів, зокрема, вчителів фізичного виховання. Пріоритетним завданням державної політики у сфері фізичної культури і спорту є утвердження здорового способу життя у профілактичному та рекреаційно-оздоровчому напрямках.

Підготовка вчителя фізичного виховання нерозривно пов'язана з історією розвитку фізичної культури і спорту. Це, в свою чергу, обумовлює необхідність аналізу проблеми в історичній ретроспекції. Особливий науковий інтерес у цьому контексті становить період другої половини ХІХ – початку ХХ століття, коли почала складатися вітчизняна



система фізичного виховання особистості, а, отже набуло актуальності питання забезпечення галузі висококваліфікованими фахівцями. Значний внесок у його розв'язання здійснив вітчизняний педагог, один із основоположників вітчизняної теорії та методики фізичного виховання О. Бутовський (1838 – 1917). Більше, ніж сто років тому він висловив думку про те, що «питання з впорядкування тілесних вправ і підготовки для цього інтелігентних вчителів сьогодні вкрай актуальне» [3, с. 247]. Вважаємо, що сьогодні, ця проблема не лише не втратила своєї гостроти, але і набула нового звучання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми.** Окремі аспекти науково-педагогічної діяльності О. Бутовського висвітлено в дослідженнях таких вітчизняних (А. Бондар, В. Бардінова, В. Боровик, Н. Булатова, М. Зубалій, О. Приходько, О. Свєртнев, А. Чаговець) та зарубіжних (В. Агеєвець, Н. Бутовська, В. Видрін, Ю. Лукосяк, В. Павлов, А. Суник, Н. Поднебєсна, Л. Фіногенова, К. Цатурова) науковців. Водночас проблема підготовки фізкультурних кадрів у науковому доробку педагога на була предметом спеціального вивчення.

**Формулювання цілей статті.** Мета дослідження полягає в узагальненні внеску О. Бутовського в розвиток та становлення вітчизняної системи підготовки фахівців з фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз архівних джерел, наукових праць і публікацій з історії педагогіки показав, що у другій половині ХІХ – на початку ХХ ст. у Російській імперії загалом і підросійській Україні зокрема розвиток шкільництва був зумовлений освітніми реформами, які охопили початкову, середню, вищу та професійну ланки освіти.

Так, у 60–70-і роки ХІХ століття реформування спрямовувалося на оновлення змісту освіти, що передбачало: перехід навчальних закладів на економічні принципи розвитку, вдосконалення організаційних засад підготовки викладацьких кадрів, що, у свою чергу, зумовило злет вітчизняної педагогічної думки. В ході наукового пошуку встановлено, що виникнення концептуальних ідей педагогічної підготовки вчителів та їх реалізація на практиці в означуваний період викликали такі чинники: 1) зростання потреб населення в освітніх послугах більш високого рівня; 2) підвищення вимог держави до освіти народу в умовах промислового розвитку.

Водночас, в цей час в практиці фізичного виховання, зокрема в приватних школах і вишах, зберігалась дореформна, так звана «дворянська система», згідно з якою провідну роль у фізичній підготовці вихованців основними були танці, фехтування, верхова їзда та стрільба. У закладах, що підпорядковувались Міністерству народної освіти, єдиною

дисципліною, що сприяла фізичному розвитку вихованців, залишалась гімнастика. Оскільки гімнастика була обов'язковим предметом, її зміст і організація визначалася статутом освітньої установи та рівнем фінансування. Зауважимо, що у більшості навчальних закладів не було достатніх коштів та належної матеріальної бази для проведення занять фізичними вправами, а державні органи не виявляли ініціативи щодо вдосконалення постановки фізичного виховання. Не було й єдиної системи викладання гімнастики: заняття будувались на основі сокольської, німецької або шведської систем. Незалежно від типу навчальних закладів, майже скрізь гімнастику викладали офіцери й унтер-офіцери або фельдфебелі місцевих військових частин, направлені з військового відомства, які не мали спеціальної освіти, тому вільні фізичні вправи та гімнастика незабаром були замінені військовими стройовими рухами.

Відсутність в них виховної та оздоровчої спрямованості таких стали причиною дискусії у науково-педагогічних колах щодо ефективності та доцільності гімнастики як засобу фізичного розвитку учнівської молоді. О. Бутовський, аналізуючи це явище, визначив головною його причиною невідповідну кадрову політику: «...Вкорінилася така недовіра особливо тому, що викладачами вправ з найперших спроб їх ведення, були поставлені невігласи, монітори (старші учні, помічники вчителя – О.Д.) із кантоністів (неповнолітніх рекрутів) та нижніх чинів. Вони дискредитували справу і принизили саме звання вчителя гімнастики...» [1, с. 105].

Певні зміни в освітній практиці фізичного виховання дітей та молоді відбулися протягом 80–90-х років XIX століття з новою хвилею реформ. Політична ситуація в цей час характеризується посиленням монархічних упливів, що, у свою чергу, зумовило зміну виховної стратегії держави. Пошуки шляхів оптимізації соціально-економічного устрою країни в означуваний період зумовили нове державне замовлення на виховання особистості, здатної приносити користь вітчизні і государеві. Нестабільна політична ситуація загострила питання військової (допризивної) підготовки та зміцнення фізичних сил учнівської молоді. В ході дослідження встановлено, що ідей педагогічної підготовки вчителів та їх реалізація на практиці в означуваний період зумовлені такими чинниками: 1) розширення мережі загальноосвітніх навчальних закладів і постійне поглиблення в них змісту навчання; 2) оформлення в суспільній свідомості образу вчителя, професійних і особистісних вимог до нього; 3) становлення і розвиток педагогічної науки. У цей час проблема забезпечення шкіл висококваліфікованими вчителями тілесних вправ актуалізувалася з особливою гостротою.

Розв'язання означеного питання вимагало ґрунтовного аналізу існуючих систем фізичного виховання та вивчення передового педагогічного досвіду. Таке доручення отримав О. Бутовський. За завданням військового відомства він неодноразово (1882-1900) виїжджав вивчати досвід тілесного виховання в європейських країнах (Англія, Австрія, Бельгія, Данія, Італія, Германія, Франція, Швеція). Вчений не лише здійснив ґрунтовний аналіз зарубіжних систем фізичного виховання, а й перейняв основи їх побудови і функціонування.

В ході багаторічного вивчення досвіду підготовки фізкультурних кадрів у різних країнах вчений дійшов висновку, що найкраще це питання поставлено в Германії та Швеції, де функціонують гімнастичні інститути. Головна мета діяльності цих вищих навчальних закладів полягала у всебічній освіті майбутнього педагога. Водночас, з гіркотою зазначає О. Бутовський, «...це питання у нас...ще серйозно не розглядали» [4, с. 254]. «Зовнішньо несприятливі умови, – зазначає вчений, – пояснюються нами таким чином: у нас – невпевненість у серйозному значенні будь-яких тілесних вправ, і, як наслідок, підготовка невідповідних для цієї справи вчителів» [3, с. 230]

Результатами узагальнень досвіду підготовки фізкультурних кадрів у країнах Європи стали авторські методичні посібники О. Бутовського для вчителів цивільних та військових закладів щодо викладання тілесних вправ (гімнастики, рухливих ігор, плавання). Аналіз педагогічного доробку вченого дозволяє стверджувати, що педагог надавав великого значення професіоналізму вчителя. Вчений був переконаний, що добросовісний вчитель гімнастики має володіти не лише теоретичними знаннями, а і вміти їх практично застосовувати. «Навчати тілесних вправ, – писав він, – може лише людина, яка сама вміє їх виконувати і сама випробувала на собі все значення повторної роботи як з боку засвоєння навичок, так і з боку загального психо-фізіологічного впливу. ...Вчитель тілесних вправ повинен бути достатньо обізнаним з цим впливом, щоб розумно користуватися ним для правильного фізичного розвитку і для здоров'я учнів» [4, с. 255]. Учений наголошував, що «...вчитель повинен мати цілком чітке уявлення про кожну подану ним вправу з боку її освітнього значення...повинен розуміти мету її вивчення, її місце у системі загальної фізичної освіти і повинен уміти вести її так, щоб ця мета досягалася з найменшими труднощами для учня й найбільшим зиском для його фізичного розвитку. Для цього він повинен мати деякі спеціальні відомості про прийоми і способи навчання: класифікувати навчальний матеріал, з одного боку – відповідно до видів роботи, з іншого – за ступенем його складності, розмістити його як протягом усього курсу, так і на кожному уроці в такій послідовності, у такому взаємному поєднанні

різних видів роботи, щоб вихованець поступово переходив від легкого до складного, а разом із тим і поступово втягувався в роботу» [4, с. 158-159].

О. Бутовський уважав творчість невід'ємним елементом педагогічної праці вчителя. Так, оцінюючи вміння вчителя тілесних вправ організувати розучування вільних рухів, вчений наголошує: «команда вчителя має бути емоційною і бадьорою, щоб збуджувати учнів і змусити їх ставитися до занять не лише уважно, а й охоче» [2, с. 28].

У спадщині О. Бутовського обґрунтовано виховний потенціал педагогічної культури вчителя: «Сам учитель гімнастики, – зазначав учений, – має поєднувати в собі ті необхідні умови зовнішньої порядності, які він повинен передати своїм учням... По-перше, він має сам приходити на урок охайним і вимагати того ж від своїх учнів... По-друге, вчитель має поводитися так, щоб учні завжди ставились до нього шанобливо, а на уроках підтримувалась дисципліна...» [2, с. 16-17].

При цьому велику роль вчений надавав самоосвіті та самовдосконаленню вчителя, шукав шляхи пробудження в учителі цього прагнення. З цих позицій О. Бутовський розробляв основи педагогічної освіти, що реалізовувалися в діяльності керованих ним тимчасових літніх курсів для підготовки вчителів гімнастики в закладах цивільного відомства (1890) та літніх курсів фізкультурної освіти для офіцерів-вихователів кадетських корпусів (1890-1906). Аналіз методичних посібників та лекційного матеріалу курсів дозволяє визначити їх структурно-методичну побудову. Педагогом пропонувалася поетапність підготовки вчителя, що включала спочатку загальне виховання й освіту, потім педагогічне і тільки потім спеціальне вивчення предмета і методики його викладання. Підкреслювалося значення психологічних та анатомо-фізіологічних знань для вчителя, педагогічної практики, а також використання дослідницьких, дискусійних форм навчання слухачів, виховання в них готовності до професійного самовдосконалення.

**Висновки.** Таким чином, ретроспективний огляд проблеми професіоналізму вчителя тілесних вправ та його підготовки у науково-педагогічній спадщині О. Бутовського показав, що їх якісні характеристики визначені вченим переважно за допомогою термінів педагогічної майстерності, творчості, культури, досконалості без їх чіткої диференціації. І хоча у творчому доробку О. Бутовського поняття професіоналізму вчителя фізичного виховання ще не одержало термінологічного оформлення, проте воно розуміється в якості найважливішого принципу педагогічної праці та професійної підготовки.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бутовский А.Д. Вопросы физического воспитания на международном конгрессе в Брюсселе летом 1905 года / Алексей Дмитриевич. Бутовский // О.Д. Бутовський. Вибрані твори. [Автори-

упорядники В.В. Драга, М.Д. Зубалій]; За редакцією А.В. Домашенка. – К. : «Нічлава», 2006.– С. 80-106.

2. Бутовский А.Д. Наставление для производства гимнастических упражнений в гражданских учебных заведениях. Вольные движения / Алексей Дмитриевич Бутовский. // Собрание сочинений: в 4 т. / А.Д. Бутовский; [Укл. С.Н. Бубка, М.М. Булатова]. – Т. 2. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – С. 6 – 132.

3. Бутовский А.Д. Система шведской педагогической и военной гимнастики / Алексей Дмитриевич Бутовский. // Собрание сочинений: в 4 т. / А.Д. Бутовский; [Укл. С.Н. Бубка, М.М. Булатова]. – Т. 1. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – С. 110–276.

4. Бутовский А.Д. Телесные упражнения как предмет преподавания / Алексей Дмитриевич Бутовский. // Собрание сочинений: в 4 т. / А.Д. Бутовский; [Укл. С.Н. Бубка, М.М. Булатова]. – Т. 2. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – С. 177–333.

## РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ І МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ВАЛЕОЛОГІЇ

### МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ ВІДНОВЛЕННЯ АРБІТРІВ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ

Сергій Семененко  
Олександр Свєртнєв

**Анотація:** У пропонованій статті розглядаються сучасні засоби відновлення і підвищення працездатності у процесі підготовки арбітрів у футболі.

**Ключові слова:** підготовка арбітра, тренувальні навантаження, засоби відновлювання.

**Аннотация:** В предлагаемой статье рассматриваются современные средства восстановления и увеличения работоспособности в процессе подготовки арбитров в футболе.

**Ключевые слова:** подготовка арбитра, тренировочные нагрузки, средства восстановления.

**Annotation:** In the offered article modern facilities of renewal and increase of capacity are examined in the process of preparation of arbiters in football.

**Keywords:** preparation of arbiter, trainings loadings, facilities of renewal.

**Постановка проблеми.** Роль арбітрів, якість арбітражу визначають тенденції розвитку футболу на сучасному етапі, коли різко виросли швидкості та інтенсивність ведення гри. Тому значно зросли вимоги до рівня фізичної, теоретичної та психологічної підготовленості арбітра. Ці обставини зумовлюють пошук нових шляхів удосконалення методики та принципів підготовки арбітрів та асистентів арбітрів. Концепція вдосконалення системи підготовки арбітрів для проведення змагань з футболу визначає нові підходи в системі підготовки арбітрів, підвищення їх професіонального рівня. У зв'язку з цим особливе значення набуває правильне дозування фізичних навантажень, комплекс відновлювальних заходів, правильне харчування, застосування фармацевтичних препаратів, стиль життя та ін. Арбітру необхідно знати, які процеси відбуваються в організмі в процесі навантажень, як їх регулювати, як виникають перенавантаження і як їх уникнути. В даній статті розглядаються деякі із факторів, які суттєво впливають на фізичну діяльність арбітра, і подаються рекомендації по самоконтролю фізичного стану, профілактиці травматизму.

**Мета роботи:** вивчити і обґрунтувати доцільність використання відновлювальних засобів при фізичній діяльності арбітрів у футболі.  
**Завдання:** дослідити та проаналізувати вплив засобів відновлення; виявити і охарактеризувати ефективність використання засобів відновлення у процесі підготовки арбітрів.

**Виклад основного матеріалу.** Профілактика пошкоджень і захворювань опорно-рухового апарату сьогодні являє собою важливу задачу, оскільки пошкодження і захворювання обумовлюють перерву у суддівській діяльності. В умовах екстримальних фізичних навантажень значення профілактики пошкоджень і перенавантажень різко зростає. Саме тому профілактичні і реабілітаційні заходи входять в комплекс підготовки арбітрів. Різко зростаючі об'єми та інтенсивність тренувальних навантажень призводять до перенавантаження опорно-рухового апарату, змінами в тканинах і органах, виникненню травм і захворювань. У зв'язку з цим проблема відновлення також важлива, як і саме тренування, оскільки неможливо досягнути високих результатів тільки за рахунок інтенсивних і об'ємних тренувань. Під час тренувальних навантажень повинен здійснюватись контроль за процесом адаптації до навантажень і їх перенесенням. На основі отриманих даних плануються відновлювальні заходи. Стійкість до навантажень залежить від процесів відновлення. При швидкому їх протіканню можна збільшити як навантаження, так і частоту тренувальних занять. Якщо відновлення неповне, то при повторному навантаженні проходить перевтома, то порушуються процеси адаптації.

Для підвищення ефективності засобів відновлення важливо не тільки забезпечити правильний підбір і своєчасність застосування, але і контроль за їх дією. Оцінка ступеню відновлення – важкий процес, оскільки швидкість відновлення різних систем неоднакова. Крім того, цей процес має фазний характер, внаслідок чого багаточисельні функціональні показники в різні періоди після фізичних навантажень можуть змінюватися по-різному.

Використання відновлювальних засобів може як сприяти максимальному росту тренуваності, так і викликати лиш не значний ефект або не викликати його взагалі; спровокувати негативні зміни. Зміни першого типу спостерігаються у всіх випадках, коли дотримуються принципів оптимальності і раціонального чергування. Використання фізичних факторів для відновлення може не тільки знизити втому, прискорити протікання відновлювальних процесів, але і призвести до зменшення резервних можливостей організму, зниженню його працездатності.

Арбітру необхідно знати, що фізичні навантаження, які не відповідають функціональним можливостям арбітра, призводять до перенавантажень, що в підсумку викликає патологічні зміни в тканинах

опорно-рухового апарату. Перенавантаження (хронічна втома) можуть мати різне походження: постійне збільшення тренувальних зусиль, що не відповідає функціональним можливостям арбітра, його віку; різке підвищення інтенсивності навантажень; зміна техніки спортивної навички без достатньої адаптації організму; наявність опорно-руховому апараті слабкої ланки (недостатньо тренованого), в якому проходить концентрація напруги.

При інтенсивних фізичних навантаженнях у арбітрів може бути зрив адаптаційно-прикліплюючих механізмів, що проявляється у збільшенні кількості випадків інфекційних захворювань, зростанні ризику травматизму і захворюваності опорно-рухового апарату. Функціональна перенапруга окремих м'язових групах і сприяюча їй втома, що протікає з накопиченням недоокислених продуктів обміну речовин в працюючих м'язах, призводить до зміни колоїдного складу тканин, порушенню кровообігу, що клінічно виражається больовими відчуттями і підвищеною чутливістю відповідних м'язів. В цій фазі колоїдних реакцій ще не має органічних змін в м'язах, і повернення до норми легко здійснюється з допомогою масажу з оксигенотерапією.

Хронічні перенавантаження підвищують загрозу травм і виникненню посттравматичних захворювань у арбітрів. Навіть самі легкі травми подекуди призводять до ускладнень і захворювань, що безперечно впливає на працездатність і спортивні результати. Тому дуже важливе застосування профілактичних і лікувальних засобів, які можуть нормалізувати крово- і лімфообіг, окислювально-обмінні процеси.

**Висновки.** Дослідивши і проаналізувавши доцільність використання відновлювальних засобів при фізичній діяльності арбітрів у футболі стало зрозуміло, що використання фізичних факторів для відновлення може не тільки знизити втому, прискорити протікання відновлювальних процесів але і призвести до зменшення резервних можливостей організму, зниженню його працездатності. Виявивши і охарактеризувавши ефективність використання засобів відновлення ми дійшли висновку, що використання відновлювальних засобів може як сприяти максимальному росту тренуваності, так і викликати лиш не значний ефект або не викликати його взагалі.

**Перспективи подальших розробок у обраному напрямку роботи** заключаються у більш змістовному вивченні і обґрунтуванні доцільності використання відновлювальних засобів при фізичній діяльності арбітрів у футболі.

#### **Список використаної літератури:**

1. Исследование двигательной деятельности арбитров в футболе / А. Абдула // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 5. – С. 85–87.



2. Мяконьков В. Профессионально важные качества арбитров и методика их изучения / В. Мяконьков, А. Николаев // Футбол-Профи. – № 1 (2). – С. 54–59.
3. Подготовка футбольного арбитра / Вихров К.Л. – Здоров'я, 1987. – 200 с.

## **ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Віктор Донець  
Юрій Мороз**

**Анотація.** Розглядається проблема здоров'я людини у відповідності із суспільним життям, рівнем духовного, психічного, фізичного і суспільного благополуччя і досконалості суб'єкта життєдіяльності.

**Ключові слова:** здоров'я, людина, дитина, навчальний простір, суспільство, держава, освіта.

**Аннотация.** Рассматривается проблема здоровья человека в соответствии с общественной жизнью, уровня духовного, психического, физического и общественного благосостояния и совершенства субъекта жизнедеятельности.

**Ключевые слова:** здоровье, человек, ребёнок, образовательное пространство, общество, государство, образование.

**Annotation.** In the article the problem of health of man is examined in accordance with public life, level of spiritual, psychical, physical and public welfare and perfection of subject of vital functions.

**Keywords:** health, man, child, educational space, society, state, education.

**Постановка проблеми, її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** ХХ сторіччя врятувало людство від масового вимирання, яке викликали інфекційні захворювання. Здавалося б, що настав рай земний. Але прогрес приніс з собою не тільки позбавлення від старих, а і нові хвороби. Найнебезпечніші з них - це ішемічна хвороба серця (ІХС), інсульт, ракові захворювання, СНІД. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я в кінці 60-х років ХХ ст. у 23 економічно розвинутих країнах світу лише за одне десятиріччя смертність від ІХС виросла на 60%. Як правило, хвороби віку є наслідком недостатньої рухової активності і незбалансованого харчування, незадовільного екологічного стану навколишнього середовища [2].

**Метою даної роботи** є вивчення змісту принципу оздоровчої спрямованості в практиці фізичного виховання та дослідження можливостей його реалізації в сучасних умовах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Суть принципу оздоровчої спрямованості в практиці фізичного виховання полягає в тому, що фізична культура має сприяти зміцненню здоров'я. Поняттю здоров'я американський медик Г. Сігеріст дав наступне визначення "Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним розвитком і добре адаптована до оточуючого її фізичного і соціального середовища. Здоров'я не означає просто відсутність хвороб: це щось позитивне, це життєрадісне виконання обов'язків, які життя покладає на людину". Цьому відповідає і визначення, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я: "Здоров'я це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб, або фізичних вад".[3]

Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 8-10% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 18-22% від генетичних факторів, на 17-20% від стану навколишнього середовища і на 49-53% - від умов і способу життя [1].

Проблеми руху і здоров'я мали велику актуальність ще в стародавній Греції і в Римі. Так, грецький філософ Аристотель (IV ст. до н.е.) висловив думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, але і обґрунтував принцип їх застосування. Він писав: "Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта". Давньоримський лікар Гален у своїй праці "Майстерність повертати здоров'я" писав: "Тисячу і тисячу раз повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ" [4].

Медики всіх часів одностайно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. В теперішній час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між ужитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. Сталося порушення одного з основних принципів світостворення – принципу рівноваги.

Організм людини чудового збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Дитина інстинктивно і практично безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку, так само як їжа, повітря і сон. Але з віком рухові інстинкти згасають, а свідомість не завжди спонукує нас до забезпечення життєвої збалансованості організму. Тут важливо знати, що не тільки брак рухової активності, їжі, сну і відпочинку, але і їх надмірність ведуть до порушення рівноваги в його функціональних

системах. Коли немає рівноваги, немає здоров'я і відчуття задоволення. Недарма кажуть: "Здоровий жебрак щасливіший хворого короля". Коли ми молоді і хвороби нас ще не турбують – над цим не замислюємось. Гребуємо раціональним режимом харчування, праці і відпочинку, фізичним тренуванням і загартуванням. А між іншим, уже більше 50% школярів мають різного ступеня порушення в опорно-руховому апараті.

За даними фахівців Латвійського інституту фізичної культури половина випускниць і третина випускників середньої школи мають надмірну масу тіла. Кількість жінок, які страждають ожирінням, у нашій країні перевищує 70%, чоловіків - 40% [3].

Згідно висновку М.М.Яковлева до 60-річного віку доживають 90% худорлявих і лише 60% повних, до 70-річного віку відповідно – 50 і 30, а до 80-річного – 30 і 10. Якщо врахувати те, що збільшення маси тіла на 10% відносно нормальної, скорочує тривалість життя на 14%, збільшення на 20% – на 45%, а збільшення на 25% – на 74%, то стане зрозумілим, чому ми по тривалості життя знаходимося в сьомому десятку країн світу. Зв'язок між ожирінням і тривалістю життя був добре відомий ще в Древньому Римі, про що свідчить напис на пам'ятнику римлянину, померлому в 112 років: "він їв і пив у міру". Проте слід мати на увазі, що й дистрофія ні здоров'я, ні тривалості життя не додає. Італійський дослідник А.Дотто на великому статистичному матеріалі показав, що у людей із зниженою на 15-34% масою тіла відносно до нормальної, смертність на 8% перевищує смертність людей з нормальною масою тіла [5].

У школярів із недостатньою руховою активністю, за даними НДІ фізіології дітей і підлітків АПН колишнього СРСР, захворюваність верхніх дихальних шляхів в 3-5 разів вища, ніж у їхніх однолітків. З віком згубний вплив недостатньої рухової активності на стан нашого здоров'я поглиблюється [2].

Найбільш безжальним вбивцею людей є ішемічна хвороба серця (ІХС), хоча 100 років назад її практично не було. Тепер же вона, та тісно пов'язані з нею інсульти, є причиною біля половини всіх смертельних випадків у високо розвинутих країнах. Наприклад, в США інфаркти щорічно трапляються у 1,25 млн. жителів.

Значна кількість фахівців вважають, що низька рухова активність, як фактор ризику розвитку ішемічної хвороби серця, збільшує частоту її виникнення на 30-43%. Це переконливо підтверджують статистичні дані про те, що абсолютна частота смертей у людей, які займаються фізичними вправами, наприклад – бігом підтюпцем, у 7 разів нижча, ніж у людей відповідного віку з низькою руховою активністю [1].

У людей, з недостатньою руховою активністю порушується обмін речовин, погіршуються функції дихання і травлення, виникають застійні

явища в області малого тазу. Все це супроводжується зниженням витривалості, падінням працездатності.

Суттєво підвищують імовірність серцево-судинних захворювань надмірна маса тіла і стреси. Відомий кардіолог А.Л. Мясніков відзначав, що при надмірному нервово-емоційному збудженні рухова активність і фізична робота найбільш сприятливі для нормалізації нервової діяльності.

Дослідження психолога Енн Флетчер із Маямського університету свідчать про те, що 10-тижнева програма аеробних вправ зменшує депресію, роздратованість і покращує імунні реакції [1].

У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і тривалості життя. За даними різних досліджень, лиш біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилась на 7-9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і здоровим способом життя є найбільш ефективним засобом попередження багатьох захворювань та збільшення тривалості життя.

Щоб фізична культура мала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

- засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватися тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- фізичні навантаження мають плануватися відповідно з можливостями учнів;
- в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну, і розвивальну функцію. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його опір до негативних впливів;
- компенсувати недостаток рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації і ефективність. Насамперед це:

- контроль бігових навантажень (система Купера);
- режим 1000 рухів (система Амосова);
- 10000 кроків кожний день (система Міхао Інаї);
- біг заради життя (система Лід'ярда);

– абетка оздоровчого бігу (система Мільнера).

В наш час з'явилися нові напрями оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна віднести оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква- або гідроаеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіть-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг. Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю вимагає співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку і інтересу.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лише в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані з індивідуальними можливостями тих, хто ними займається.

**Висновок.** Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння. Оздоровча фізична культура – основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та удосконаленні обміну речовин, покращенні діяльності центральної нервової системи. Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної й інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.

#### **Список використаної літератури:**

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 3-е изд. доп. и перераб / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 234 с.
2. Гутько И. П. Азбука здоров'я / И.П. Гутько, В.А. Соколов, К.К. Забаровский. – Минск: Польша, 1988. – 139 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів / М. М. Линець – Львів: “Штабр”, 1997. – 265 с.
4. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М.М. Линець, Г.М. Андрієнко – Львів, 1993. – 397 с.
5. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / [Под ред. проф. В.И. Ильинича]. – М. : Гардарики, 2002. – 287 с.

# ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ І ВІДМІННОСТІ МІЖ ПОНЯТТЯМИ „НАВИЧКА” І „ТЕХНІКА” У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТОК

Євгенія Шаповал

**Анотація.** Автор статті аналізує погляди дослідників на визначення змісту понять „навичка” і „техніка” у процесі оволодіння технічними прийомами гри у футбол на початковому етапі навчання.

**Ключові слова:** „техніка”, модель рухової дії, критерії „техніки”, навички, інформативність техніки.

**Аннотация.** Автор статьи анализирует взгляды исследователей на определение содержания понятий „навык” и „техника” в процессе овладения техническими приемами игры в футбол на начальном этапе учебы.

**Ключевые слова:** „техника”, модель двигательного действия, критерии „техники”, навыка, информативность техники.

**Annotation.** The author of the article analyses the looks of researchers to determination of maintenance of concepts „skill” and „technician” in the process of capture the technical receptions of playing football on the initial stage of studies.

**Keywords:** „technique”, model of motive action, criteria of „technique”, skill, informing of technique.

**Постановка проблеми.** Сучасні дослідження у галузі дитячо-юнацького спорту характеризуються концентрацією уваги учених на проблемах вдосконалення змісту основних розділів програмно-методичних документів. Тому вдосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об’єктивізації знань про структуру спортивної діяльності і підготовленості спортсменів з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту є одним з перспективних напрямів удосконалення всієї системи спортивної підготовки [1].

Від ефективності побудови учбово-тренувального процесу на початковому етапі спортивної підготовки істотно залежатиме досягнення спортивних результатів юних футболісток [2].

Необхідний науковий пошук і розробка шляхів удосконалення учбово-тренувального процесу юних футболісток, що і стало предметом нашого дослідження.

**Мета** статті дослідити теоретичні положення учбово-тренувального процесу юних футболісток.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У вітчизняних і зарубіжних публікаціях фахівці біомеханіки, теорії і методики фізичного виховання і спорту (С.В. Янаніс, Б.А. Ашмарін, В.Л. Уткін, М.М. Боген, Б. Чабаньські та інші) визначають «техніку» як спосіб виконання рухової дії, за допомогою якої рухове завдання вирішується раціонально (доцільно і економічно) і ефективно. Таке розуміння відрізняється від традиційних поглядів на «техніку», які ототожнюють її з ідеальною (зразковою або еталонною) моделлю рухової дії, а не співвідносять її з руховим завданням. Саме завдання, що стоїть перед учнем (спортсменкою), має певну мету, змушує його вибрати той, а не інший спосіб виконання дії, який повинен забезпечити по можливості найбільш економічне і ефективно рішення цієї задачі відповідно до раніше поставленої мети.

Критеріями «техніки» (технічної майстерності) найчастіше називають: об'єм техніки, різносторонність техніки, раціональність і ефективність техніки, а також засвоєння техніки [3].

Об'єм техніки визначається сукупністю технічних прийомів, якими володіє учень. У практичній роботі вчитель повинен по можливості навчити своїх учнів всьому технічному арсеналу даного виду спорту. До реалізації цього арсеналу слід прагнути не лише на тренуваннях, але й на змаганнях. Технічні прийоми, якими володіє учень, можуть бути освоєні на рівні рухових умінь або рухових навичок. Ймовірно, їх володіння на рівні навички є основною передумовою використання їх не лише в спокійній обстановці (на уроці, на тренуванні), але і в стресовій ситуації (на змаганні).

Різносторонність (варіативність) техніки визначається здібністю спортсменки до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Техніка може бути різносторонньою, якщо учень володіє технічними прийомами з різних груп технічних елементів, виконує їх різними способами і варіантами в різних умовах тренування і змагань. Ефективність спортивної техніки визначається її відповідністю вирішуваним завданням і високим кінцевим результатам, відповідністю рівню фізичної, технічної, психічної підготовленості [5].

Крім того, В.М. Платонов [6] до критеріїв технічної підготовленості додає економічність техніки і мінімальну тактичну інформативність техніки для суперника. Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшою напругою психічних можливостей спортсмена. Застосування таких варіантів техніки дозволяє істотно підвищити ефективність тренувальної і змагання діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Зроблений аналіз дозволяє глибше зрозуміти загальні ознаки і відмінності між поняттями «навичка» і «техніка». Перш за все, слід сказати, що між даними поняттями значно більше загального, ніж відмінностей. Зокрема, людину, що володіє «правильною» навичкою, наприклад, гри у футбол, відрізняють висока (оптимальна) швидкість технічних прийомів, стабільність їх виконання у стандартних і варіативних умовах тренування і змагань, надійність і економічність здійснюваних дій. Те ж саме можна сказати про учня, який оволодів досконалою технікою гри. Йому властиві висока ефективність, раціональність (доцільність і економічність) і стабільність виконання технічних прийомів в різних умовах тренування і змагань. Відмінності полягають в тому, що, по-перше, різні за об'ємом і різноманітності технічні прийоми, можуть знаходитися у людини на рівні уміння або навички, по-друге, придбані тим або іншим учнем навички гри далеко не завжди можна розглядати як технічно правильні (раціональні) способи виконання ігрових прийомів [4].

Таким чином, на початкових етапах багаторічної підготовки, в змаганнях спортсменів невисокої кваліфікації, рівень технічної майстерності і спортивний результат в цілому визначається досконалістю базових рухів і дій. Отже, в процесі вдосконалення спортивно-технічної підготовки необхідно, щоб техніка спортсменки відповідала наступним вимогам: ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника.

У процесі навчання учнів створюються передумови для успішного оволодіння широким колом технічних дій, досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на подальших етапах багаторічного процесу підготовки.

Навчання буде найбільш ефективним, якщо кожен подальший елемент техніки тестувати після повного, безпомилкового виконання попередніх дій (принцип лінійності).

Здійснювати програмування навчання складним формам рухів або технічним прийомам у поєднанні з іншими діями не завжди можливо. Не будь-яку вправу можна розчленувати на прості елементи, які не змінюватимуть логічного внутрішнього змісту вправи.

Найприйнятніший шлях програмованого навчання комбінований, в якому враховується елемент адаптації учня до матеріалу, що вивчається. Процес засвоєння техніки йде за лінійною програмою доти, доки учень не помилиться. Причину помилки пояснюють, і подальше виконання технічних прийомів коректують з урахуванням індивідуальних можливостей учнів (здібності до навчання). Техніка гри у футбол і сама гра, а також процес навчання у віці 11 -14 років і досягнення успіхів в



навчанні, викликає у тих, що навчаються (хлопчиків і дівчаток) позитивні емоції [7].

У цій віковій групі особливо хотілося б звернути увагу на 13-14-річних учнів (8-9 класів), у яких відбуваються значні зміни, типові для прояву перехідного періоду: фізичне зростання порушує гармонійний розвиток органів, неврівноваженою стає поведінка, з'являється схильність до критичних думок відносно дорослих. Цей період вимагає особливої уваги і великого терпіння у виховній роботі.

На уроках з футболу у цих класах необхідно приділяти більше уваги загальному розвитку функцій організму. Інтенсивність занять - середня. Категорична умова - уникати перевантажень. Розвиток таких необхідних якостей, як швидкісні і координаційні, особливо сприятливо позначаються на розвитку хлопчиків і дівчаток. У 13-14 років при систематичних заняттях особливо добре засвоюється техніка футболу [8].

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про явну роль фізичної підготовленості юних спортсменок у досягненні високих спортивних результатів. Виявивши позитивні сторони тренерської роботи, повертає на себе увагу те, що підвищення фізичних якостей при грі у футбол - складна і далеко не вирішена завдання. Аналіз учбових програм для тренувальної діяльності дозволяє зробити висновок, що підхід, який існує в практиці, до вдосконалення технічної і фізичної підготовленості не сприяє в належній мірі підвищенню ефективності даного виду підготовленості юних футболісток. Це зумовлює пошук шляхів і методик, реалізація яких в процесі фізичної підготовки, сприятимуть ефективному розвитку основних фізичних якостей юних футболісток.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку** заключаються у подальшому аналізі поглядів дослідників на визначення змісту понять „навичка” і „техніка” у процесі оволодіння технічними прийомами гри у футбол на початковому етапі навчання.

#### **Список використаної літератури:**

1. Голомазов, С.В. Футбол: Теоретические основы и методика контроля технического мастерства /С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – С.123
2. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер. [Пер. с нем. В.П. Котелкина]. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 252 с.
3. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 232 с.
4. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – М.: Советский спорт, 2005,. – 288 с.

5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Федоров Л.П. Стан і перспективи дослідження актуальних проблем жіночого спорту / Л.П. Федоров // Теорія і практика фізичної культури. – 1980. – дж № 10.

## **АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ЖІНОК З УРАХУВАННЯМ ЇХ СОМАТОТИПУ**

**Тетяна Савченко**

**Анотація.** У статті досліджено поняття соматотип та визначено його типи; виявлено значення різних соматотипів на формування фізичних якостей людини; розроблено алгоритм побудови фітнес-програм для жінок різного соматотипу.

**Ключеві слова:** соматотипи, фітнес-програми, жінки

**Аннотация.** В статье исследовано понятие соматотип и определено его типы; исследовано влияние соматотипов на формирование физических качеств человека; разработан алгоритм построения фитнес-программ для женщин разного соматотипа.

**Ключевые слова:** соматотипы, фитнес-программы, женщины

**Annotation.** In the article the concept of somatotypes is investigational and his types are certain; influence of somatotypes is investigational on forming of physical qualities of man; the algorithm of construction of fitness-programs is developed for the women of somatotypes.

**Keywords:** somatotypes, fitness-programs, women

**Постановка проблеми.** Нині фітнес-тренування стали невід'ємною частиною повноцінного життя людини. В Україні фітнес є масовим захопленням і користується попитом серед населення. Адже ці заняття зміцнюють серцево-судинну, дихальну, імунну системи організму, сприяють зниженню ваги та удосконалюють фізичні якості, тобто покращують фізичне здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** На необхідність проведення оздоровчих занять з людьми різного віку вказують і нормативні документи: Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті (Указ Президента України від 17 квітня 2002 року № 347), Закон України «Про фізичну культуру та спорт», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [5].

Актуальність та поширеність фітнес-програм серед людей різного віку викликали зацікавленість багатьох науковців та методистів. Зважаючи на це, особливостям побудови індивідуальних фітнес-програм присвячені роботи М.Дякопова, Г.Зацевої, Л.Іващенко, Н.Кім, О.Медведевої, А.Наконечної, Е.Пирогової, А.Сосіної, Н.Страпко та ін. Разом з тим проблема побудови фітнес-програм для жінок різного соматотипу залишається не розкритою.

Заняття оздоровчою аеробікою проходять під ритмічну музику, яка підвищує настрій, вони мають велику варіативність рухових дій і танцювальних зв'язок, що приваблює представниць жіночої статі. Сьогодні великим успіхом користуються різноманітні види фітнес-програм (степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, аква-аеробіка, стретчинг, пілатес тощо), де жінки різного віку, соматотипу, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості виконують вправи в одному темпі, ритмі, тобто фронтальним способом організації. Такі заняття створюють позитивний настрій, проте, не завжди мають оздоровчий ефект, а інколи і шкодять здоров'ю, якщо при їх проведенні не враховуються індивідуальні особливості статури людини.

**Мета дослідження** – виявити значення різних соматотипів на формування фізичних якостей людини; розробити алгоритм побудови фітнес-програм для жінок різного соматотипу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Соматотип це – конституційний тип статури людини, генетична програма його майбутнього фізичного розвитку. Статура людини змінюється впродовж його життя, тоді як соматотип обумовлений генетично і є постійною його характеристикою від народження і до смерті. Вікові зміни, різні хвороби, посилене фізичне навантаження змінюють розміри, контури тіла, але не соматотип. Соматотип — тип статури визначений на підставі антропометричних вимірювань (соматотипування), генотипічно обумовлений, конституційний тип, що характеризується рівнем і особливістю обміну речовин (переважним розвитком м'язової, жирової або кісткової тканини), схильністю до певних захворювань, а також психофізіологічними відмінностями [4].

Виділяють три основні типи соматотипу: мезоморфний, брахіморфний і протилежний йому доліхоморфний. До мезоморфного типу статури відносяться люди, чиї анатомічні пропорції наближаються до середніх параметрів норми (їх називають також нормостеніками). До брахіморфного типу відносяться люди зазвичай невисокого зросту, в яких переважають передньозадні розміри (гіперстеніки). Вони відрізняються круглою головою, великим животом, відносно слабкими руками і ногами. Люди, що відносяться до третього доліхоморфному типу, відрізняються стрункістю, легкістю, відносно довгими кінцівками, слабо розвиненими

м'язами і тонкими кістками. Підшкірний жировий шар майже відсутній [4].

Кожному соматотипу властиві характерні морфофункціональні особливості: діяльність нервової, ендокринної, імунної систем, а також системи кровообігу, структури і функцій внутрішніх органів. Іншими словами, соматотип визначає не лише фізичний розвиток, але й функціональні можливості організму та показники фізичного розвитку. Отже, соматичний тип конституції визначає не лише фізичний розвиток, але й розвиток фізичних якостей. У зв'язку з цим необхідно пам'ятати, що визначення здатності до вдосконалення певних функцій організму представників різних соматотипів – не лише пошук показань, але й протипоказань до певного виду фізичної діяльності. Проблема актуалізується ще більше в аспекті схильності представників різних соматотипів до певних захворювань. Так, констатується схильність мезоморфного соматотипу до захворювань коронарних судин серця. Важливими є дані, що свідчать про суттєву залежність розвитку сколіозу та захворювання на цукровий діабет від соматотипу у молоді, що обумовлюється низькою масою м'язового і кісткового компонентів на фоні високої маси жирового компоненту. У зв'язку з вищезазначеним професори: М. Черноручкий (1925р.) та В. Бунак (1934 р.) констатували без сумніву існуючу неоднакову схильність основних соматичних типів до різних захворювань та неоднаковий перебіг тієї самої хвороби в різних соматотипах, що характеризує соматичний тип конституції як необхідну складову клінічного лікування [2].

Останні дані у досліджуваному напрямі та дані теорії фізичного виховання свідчать, що зміст оздоровчих занять повинні складати фітнес-програми оздоровчо-кондиційної спрямованості. Класифікація таких програм дозволяє визначити склад найбільш поширених засобів, а саме: один вид рухової діяльності, поєднання декількох видів рухової діяльності, поєднання одного чи декількох видів рухової діяльності з різними чинниками здорового способу життя (загартовування, водні процедури тощо). Види фітнес-тренувань повинні добиратися відповідно соматотипу. Наприклад, представницям мезоморфного типу рекомендовані заняття аква-аеробікою, йогою, бодіфлексом, пілатесом, танцювальними видами аеробіки (латина, східні танці тощо), але кардіотренування та заняття шейпінгом не бажані; жінкам брахіморфного типу рекомендовані заняття для зміцнення м'язів спини, живона, ніг, верхньоплецевого поясу, такі як шейпінг (вправи з предметами: бодібаром, гантелями, медболлом, фітболлом тощо), степ-аеробіка, BOSU, тощо; жінкам доліхоморфному типу рекомендовані кардіотренування, будь які види танцювальної аеробіки (у швидкому темпі). У будь якому випадку структура фітнес-програм повинна складатися з: розминки,

попереднього стретчингу (вправи на розтягування), аеробної частини, вправи на покращення аеробних та силових можливостей, заключну частину [2; 3].

Невід'ємною складовою фітнес-програм є оцінка фізичного стану тих, хто займається, а саме їх антропометричних показників, функціонального стану серцево-судинної системи, сили, витривалості і гнучкості. З іншого боку існують показники, які у зв'язку з генетичною детермінованістю тривалий час практично не змінюються – так звані генетичні маркери. Одним з них є соматичний тип конституції, оскільки саме він забезпечує комплексне врахування значної кількості індивідуальних особливостей прояву та динаміки морфофункціональних показників (у тому числі фізичних якостей), фізичного здоров'я, спрямування організмом більшої частки енергопотенціалу на розвиток фізичних якостей [4].

**Висновки.** Таким чином, загальна конституція є фактично генотипом людини або сукупністю конституціонально обумовлених ознак, переданих їй як спадкова інформація. Зважаючи на це фітнес-програми повинні підбиратися на основі соматотипу людини, що визначає не лише фізичний розвиток, але й формування фізичних якостей.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку** полягають у подальшому дослідженні поняття соматотип; виявлені значення різних соматотипів на формування фізичних якостей людини; розробці алгоритму побудови фітнес-програм для жінок різного соматотипу.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бунак В.В. Антропометрия. / В.В.Бунак. – [Практический курс]. – М., 1941. – С. 24.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Мурахов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Б.А. Никитюк – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
4. Рогинский Я.Я., Левин М. Г. Антропология. Учебник для студентов ун-тов. / Я.Я. Рогинский, М.Г. Левин. – [3 изд.]. – М., Высшая школа, 1978 – 528 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник в 2-х томах / за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

# ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 16-18 РОКІВ

Сергій Новік

**Анотація.** У статті розглянуто методичні особливості розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 16-18 років. Визначено методи, засоби та шляхи вдосконалення рухових якостей з врахуванням вікових фізіологічних та психологічних показників.

**Ключові слова:** тренувальні мікроцикли, перетренування, швидкісні якості, швидкісно-силові якості.

**Аннотация.** В статье рассмотрены методические особенности развития скоростно-силовых качеств юных футболистов 16-18 лет. Определены методы, средства и пути совершенствования двигательных качеств, с учетом возрастных физиологических и психологических показателей.

**Ключевые слова:** тренировочные микроциклы, перетренировки, скоростные качества, скоростно-силовые качества.

**Annotation.** In the article the methodical features of development of speed-power qualities of young footballers are considered 16-18 years. Certainly methods, facilities and ways of perfection of motive qualities, taking into account vozrostnykh of physiology and psychological indexes.

**Keywords:** trainings mikrocikly, overtraining, speed qualities, speed-power qualities.

**Постановка проблеми** полягає в тому, що сучасний футбол характеризується високою руховою активністю гравців, яка носить переважно динамічний характер і відрізняється нерівномірністю фізичних навантажень і аритмічним чергуванням роботи і відпочинку. Серед них основними є дії з м'ячем і пересування по полю (біг, ходьба). І від того, наскільки футболіст добре володіє своїм руховим апаратом і як високо у нього розвинені рухові здібності, залежать швидкість, точність і своєчасність виконання конкретної тактичного завдання. Швидкість футболіста виступає при цьому фактором, що визначає результативність змагальної діяльності.

Разом з тим жодна інша якість не може зрівнятися з швидкісними якостями по багатогранності проявів. Це особливо має враховуватися у підготовці юних спортсменів. Встановлення та облік закономірностей структуризації і динаміки проявів швидкісних якостей юних футболістів - проблема в теорії та практиці сучасного футболу.

Інтенсифікація змагальної діяльності часто призводить до того, що збільшення обсягу переміщень і техніко-тактичних дій не

супроводжується підвищенням їх ефективності. Пов'язано це з недостатньою стійкістю рухових навичок, і особливо тих, що виконуються в швидкісно-силовому режимі.

**Аналіз науково-методичних розробок** показує, що основна увага дослідників зосереджується на оцінці структури гри (Є. Д. Ермаченков, 1976; Ю. П. Іллічов, 1969; С.А. Морозов, 1977 і ін), визначенні ефективності індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій (А. В. Абрамян, 1975; М. А. Годик, 1934), динаміки цих дій в процесі гри (М. А. Годик, 1977). Однак головне питання - як, за допомогою яких вправ підвищити швидкісно-силові прояви футболістів і стійкість ігрових дій у матчах практично не досліджений.

**Мета дослідження** - виявити особливості розвитку швидкісно-силових здібностей у юних футболістів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Як показник тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток швидкісних якостей у молодих футболістів, служить пробігання коротких дистанцій (від 20 до 30 метрів) з максимальною інтенсивністю, при низькій координаційної складності вправи. Для використання в тренувальному процесі при підготовці молодих футболістів можна рекомендувати навантаження малого обсягу, з різною тривалістю серій вправ, і навантаження середнього обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 3-4 і 4-5 хвилинах. Саме ці навантаження здатні розвивати швидкісні якості й удосконалювати точність виконання техніко-тактичних дій.

Тренувальні навантаження великого обсягу, з різною тривалістю серій вправ, і навантаження середнього обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 5-6 хвилинах, не рекомендуються для розвитку швидкісних якостей у молодих футболістів. Виконання таких навантажень призводить до розвитку швидкісної витривалості. До того ж, за своїми параметрами такі навантаження негативно впливають на координаційні механізми руху. Як показник тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей у молодих футболістів, послужили бігові та стрибкові вправи, поєднані в одній серії і виконуються по черзі з субмаксимальною інтенсивністю, при низькій координаційної складності вправи. Варіанти тренувальних навантажень представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

*Кількісні характеристики тренувального навантаження,  
спрямованого на розвиток швидкісно-силових якостей молодих  
футболістів 16 - 18 років*

Компо- ненти трену- вального наванта- ження	Обсяг тренувального навантаження, %								
	40	70	100	40	70	100	40	70	100
1.Кіль- кість серій, вправ, п	4	6	8	4	6	8	4	6	8
2.Трива- лість серії вправ, хв	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
3.Іnten- с-ність викона- ння вправ	субма кс.	субма кс.	субма кс.	субма кс.	субма кс.	субма кс.	субма кс.	субма кс.	субма кс.
4.Пауза відпочи- нку між серіями, хв.	3.0- 3.5	3.0- 3.5	3.0- 3.5	3.0- 3.5	3.0- 3.5	3.0- 3.5	3.0- 3.5	3.0- 3.5	3.0- 3.5
5.Коорді- -наційна склад- ність вправ	Низь- ка	Низь- ка	Низь- ка	Низь- ка	Низь- ка	Низь- ка	Низь- ка	Низь- ка	Низь- ка

Аналіз впливу тренувальних навантажень різного обсягу, з різною тривалістю серій вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових



якостей, показав, що збільшення тривалості виконання серії вправ від 3-4 до 4-5 і 5-6 хвилин, при однаковому обсязі навантаження, викликає різні пристосувальні реакції організму. Збільшення обсягу тренувального навантаження від 40 до 70 і 100% при однаковій тривалості і серії вправ, також викликає різні відповідні реакції організму.

Тренувальні навантаження великого обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 4-5 і 5-6 хвилинах, а також навантаження середнього обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 5-6 хвилинах, не рекомендується застосовувати і тренувальному процесі для розвитку швидкісно-силових якостей у молодих футболістів. Виконання таких навантажень у кращому випадку може призвести до розвитку швидкісно-силової витривалості, а в гіршому - до перевтоми і перетренування.

Як показник тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток спеціальних швидкісних якостей у молодих футболістів, послужило виконання спеціальних індивідуальних, групових і командних вправ, виконуваних з субмаксимальної інтенсивністю, при середній координаційної складності.

Для використання в тренувальному процесі при підготовці молодих футболістів можна рекомендувати навантаження малого обсягу, з різною тривалістю серій вправі, навантаження середнього обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 4 і 6 хвилинах, а також навантаження великого обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 4 хвилинах. Ці тренувальні навантаження не викликають негативних зрушень у стані координаційних здібностей. Тренувальні навантаження великого обсягу, з тривалістю серії вправ, рівнин 6 і 8 хвилин, а також навантаження середнього обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 8 хвилинам, не рекомендується застосовувати в тренувальному процесі для розвитку спеціальних швидкісних якостей у молодих футболістів.

В.Ф. Терентьев дає такі практичні рекомендації з приводу побудови тренувань у футболістів даної вікової групи:

1. Періодизація багаторічного процесу. Враховуючи вікові особливості формування швидкісних якостей у людини, доцільно виділяти наступні етапи швидкісний підготовки юних футболістів з відповідним змістом процесу:

1-й етап - загальна швидкісна підготовка молодих спортсменів (віку від 16 до 18 років) з розвитком усіх форм швидкісних якостей;

2-й етап - поглиблене розвиток швидкісних якостей з конкретизацією структури швидкісних якостей кожного футболіста.

3-й етап - цілеспрямована індивідуалізована швидкісна підготовка футболістів (старше 15 років).

2. Зміст етапу цілеспрямованої індивідуалізованої швидкісний підготовки юних футболістів варто підкоряти:

- Головному принципу - адаптації і вдосконалення індивідуальних особливостей структури швидкісних якостей футболіста в ігровій діяльності оптимального відповідного амплуа;

- Основних положень функцій і підготовки гравців різних амплуа;

- Загальним віковим особливостям спортсменів.

**Висновки.** Отже, сучасний рівень розвитку футболу пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів, однією з основних сторін якої є швидкісні і швидкісно-силові якості. Дитячий та юнацький вік - важливий етап виховання цих якостей. Аналіз літературних джерел показав, що юні футболісти в значній мірі поступаються у швидкісній і швидкісно-силовій підготовці представникам інших видів спорту

Основний принцип побудови занять, який був обраний нами - це тренувальні мікроцикли переважної швидкісно-силової спрямованості, які рекомендовані Д. В. Чулібаєвим. Семиденний розвиваючий мікроцикл передбачав проведення 17 практичних занять за 6 тренувальних днів. Ефективність побудови тренувального процесу юних футболістів заснована на тому, що в основу побудови педагогічного експерименту було покладено припущення, що під впливом двох розвиваючих мікроциклів ("7Р") у юних футболістів може початися зниження рівня підготовленості або виникнути відносна стабілізація у розвитку рухових якостей.

**Перспективи подальших досліджень в обраному напрямку** полягають в експериментальній перевірці розробленої методики та пошуку шляхів диференціації підготовки футболістів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бізанц Г. Основні положення передсезонної підготовки юних футболістів / Г. Бізанц // Зарубіжні наукові дослідження. – Вип. I. - М.: ФиС, 1992. - 177с.

2. Драндров Г.А. Розвиток швидкісно-силових якостей і швидкості у футболістів 13-16 років з урахуванням типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи: Автореф. дисс ... - Омськ, 1989. – 33 с.

3. Терентьев В.Ф. Структура швидкісних якостей юних футболістів і методика їх формування: Автореф. дисс ... - СПб., 1995. – 37 с.

# АНАЛІЗ ЗАСОБІВ, МЕТОДІВ І ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПРЯМОВАНИХ НА ПРОФІЛАКТИКУ ТА КОРЕКЦІЮ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ

Ганна Чорна  
Олена Борисова

**Анотація.** В статті викладено узагальнені дані про засоби, форми і методи, які використовуються в процесі фізичного виховання при корекції порушень постави студентів. Встановлено етапи розвитку порушень постави. Визначено перспективи використання інноваційних оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентів.

**Ключові слова:** постава, корекція, опорно-руховий апарат, фізичне виховання.

**Аннотация.** В статье изложены обобщенные данные о средствах, формах и методах, используемых в процессе физического воспитания при коррекции нарушений осанки студентов. Установлено этапы развития нарушений осанки. Определены перспективы использования инновационных оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов.

**Ключевые слова:** осанка, коррекция, опорно-двигательный аппарат, физическое воспитание.

**Abstract.** In the article the aggregate data about the means, forms and methods used in the process of physical education in the correction of posture students. Established stages of disorders of posture. The perspectives of innovative health technologies in the physical education students.

**Key words:** posture, correction, musculoskeletal system, physical education

**Постановка проблеми.** Протягом останніх десятиліть спостерігається значне збільшення захворюваності серед дітей, підлітків та студентської молоді. Ця тенденція спостерігається різними фахівцями, які працюють з підростаючим поколінням: лікарями, педагогами, соціологами. При цьому необхідно зазначити, що у значній частині досліджуваного контингенту паралельно діагностується захворювання внутрішніх органів і порушення постави. З точки зору фізіології це цілком закономірно, оскільки стан хребетного стовпа, яке знаходить своє відображення в поставі, багато в чому визначає можливості нормального функціонування внутрішніх органів. Це пов'язано як із впливом на просторове положення внутрішніх органів, так і особливостями їх іннервації. У деяких дослідженнях останніх років, проведених різними фахівцями, було зазначено, що порушення постави, крім впливу на

внутрішні органи, часто призводять до формування стійких деформацій інших компонентів опорно-рухового апарату.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із проблеми.** Деякі фахівці стверджують, що постава є не тільки соматичним показником, але й характеристикою психічних особливостей людини. На їхню думку, постава - це мова тіла, поза, яка говорить про те, як людина відчуває себе по відношенню до інших, до свого життя, до самого себе, індивідуальність, внутрішня позиція, ознака професії, соціального походження. Це його візитна картка, що дозволяє безпомилково дізнатися знайому людину, не бачачи її обличчя. При цьому виділяють декілька етапів розвитку порушень постави:

Несприятливий фон – етап наявності біологічних дефектів або несприятливих умов, що сприяють порушенню постави (при відсутності динамічних і статичних відхилень);

Передхвороба – етап нефіксованих змін опорно-рухового апарату. Є початкові прояви функціональної недостатності систем забезпечення нормальної постави, визначаються симптоми порушення постави, відзначається погіршення показників фізичного розвитку. Зміни оборотні при нормалізації процесу фізичного виховання або спрямованої кінезітерапії;

Хвороба – етап статичних деформацій опорно-рухового апарату відповідає наявності необоротних або важко оборотних порушень постави.

Таким чином, проблема профілактики і корекції порушень постави студентів є в даний час актуальною і, незважаючи на певні дослідження, вимагає подальшої розробки.

**Мета роботи** – на основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури вивчити та узагальнити наукові знання та передовий досвід використання оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді з порушеннями постави.

**Методи дослідження:** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, інтернет джерел.

**Результати досліджень.** На думку фахівців, студентство може розглядатися як соціально-демографічна група, з певним суспільним становищем, роллю, статусом, а також як соціально-професійної групи, пов'язаної спільністю інтересів, субкультурою і способом життя при віковій однорідності, відсутньої в інших соціально-професійних групах. Освіта, яка протікає на тлі активного процесу соціалізації особистості, є основним видом діяльності студентів. Саме вона формує певні параметри їх життєдіяльності, що характеризується великим психоемоційним і розумовим навантаженням, необхідністю адаптації до нових умов проживання та навчання, пошуку додаткових джерел заробітку,

формуванням особливих міжособистісних відносин поза сім'єю. Все це дає підстави віднести студентство до групи населення з підвищеним рівнем ризику захворювань, серед яких часто спостерігаються негативні зміни з боку опорно-рухового апарату, в тому числі і порушення постави.

При всьому різноманітті вивчення в спеціальній науковій літературі постави людини в процесі фізичного виховання, питання профілактики та корекції її порушень у студентів вимагають, на наш погляд, подальшої розробки. Одним з напрямків розробки дієвих методик формування та корекції постави є пошук ефективних засобів впливу. Вирішенню саме цієї проблеми присвячена робота Ж.А. Белікової, М.М. Півнева, В.Л. Кондакова. У ній з метою профілактики порушень опорно-рухового апарату студенток у процесі фізичного виховання розроблені та апробовані дві експериментальні програми. Програма № 1 заснована на використанні шляхом чергування рівних часток вправ з методики "Пілатес" та оздоровчої класичної аеробіки. Програма № 2 передбачала виконання вправ з арсеналу хатха-йоги та релаксації.

В ході експерименту, спрямованого на виявлення особливостей впливу цих комплексів на організм студенток, було встановлено:

1. Заняття такими видами оздоровчої гімнастики як хатха-йога, пілатес і класична аеробіка благодійно позначаються на стані здоров'я студенток з порушеннями у стані опорно-рухового апарату;
2. Заняття йогою роблять більш помітний позитивний ефект на м'язові групи беруть участь у формуванні постави; заняття класичної аеробікою і пілатес більшою мірою впливають на силу верхніх кінцівок і на стан кардіореспіраторної системи.

Вивченню проблем опорно-рухового апарату студенток технічного вузу присвячена робота Г.А. Зайцевої. У ній було проведено комплексне обстеження стану їх постави і фізичної підготовленості; досліджено взаємозв'язок функціональних змін постави а також особливостей фізичного розвитку з асиметрією тону м'язів і рівнем розвитку фізичних якостей. Істотним компонентом роботи є розроблена автором система організаційно-методичних заходів щодо корекції і профілактики функціональних змін постави та інших порушень опорно-рухового апарату на навчально-тренувальних заняттях, яка знайшла своє теоретичне обґрунтування і експериментальну перевірку в ході досліджень.

На вивчення різних аспектів побудови факультативних занять з фізичного виховання для студентів з урахуванням різного ступеня підготовленості та стану опорно-рухового апарату направлено дослідження Т.І. Зубкової. Що стосується методичної сторони даної роботи, то в ній запропонована комплексна методика, заснована на застосуванні хореографічних та гімнастичних вправ. Тривалість курсу

занять складає 1,5 року і передбачає вирішення наступних загальних завдань: зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, розвиток гнучкості; корекцію порушень постави і ходьби; поліпшення координації рухів і формування правильного рухового стереотипу; придбання необхідних знань і умінь в області хореографії та музики, вихованні художнього смаку та естетичного сприйняття. Ефективність впливу розробленої методики на стан опорно-рухового апарату була доведена автором в процесі педагогічного експерименту, в ході якого спостерігалось поліпшення різних функціональних показників: "нахили вправо і вліво", "утримання тулуба з положення лежачи на лавці", поліпшення показників постави у 80% студентів експериментальної групи. У ході дослідження організаційних аспектів процесу формування постави було встановлено, що факультативна форма реалізації методики комплексного застосування хореографічних та гімнастичних вправ підвищує інтерес студентів до занять фізичною культурою, дозволяє послідовно вирішувати завдання фізичного виховання студентів з різним рівнем фізичної підготовленості і функціональним станом рухового апарату.

Комплексністю підходу при вивченні проблем опорно-рухового апарату відрізняється робота Н.А. Колоса, в якій представлена технологія корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання. Особливість даної технології полягає в тому, що в ній вперше експериментально обґрунтовано використання інформаційно-методичної системи, яку автор назвав "Гармонія тіла". Істотним елементом згаданих досліджень є представлений в них алгоритм корекції порушень постави в процесі фізичного виховання. Особливо слід відзначити виділення етапів реалізації даної технології: моніторинго-інформаційний, корекційно-профілактичний і підтримуючо-оздоровчий.

Моніторинго-інформаційний етап. На цьому етапі вирішуються дві основні задачі: отримання достовірної інформації про фізичний розвиток і фізичну підготовленість кожного учня окремо та інформування їх про результати проведеного моніторингу.

Корекційно-профілактичний етап – основне завдання полягає в розробці змісту корекційно-профілактичної роботи та створення оптимальних умов для її реалізації

Підтримуючо-оздоровчий етап – спрямований на підтримку досягнутого рівня фізичної підготовленості і стану опорно-рухового апарату студентів.

Ще однією роботою спрямованою на розробку шляхів профілактики захворювань і корекції опорно-рухового апарату є дослідження Ю.І. Запопадливих. Запропонована ним методика спирається на наступні основні взаємопов'язані компоненти: 1) формування кісткової тканини, 2) вплив на глибокі м'язові тканини; 3) облік біомеханіки внутрішніх

органів; 4) створення умов для ефективної діяльності функціональної системи, відповідальної за адаптацію до фізичних навантажень.

Змістом розробленої методики є комплекс взаємопов'язаних і послідовно виконуваних вправ фізичної та психічної спрямованості. Реалізація програми занять з використанням запропонованих вправ передбачає три етапи:

1. Індивідуальна програма "Психофізична корекція". Мета даного етапу – психофізична саморегуляція організму і іммобілізація з подальшою корекцією і поліпшенням функціонального стану рухової ланки засобами оздоровчої фізичної культури. Основне завдання – зниження патологічних пропріоцептивних імпульсацій і вироблення вміння м'язового розслаблення і повільного поверхневого дихання;

2. Групова програма "Формування нового психомоторного стереотипу". Даний етап складається з початкового періоду – з акцентом на ослаблення патологічних статокінематичних зв'язків та активізацію діяльності мускулатури грудної клітини. Мета - формування нового психомоторного стереотипу і активізація роботи міжреберних м'язів. Засоби - спеціальні, коригуючі і дихальні вправи;

3. Побудова стійкої структури опорно-рухового апарату та активізація мускулатури діафрагми, передньої стінки черевної порожнини. Спрямованість третього етапу – активна фіксація зв'язково-м'язових структур та профілактичні заходи, засновані на спеціальних, коригуючих і дихальних вправах.

Розширенню арсеналу засобів корекції опорно-рухового апарату сприяли дослідження Д.В.Ерденко. У них запропонована комплексна програма корекції порушення постави у фронтальній площині з використанням ортопедичних м'ячів (фитболів) і вправ східної гімнастики Тайцзіцюань. Істотний внесок у розробку різних аспектів корекції порушень постави був зроблений в дисертації Л.І. Юмашевої. Тут вперше розроблено та експериментально обґрунтовано програмний зміст процесу фізичного виховання студентів музичного вузу з корекції професійно-залежних порушень постави. Поряд з цим на підставі виявлених індивідуальних показників порушення постави розроблені методичні положення формування коригуючих м'язових напруг. При цьому пропонується використання запатентованих технічних пристроїв "Пристосування для витягнення хребетного стовпа і корекції порушень постави", а також "Коректор-куточок". Певним внеском в підвищення якості діагностики опорно-рухового апарату є деталізація шкали, що відображає ступені вираженості кіфотичної постави.

### **Висновки.**

1. Аналіз літературних джерел свідчить про погіршення здоров'я, зростанні захворюваності, різних відхилень в стані здоров'я сучасної

молоді. При цьому відмічено, що у значної частини досліджуваного контингенту паралельно діагностується захворювання внутрішніх органів і порушення постави, що вказує на взаємозв'язок цих явищ. Однією з основних причин виникнення патологічних і предпатологічних станів, зростання захворюваності серед студентів є дефіцит рухової активності, обумовлений специфікою їх рухового режиму протягом усього періоду навчання.

2. В даний час проблем профілактики і корекції постави приділяється значна увага. Дослідження в цій області переважно спрямовані на розширення уявлень про використовувані засоби і методичні умови їх застосування. Важливим є те, що результатом цих досліджень стали готові технології, а не просто узагальнені рекомендації, що стосуються того чи іншого аспекту профілактики та корекції опорно-рухового апарату. Відмітна особливість останніх робіт – використання в них сучасних комп'ютерних технологій. Однак, на наш погляд, ця сторона досліджень не досягла в даний час належного рівня, що є одним з резервів підвищення їх якості. Підкреслюючи підвищену увагу фахівців до методики профілактики і корекції постави, відзначимо не таку значне розробку інших аспектів цього процесу: організаційних, психологічних, діагностики просторової організації тіла та ін.

3. Відзначаючи відносну розробленість засобів і методичних умов їх застосування в профілактиці і корекції постави, ми не закликаємо відмовитися від подальшого наукового пошуку в даному напрямку. Причому в процесі цього пошуку, як нам здається, повинні з'явитися не тільки абсолютно нові вправи, скільки придбати іншу якість вже відомих вправ з різних видів спорту та фітнесу. Найбільш оптимальним варіантом у цьому випадку буде розробка готових технологій на базі цих вправ. Вельми перспективним, як уже зазначалося вище, є залучення для підвищення якості профілактики та корекції, сучасних комп'ютерних технологій.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою технології профілактики порушень опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання з використанням комп'ютерних технологій мультимедіа.

#### **Список використаної літератури:**

1. Беликова Ж.А. Результаты использования хатха-йоги, пилатеса и классической аэробики на занятиях физической культурой со студентками, имеющими нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата / Ж.А. Беликова, М.М. Пивнева, В.Л. Кондаков // Материалы первого Международного научного конгресса "Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация" 21-24 октября 2009 г. Белгород, Россия. – Белгород, 2009. – Ч.2. – С. 177- 182.



2. Зубкова Т.И. Методика комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений в факультативной форме физического воспитания студентов: автореф. дис. на получение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры" / Т.И. Зубкова. – М., 2006. – 24 с.
3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К., 2003. – 248 с.
4. Колос Н.А. Коррекция нарушений осанки студентов с использованием современных биомеханических и информационных технологий / Н.А. Колос // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 66-72.
5. Ретивых Ю.И. Применение комплексной методики коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов / Ю.И. Ретивых // Материалы Международной научно-практической конференции "Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации" 8-10 апреля, 2009 / БГУФК. – Минск, 2009. – Т. 2. – С. 536 - 539.
6. Юмашева Л.І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 - "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л.І. Юмашева; НУФВСУ. – К., 2007. – 20 с.

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ГУМАНІСТИЧНИХ ПРИНЦИПІВ ЕПОХИ ВІДРОДЖЕННЯ**

**Тамара Денисовець**

**Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз розвитку фізичного виховання молоді у контексті гуманістичних принципів епохи Відродження, з'ясована його специфіка. Визначено роль фізичного виховання у всесторонньому розвитку особистості.

**Ключові слова:** фізичний розвиток, фізичне виховання, здоров'я, молодь.

**Аннотация.** В статье осуществлен теоретический анализ развития физического воспитания молодежи в контексте гуманистических принципов эпохи Возрождения, выяснена его специфика. Определенно роль физического воспитания во всестороннем развитии личности.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическое воспитание, здоровье, молодежь.

**Annotation.** In the article the theoretical analysis of development of physical education of young people is carried out in the context of humanism principles of Renaissance age, his specific is found out. Certainly role of physical education in comprehensive development of personality.

**Keywords:** physical development, physical education, health, young people.

**Постановка проблеми.** Здоров'я підростаючого покоління є нині важливою національною проблемою. За даними соціологічних досліджень близько 90% школярів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, майже 60% – мають низький рівень фізичного розвитку. Щороку лави Збройних Сил України за станом здоров'я не поповнює кожний четвертий юнак призовного віку. Між тим, збереження і зміцнення здоров'я українського народу проголошується в Конституції України, Державній програмі «Освіта» (Україна ХХІ століття), Концепції національного виховання, Національній програмі «Діти України». У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» поставлено завдання забезпечити переорієнтацію фізкультурно-спортивної галузі на зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту, формування у громадян України потреби у фізичному самовдосконаленні [1].

У наукових дослідженнях зазначається, що здоров'я людини майже на 50% зумовлене її способом життя. Так, серед молоді найбільше поширене паління, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Через перенавантаженість навчанням більшість учнів старших класів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання, проведення здорового дозвілля, правильного харчування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Виявлення ролі фізичного виховання у всесторонньому розвитку молоді в нашій країні завжди було предметом інтенсивного дослідження вчених і з'ясувалося перш за все осмисленням єства фізичного виховання, а пізніше і фізичної культури, спорту. Зазначимо, що проблема фізичного виховання досить детально досліджувалася В.Г. Ареф'євим, О.Ф. Артюшенком, О.М. Вацебою, Л.В. Волковим, С.М. Канішевським, О.М. Козленком, І.А. Паніним, Ю.Т. Похолінчуком, Р.Т. Раєвським, А.Г. Рибковським, С.О. Сичовим, В.В. Столітенком, Є.М. Франківим, Б.М. Шияном, П.І. Щербаком. Про фізичні вправи, їхнє значення для розвитку та зміцнення людського організму писали і всі італійські мислителі й педагоги Відродження – Л.Б. Альберті, П.П. Верджеріо,

М. Пальмієрі, а природознавці та лікарі зробили спробу підвести під їхні ідеї власне узагальнення. Підсумком став фундаментальний тракт Дж. Меркуріале «Мистецтво гімнастики» (1601 рік). У гуманістичних школах Вітторіно да Фельтре та Гуаріно да Верона велика увага приділялася фізичним вправам. Вони були введені в навчально-виховну програму, оскільки, на думку педагогів сприяли зміцненню здоров'я, зміцненню тіла, моральному загартуванню, а також слугували передумовою для більш результативних розумових знань.

**Мета статті** – здійснити теоретичний аналіз розвитку фізичного виховання молоді у контексті гуманістичних принципів епохи Відродження, з'ясувати його специфіку.

**Виклад основного матеріалу.** В історичному аспекті першою з'явилась практика фізичного виховання. Необхідність передачі досвіду від покоління до покоління, його узагальнення у вигляді систематично організованих знань зумовило появу теорії, яка відображає суть і способи її застосування. Теорія фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук. Вона вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, способи, методи та форми організації спортивної практики. Всебічний розвиток передбачає фізичне виховання як невід'ємну складову і передумову цілісності педагогічного процесу. Ми більше дбаємо про комп'ютеризацію, інноваційні технології, ніж про елементарне здоров'я дитини, її фізичний розвиток. Ідея виховання «душі і тіла» – один із найважливіших пріоритетів європейської гуманістичної педагогіки, розвиток якої припадає на епоху Відродження, перехідну від Середньовіччя до Нового часу.

Передумовами розвитку стали новий підхід гуманістів до людини та її виховання, спроби природного осмислення людської структури, подолання догмату про гріх тіла внаслідок гріха Адама і Єви. Реабілітація тілесного початку була цінним завоюванням італійського гуманізму XV століття (Л. Валла, Дж. Манетті, К. Раймонді) а позиція північних гуманістів у цьому питанні відзначалася стриманістю (Еразм Роттердамський).

Антична традиція була поєднана у гуманістичній програмі з лицарською підготовкою воїна, яка за доби Відродження зазнала суттєвої трансформації внаслідок військово-технічних змін. Потреби суспільного розвитку, війни і необхідність збройного захисту держав сприяли збереженню та актуалізації цього аспекту фізичного виховання. Л.Б. Альберті пропонував, що поряд із освітою молоді належить «навчатися таким благородним вправам і навичкам, не тільки потрібним у житті, але й похвальним, як верхова їзда, фехтування, плавання». М. Пальмієрі, відомий гуманіст і громадський діяч, рекомендував юнакам

«для розвитку тіла» заняття із зброєю, турніри, джостри (збройні поєдинки), верхову їзду та «будь-які вправи на спритність» [3].

У своїх пошуках гуманісти не обминули увагою народну традицію – різні рухові ігри, фізичні змагання, різноманітні форми активного відпочинку. Ігри в м'яч, про які згадувалося майже в усіх педагогічних трактатах епохи Відродження як про чудовий спосіб розвитку фізичних здібностей. В Італії любили грати в «кальчіо», попередника сучасного футболу. У Франції гра з м'ячем («суль») слугувала в общині обрядом та зберігала зв'язок із релігійними парафіями. Середньовічні британці віддавали перевагу хертлінгу – грі, яка нагадувала чи-то гандбол, чи-то футбол.

Слід відзначити два моменти у підходах гуманістів до фізичного виховання. По-перше, Еразм та інші педагоги Відродження наголошували на помірності навантажень на дітей, урахуванні їхніх вікових та індивідуальних особливостей. «Адже ми не атлета формуємо», — наголошував Еразм у тракті «Про виховання дітей» (1529 рік). «Для людини достатньо мати міцне здоров'я, навіть якщо вона не володіє тілесною силою, міцністю Мілона (напівлегендарного давньогрецького атлета, який міг підняти дорослого бика – П.К.)» [4].

По-друге, фізичне виховання розглядалося тоді не як самоціль, а в органічному взаємозв'язку з іншими напрямками всебічного, гармонійного виховання особистості – розумовим, моральним, соціально-етичним, естетичним, трудовим. Завдання гуманістичної педагогіки – підготувати життєвоактивну, соціально зорієнтовану людину, придатну для діяльності у різних сферах суспільного життя. Як писав Гуаріно да Верона, фізичне виховання потрібне для того, щоб «збуджувати доблесть і прагнення до славних діянь у душі людини» [2].

Отже, «виховання тіла» у гуманістів не зводилося лише до античної гімнастики. Воно розумілося як комплекс заходів, у яких поєднувалися елементи різних традицій. Сюди входили різноманітні фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, плавання, змагання в силі (боротьба), модифіковані лицарські турніри та військові ігри, а також загартування і все, що сприяло зміцненню здоров'я та здорового способу життя. Останнє привертало особливу увагу і виділялося на тлі середньовічного аскетизму.

Педагоги-гуманісти вчили дітей цінувати своє здоров'я – «дар природи від Бога», розумно користуватися ним, зміцнюючи тілесні й душевні сили не тільки фізичними вправами, але раціональним харчуванням, дотриманням режиму праці і відпочинку, відмовою від шкідливих звичок, дотриманням правил особистої гігієни тощо. Про фізичне здоров'я і здоровий спосіб життя писали у другій половині XV – XVI століттях Б. Платина, Л. Корнаро, М. Савонарола та інші мислителі, природознавці, лікарі.

**Висновки.** Отже, оцінюючи загальний внесок гуманістів у розвиток фізичного виховання, слід мати на увазі, що в основному це була поки що ідея, але ідея плідна і конструктивна. У досліджуваній період їй не вистачало наукової аргументації, на масову виховну практику вплив був доволі обмежений, оскільки у програму більшості навчальних закладів фізичне виховання не було впроваджено. Але саме завдяки зусиллям гуманістів був прискорений прогрес у поступовому русі європейського суспільства до суспільства фізичної культури Нового часу, коли фізичне виховання посяде належне місце в педагогічній теорії і практиці.

Отже, дитяче здоров'я в епоху Відродження було важливою метою фізичного виховання, де була популярною формула Псевдо-Плутарха, що визначала структуру і послідовність виховного процесу: «природа – дисципліна (наука, метод) – вправи», ці засади є досить актуальними і в наше сьогодення.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку.** Сучасна система фізичного виховання молоді потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку фізичних, психічних та духовних якостей. Розв'язання цих завдань зумовлює необхідність пошуку нових напрямів роботи загальноосвітніх закладів, спрямованих на формування в юнаків і дівчат цінностей здорового способу життя. У сучасних умовах це є об'єктивною необхідністю, оскільки саме усвідомлення цих цінностей забезпечить їхній гармонійний розвиток, єдність фізичних, психічних, духовних і соціальних потреб особистості.

#### **Список використаної літератури:**

1. Про Національну програму «Діти України»: Указ Президента України № 63/96 від 18.01.1996 р. [Електронний ресурс] – Режим доступу до дж.: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?page=2&nreg=63%2F96>.
2. Николаева Н.И. Педагогические взгляды Гуарино Веронезе (на материале писем) / Н.И. Николаева // Школа и педагогическая мысль Средних веков, Возрождения и начала Нового времени (исследов. и материалы), [Сб.науч. трудов]. – М.: Изд-во АПН СССР, 1991.
3. Пальмиери М. Гражданская жизнь / М. Пальмиери // Опыт тысячелетия. Средние века и эпоха Возрождения: быт, нравы, идеалы: Хрестоматия. – М.: Юристь, 1996.
4. Эразм Роттердамский. О воспитании детей / Э. Роттердамский // Образ человека в зеркале гуманизма: мыслители и педагоги эпохи Возрождения о формировании личности (XIV – XVII вв.). – М.: Изд-во УРАО, 1999.

# ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСУ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ В ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Валерія Дранко  
Олена Погребняк

**Анотація:** У статті висвітлюється питання важливості виконання комплексу ранкової гімнастики для студентської молоді. Ранкова гімнастика є одним із найважливіших розділів раціональної рухової діяльності людини, істотним елементом наукової організації праці та відпочинку студентів.

**Ключові слова:** комплекс ранкової гімнастики, студентська молодь, гімнастичні вправи, рухова діяльність.

**Аннотация:** В статье рассматривается значение комплекса утренней гимнастики для студентов. Утренняя гимнастика является одним из важнейших разделов рациональной двигательной деятельности человека, существенным элементом научной организации труда и отдыха студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** комплекс утренней гимнастики, студенческая молодежь, гимнастические упражнения, двигательная деятельность.

**Annotation:** There is a complex of morning gymnastics for students. M.G. is one of the most important parts of people's moving activity, it's the element of scientific organization for work and rest of students.

**Key words:** a complex of morning gymnastics, students, gymnastics exercises, moving activity.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Одним з найважливіших факторів формування здорового способу життя є фізична активність, найпоширенішою формою фізичних рухів є ранкова гімнастика. Вона повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожного студента. Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності і ступеня складності, гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини.

У сучасних публікаціях з фізичного виховання пріоритет надано руховій активності, здоровому способу життя [1, 3, 4], фактично окремо від особистісних якостей, але недостатньо літератури, де розглядається вплив комплексів ранкової гімнастики на функціональний стан організму, роботу ЦНС, покращення самопочуття і настрою особистості. Тому мета нашої статті полягає у залученні студентської молоді до виконання РГ вранці, яка буде сприяти покращенню здоров'я та ранкової бадьорості.

**Виклад основного матеріалу.** Після сну нервові центри загальмовані, тонус мускулатури кровоносних судин знижений, потік крові уповільнений, в організмі спостерігаються застійні явища крові в органах черевної порожнини та нижніх кінцівках. Ранкова ж гімнастика сприяє активізації усіх систем і функцій організму, дає заряд бадьорості, створює гарний настрій на весь день, сприяє швидкому досягненню оптимальної працездатності організму людини.

Ми вважаємо, що РГ – це виконання комплексу фізичних вправ для більш швидкого переходу від стану сну до стану бадьорості і підвищення працездатності, систематичне виконання якої самодисциплінує, зміцнює волю та впевненість у власних силах.

На нашу думку, РГ повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожної людини, зокрема, студентської молоді. Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності і ступеня складності, гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини. У зв'язку з широким залученням різних ділянок організму до фізичних рухів, гімнастика здійснює активний вплив на весь організм, насамперед, на м'язову систему, органи дихання і кровообігу.

В гімнастичних вправах використовують статичні (присідання, згинання, повороти тулуба, рухи ногами, руками) і динамічні (ходьба, біг, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, лижах, плавання) вправи. Дія кожної з них на організм різна, але в раціональному поєднанні вони спроможні сприятливо впливати на стан всього організму і його численні функції. Науково доведено, що вправи з присіданням зміцнюють м'язи ніг і черевної стінки. Потягування поліпшують діяльність бронхолегеневої системи і функціональний стан хребта, стояння на одній нозі з витягнутими вперед руками покращують координацію рухів. Повільна ходьба або неквапливий біг мають позитивне значення для стану серцево-судинної системи. Плавання сприятливо впливає на систему дихання. У випадках, коли необхідно досягти комплексного впливу на організм, використовують різні види гімнастичних вправ.

Щодо особливостей проведення гімнастичних занять, на нашу думку, заняття гімнастикою найчастіше необхідно проводити зранку, безпосередньо після пробудження (ранкова гімнастика). Гімнастичні вправи слід виконувати у спокійному темпі, без затримки дихання. Спочатку залучають до рухової активності дрібні, а потім середні і великі м'язи.

Ми пропонуємо при складанні комплексу вправ ранкової гімнастики виконувати певні вимоги:

1. За змістом вправи повинні відповідати індивідуальним здібностям, можливостям та інтересам особистості.

2. Вправи повинні всебічно впливати на основні великі групи м'язів, суглоби та внутрішні органи.

3. Комплекс вправ повинен бути побудований так, щоб робота одних м'язів чергувалась з відпочинком інших.

4. Навантаження при виконанні вправ повинні бути помірними і зростання напруги відбувається поступово.

5. Бажано щомісяця обновляти комплекс вправ, тому що тривале повторення одних і тих же вправ знижує їхню результативність. Вправи, що найбільше подобаються можна виконувати довше.

6. Більш важкі фізичні вправи повинні виконуватися після легких.

7. Комплекс вправ повинен відповідати рівню фізичної підготовленості особистості.

8. Конкретний зміст гімнастики та фізичне навантаження визначається насамперед особливостями передбачуваної роботи протягом дня та величиною енергетичних витрат на її виконання.

9. Ранкова гімнастика працівників розумової діяльності та студентів, повинна бути більш інтенсивною з більшим фізичним навантаженням.

10. Загальна кількість вправ, що входять до комплексу РГ не повинна перевищувати 10-12 вправ. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості студентів.

11. Найбільш оптимальною є тривалість 10-15 хв.

Ми пропонуємо починати виконання РГ з такого комплексу:

1. Ходьба на місці високо піднімаючи коліна 25-30 с.

2. В.п - О.с. 1-3 Ліву на крок в бік, три кола руками на зовні-В. п. Те саме з кроку правої ноги. Повторити 4-6 разів - темп середній.

3. 10-15 стрибків з однієї ноги на другу, розслаблені руки вниз. Ходьба з уповільненим темпом 15-20 с.

4. В.п. - О.с. 1-3 другою ногою назад, руки вгору пружинний нахил вперед, руками доторкнутись підлоги. Голову не опускаючи повернутися у в. п. Повторити 4-6 разів, темп повільний.

5. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 перенести вагу тіла на праву ногу. Теж саме на ліву ногу. Повторити 8-10 разів, темп середній.

6. В.п. - О.с. праву ногу витягнути вперед на носок, невеликий нахил назад, руки вгору. 2-3 праву ногу опустити на всю сторону стопи, передати на неї всю вагу тіла з невеликим нахилом прямим тілом вперед. Розслабити м'язи лівої ноги, руки опустити. В.п. Те саме з другої ноги повторити по 4-6 раз, темп середній.

7. В.п. - О.с. тримаючись правою рукою за опору ліву руку на пояс. 1-мах лівою в середину. 2-махи вліво. Те саме правою повторювати по 4-6 раз, темп

середній .



8. В.п. - О.с. 1 – напівприсяд з поворотом тіла вліво, руки в сторони. 2 - випрямитись руки вгору. 3-4 те саме з поворотом вправо. Повторити по 4-6 раз, темп середній.

9. В.п. - О.с. 1 - праву на крок в сторону, руки в сторони долоні догори. 2 - долоні зжаті в кулаки із силою зігнути до плеч. 3- 4 приставити праву ногу, руки випрямити і повільно опустити. Те саме в іншу сторону. Повторити по 4-6 раз, темп середній.

10. В.п. - О.с. 1 - праву руку вгору, ліву в сторону, 2 - поміняти положення рук. 3 - ліву руку в сторону. 4 - руки опустити вниз і потрясти долонями. Повторити 4-6 раз, темп середній.

11. В.п. - О.с. 1 - праву ногу в сторону на носок руки за головою. 2 - підняти руки вгору. 3 - ліву ногу в сторону на носок, руки до плечей. 4 - В.п. - руки опустити вниз. Те саме тільки ліву на носок. Повторити по 3-4 рази, темп середній.

12. В.п. - О.с. 1-2 руки за голову. Піднятися на носки, підняти і відвести лікті назад. 3 - стати на ступні, лікті вперед. 4 - руки вниз з невеликим нахилом вниз - вперед. повторити 4-6 раз, темп середній.

**Висновки.** Ми вважаємо, що протягом часу, відведеного на РГ, недоцільно вирішувати багато завдань. Найбільш раціонально на одному занятті використовувати вправи з невеликими обтяженнями, до яких додаються координація рухів, гнучкість та розслаблення. Перший час треба стежити за тим, щоб заняття не викликали відчуття перевтоми, а тільки легку втому. Не потрібно виконувати вправи механічно, прагніть одержувати задоволення від кожного руху тіла, напруги м'язів. Дихати потрібно повільно, ритмічно і глибоко, краще через ніс.

**Перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямі** передбачають залучення студентів ПНПУ імені В.Г. Короленка до систематичного виконання РГ самостійно та проведення викладачами кафедри найкращих комплексів на тиждень факультетів для студентів гуртожитків.

#### **Список використаної літератури:**

1. Волков Л. В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навч. посібник / Л. В. Волков. – К., 2008. – 256 с.
2. Огніста К.М. Методика формування фізичної культури учнів (форми, засоби, методи): навчальний посібник / К.М. Огніста. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 263с.
3. Палей Л. Гимнастика на каждый день /Л. Палей – Мир и образование, Оникс, 2011. – 96 с.
4. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник / О.М. Худолій. – Х.: "ОВС", 2007. – 406 с.

# ТЕХНОЛОГІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЄДИНОБОРСТВАХ (КІКБОКСИНГ)

Віктор Донець  
Олександр Донець

**Анотація:** Технологія дозволяє ефективно та інформативно планувати і оцінювати тренувальне навантаження висококваліфікованих кікбоксерів.

**Ключові слова:** тренувальні засоби, об'єм і інтенсивність навантаження, змагальна діяльність, направлений вплив, ефективність.

**Аннотация:** Технология позволяет эффективно и информативно планировать и оценивать тренировочную нагрузку высококвалифицированных кикбоксеров.

**Ключевые слова:** тренировочные методы, объем и интенсивность нагрузки, общая длительность направление влияние, эффективность.

**Annotation.** Technology allow useful and informative plan and le valued training obligations highly qualified kick boxers.

**Key words:** Training methods, capacity and intensity obligation, contestable activity, erected infuscate, electiveness.

**Постановка проблеми.** Ефективність тренувальних навантажень високо кваліфікованих кікбоксерів залежить від належного та аргументованого їх вибору. Існують різні підходи до визначення тренувальних навантажень, методів і засобів підготовки спортсменів до змагань.

При виконанні вправ, що сприяють вдосконаленню техніко-тактичної майстерності, і вправ часто використовуються методи подовжених раундів, а також методи змагальних відрізків (Ю. Б. Никифоров) [1].

Встановлено, що спеціально-підготовчі вправи можуть служити засобом розвитку швидкісно-силових якостей, зокрема сили удару. У першому випадку потрібно використовувати імітаційні вправи з обтяженнями, предметів певної ваги. У другому випадку цим вправам слід надавати форму бою з тінню або імітації, при яких відпрацьовуються певні бойові дії, наприклад підготовчі [2].

В основу комплексного контролю і управління підготовкою висококваліфікованих кікбоксерів покладена функціональна система [5].

Разом з тим проблеми контролю тренувальних навантажень при все більш зростаючій конкуренції на національній і міжнародній арені змушують тренерів і спортсменів до пошуку найбільш оптимальних рішень.

**Мета роботи** – встановити направлений вплив окремих груп вправ на основні показники тренувальної діяльності в плані оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих кікбоксерів. Був проведений аналіз літературних джерел, виявлені окремі закономірності та взаємозв'язки. Диференціюючи і визначаючи ступінь спеціалізованості та подібності зі змагальним вправою в умовах змагань, всі вправи, які виконувалися кікбоксерами, були розділені на групи:

1. Загально-розвиваючі вправи (ВРВ).
2. Спеціально-підготовчі вправи (СПВ).
3. Вправи на снарядах (ВН).
4. З партнером, сприяють вдосконаленню техніко-тактичної майстерності, що включають умовні бої (ВТТМ).
5. Змагальні вправи (спаринги) (ЗВ).

При обліку навантаження залежно від інтенсивності було виділено три зони інтенсивності. Обсяг навантаження в кожній зоні інтенсивності за весь передзмагальному етапі визначався у хвилинах, а співвідношення тренувальних засобів у відсотках. Усього оцінювалося 17 параметрів тренувальної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Представлена авторами технологію реєстрації навантажень дозволяє оцінювати їх інтенсивність з урахуванням часу, витраченого на виконання вправ, що на наш погляд більш точно відображає реальне навантаження, ніж показник середньої арифметичної. [2]. Запропонована технологія передбачає врахування часу виконання кожного тренувального кошти і частоти серцевих скорочень (ЧСС), яка реєструвалась пальпаторно протягом перших 10 секунд після закінчення виконання вправ. Величина тренувального навантаження оцінювалась обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження визначався чистим часом роботи у хвилинах, без урахування часу відпочинку. Інтенсивність оцінювалась по ЧСС, що переводилася у бали за допомогою шкали В. А. Сорванова [3].

**Виклад основного матеріалу.** Модельні характеристики величини тренувальних навантажень на кожному навчально-тренувальному зборі передзмагального етапу і в цілому дає уявлення про моделі тренувальних навантажень кікбоксерів на передзмагальному етапі. Для більш повного уявлення даної моделі опишемо її.

На передзмагальному етапі підготовки кікбоксери велику частину часу (1650 хв, 54 % загального часу роботи) приділяли загально розвиваючим вправам. Інтенсивність цих вправ виявилася найнижчою (5 балів). Необхідно відзначити, що чим інтенсивніше виконується вправа, тим менше при цьому обсяг роботи. Виняток становлять тільки спеціально-підготовчі вправи і вправи на снарядах. При мінімальному обсязі роботи (115 хв), але зате з максимальною інтенсивністю (27 балів)

виконуються змагальні вправи – спаринги. Удосконаленню техніко-тактичної майстерності відводилося лише 8 % загального часу роботи, це пов'язано з тим, що основним завданням підготовки було вдосконалення швидкісно-силових якостей кікбоксерів, аналіз змагальної діяльності виявив, що наші спортсмени значно поступалися провідним кікбоксерів світу у цьому виді підготовки . Саме тому більша частина часу відводилася на спеціально-підготовчі вправи, які є основними засобами розвитку швидкісно-силових якостей.

У змісті ОФП включаються різні загально-розвиваючі вправи, виконувані в розминці та заключної частини тренування, а також кроси і спортивні ігри (баскетбол, футбол). Кроси проводяться по пересіченій місцевості у формі змагань, із заохоченням переможців на дистанції від 10 до 15 хв. ЧСС під час кросів досягає 190-200 ударів на хвилину, що відповідає дуже високою 3-й зоні навантажень. Вони проводяться спочатку передзмагального періоду від 1 до 2 разів. Спортивних ігор характерна навантаження з (ЧСС від 130-160 ударів на хвилину) середньою інтенсивністю, 2-а зона, але частота застосування даних коштів на багато вище від 3-5 разів на тиждень.

Спеціально-підготовчі вправи - це в основному імітаційні вправи, що виконуються з обтяженнями і без них. За допомогою імітаційних вправ відпрацьовують перш за все швидкість і техніку виконання улюблених комбінацій, а також зустрічні і відповідні удари і повторні атаки.

Імітаційні вправи з обтяженнями (набивні м'ячі) виконуються за методом додаткової мобілізації рухового, зорового і слухового аналізаторів. Вони сприяють розвитку швидкісно-силових якостей кікбоксерів. Ці вправи (поштовхи обтяжень і імітація основних ударів) виконується в невисокому темпі, але з максимальною силою і швидкістю.

Вправи на снарядах сприяють в основному збільшенню сили ударів, а також розвитку витривалості. У перші три тижні виконуються переважно вправи на мішках і настінних подушках. Причому, кікбоксерам дається завдання наносити удари з граничною силою і швидкістю, але в невисокому темпі. Паузи між окремими ударами або комбінаціями заповнюються пересуваннями і підготовчими діями. У міру наближення змагань ці паузи поступово скорочуються, а отже темп збільшується. В останні три тижні широко використовується повторно-інтервальний метод тренування. Зокрема, за сигналом тренера виконуються спурти з максимальною силою і частотою нанесення ударів протягом 8 секунд через кожні 25 секунд спокійної роботи. Потім час спуртів збільшується до 10-15 секунд, а час спокійної роботи відповідно зменшується.

При виконанні вправ (з партнером), що сприяють вдосконаленню техніко-тактичної майстерності і вправ на снарядах часто

використовуються методи подовжених раундів, а також методи змагальних відрізків (Ю. Б. Никифоров) [ 1].

Спаринги проводяться в основному в заключні двадцять днів (щоправда, перший спаринг, як правило, в самому кінці першої половини етапу). У спарингах, по можливості, відтворюються умови змагань (виїзд в інші спортивні зали і навіть міста, присутність глядачів, суддівство.)

Наведену модель можна розглядати лише як орієнтовну, оскільки вона дає досить загальне уявлення про тренувальних навантаженнях кікбоксерів. Тим не менш, ця модель корисна при розробці тренувальних планів. Щоб зробити її більш точною, потрібно знати, як різні тренувальні засоби впливають на результати змагальної діяльності кікбоксерів. Говорячи інакше, потрібно знати, які сторони майстерності кікбоксерів вдосконалюються з допомогою певних засобів. Чіткого уявлення про це немає. Часто тренери застосовують звичні тренувальні засоби, не знаючи особливостей впливу їх на окремі сторони майстерності спортсменів, що різко знижує ефективність тренувального процесу.

Для вирішення цієї проблеми необхідно виявити взаємозв'язок показників тренувальних навантажень та змагальної діяльності, який ми привели з допомогою кореляційного аналізу.

Проаналізуємо основні результати дослідження, які показали найвищі рівні взаємозв'язку. Головна наша мета полягала у встановленні спрямованого впливу деяких груп вправ на окремі показники змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів.

Зрозуміло, можна говорити лише про переважному впливі вправ на певні сторони майстерності спортсменів. Адже організм реагує на будь-які дії, у тому числі і тренувальні. Тому тим більш цінно встановлення виборчого впливу вправ на певні сторони підготовленості кікбоксерів, що дає можливість тренувати одні функції і якості більшою мірою, ніж інші.

Так, спеціально-підготовчі вправи сприяють в основному збільшенню сили удару і підвищенню ефективності підготовчих дій і відповідних ударів. Такий вплив цих вправ пов'язано зі специфікою застосування їх. Адже в цю групу входить велика кількість вправ різної спрямованості. Аналіз показав, що збільшення сили удару кікбоксера найбільше сприяють вправи з обтяженнями.

Вправи на снарядах сприяють розвитку одного з найважливіших фізичних якостей кікбоксерів - спеціальної витривалості, а також збільшення сили ударів, особливо серійних. Це й зрозуміло, якщо врахувати, що при роботі на снарядах основним завданням було нанесення ударів з максимальною силою і частотою, а також нерідко застосовувався інтервальний метод тренування.

Змагальні вправи і ВТТМ впливають переважно на найбільш значущі показники змагальної діяльності. ВТТМ сприяє ефективності

атакуючих дій в ближньому бою і захисних дій, тобто тих компонентів майстерності кікбоксерів, які повно моделюють саме в роботі з партнером. ВТТМ і особливо умовні бої помітно покращують тактичну майстерність кікбоксерів, перш за все вміння змінювати тактику ВТТМ при інтенсивному режимі виконання, розвивають спеціальну витривалість кваліфікованих кікбоксерів.

Змагальні вправи (спаринги) ще більшою мірою, ніж ВТТМ, сприяють розвитку вміння спортсменів перебудовувати тактику бою, а крім того, суттєвого підвищення ефективності найбільш важливих прийомів - ударів і захистів. У змагальних вправах, як ні в яких інших тренувальних засобах, спортсмен проявляє і вдосконалює техніко-тактичні вміння і рухові якості, до того ж в умовах, наближених до змагальних.

Негативні взаємозв'язки виявлені при виконанні загально розвиваючих вправ. Застосування їх негативно позначається на ефективності атакуючих, захисних, підготовчих і ситуативних дій. Виконання загально розвиваючих вправ у великих обсягах може призвести до стомлення спортсменів, а крім того, з-за негативного переносу між засобами ОФП і специфічною діяльністю кікбоксерів остання може значно ускладнюють або порушують. У той же час загально-розвиваючі вправи сприяють розвитку загальної, а отже, і спеціальної витривалості кікбоксерів.

**Висновки.** Наші дослідження передзмагального етапу визначили, що на загально-розвиваючі вправи відводиться 51% усього часу роботи. Даний відсоток був зумовлений попереднім дослідженням взаємозв'язку показників тренувальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів. Виявлені особливості впливу вправ на змагальну діяльність кікбоксерів можна використовувати при оптимізації тренувального процесу. При цьому потрібно враховувати вибірковість впливу та особливості виконання (способи, методи, величини навантаження), окремих вправ. Так, спеціально-підготовчі вправи можуть служити засобом розвитку швидкісно-силових якостей, зокрема сили удару. У першому випадку потрібно використовувати імітаційні вправи з обтяженнями, а також інших предметів певної ваги. У другому випадку цим вправам слід надавати форму бою з тінню або імітації, при яких відпрацьовуються певні бойові дії, наприклад підготовчі [2]. Враховуючи вплив вправ на різні сторони підготовленості кікбоксера, можна більш об'єктивно підбирати тренувальні засоби і підвищувати ефективність тренувального процесу єдиноборців.

**Подальші дослідження** передбачається у проведенні вивчення інших проблем тренувального процесу кікбоксерів.

### Список використаної літератури:

1. Нікіфоров Ю.Б. Побудова та планування тренування в боксі. / Ю.Б. Нікіфоров, І.Б. Вікторов. - М.: Фізкультура і спорт, 1978. – 120 с.
2. Нікіфоров Ю.Б. Ефективність тренування боксерів. // Ю.Б. Нікіфоров. - М.: Фізкультура і спорт, 1987. - 192 с.
3. Сорванов В. А. Про індикації тренувальних засобів різної потужності у спортивній боротьбі / В.А. Сорванов // Теорія і практика фізичної культури. - 1978. - № 2. - С. 19-22.
4. Черняк А. В. Методика планування передзмагання боксерів. / О.В. Черняк, Ю.Б. Нікіфоров. - В кн.: Бокс: Щорічник. - М.: Фізкультура і спорт, 1981. - С.12-16.
5. Ціргіладзе І. В. Модельні характеристики висококваліфікованих боксерів у системі управління їх підготовкою / І.В. Ціргіладзе, А.А. Новіков // Олімпійський бокс сьогодні. - М. 29 вересня 1989: Тези Міжн. наук. симпозіуму. - М., 1989. - С.16.

## ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Рената Кириченко  
Вікторія Боць

**Анотація:** Цей реферат присвячено питанням оздоровчої фізичної культури, її корисному впливу на організм людини. З нього можна дізнатись про різні види самостійних оздоровчих занять.

**Ключові слова:** фізичне виховання, розвиток, здоров'я, рівень, вплив, групи, вправи, гімнастика, організм, ефект, результат.

**Аннотация:** Этот реферат посвящен вопросам оздоровительной физической культуры, ее полезному воздействию на организм человека. Из него можно узнать о разных видах самостоятельных оздоровительных занятий.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, развитие, здоровье, уровень, влияние, группы, упражнения, гимнастика, организм, эффект, результат.

**Annotation:** This text is considered with Physical Education, its influence on human body. Also, it has an information about different kind of useful trainings to keep your body in fit.

**Key words:** Physical Education, development, health, level, influence, groups, exercises, body, effect, outcome.

## **Постановка проблеми та її зв'язок з іншими публікаціями.**

Однією з першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації. Виняткову роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання. Ця тема розглядається різними авторами, приміром, Дубровським В.І. у статті «Рух для здоров'я» («Фізкультура і спорт»), в публікації «Вплив фізичних вправ на органи кровообігу» (журнал «Здоров'я», вип. 9).

**Метою даної статті** є показати, наскільки важливими є роль фізичного виховання у ВНЗ, формування фізичної культури студента як невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати його в навчальній, соціальній, професійній діяльності й родині, а також позакласного оздоровлення.

**Виклад основного матеріалу.** Курс фізичної культури передбачає рішення наступних завдань:

1. Включення студентів у реальну фізкультурно–спортивну практику по творчому освоєнню цінностей фізичної культури, її активного використання у всебічному розвитку особистості.

2. Сприяння різнобічному розвитку організму, збереженню й змінінню здоров'я, підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, розвитку професійно важливих фізичних якостей і психомоторних здатностей майбутніх фахівців.

3. Оволодіння системно впорядкованим комплексом знань, що охоплюють філософську, соціальну, природничо–наукову й психолого–педагогічну тематику, тісно пов'язану з теоретичними, методичними й організаційними основами фізичної культури.

4. Формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні й підтримці високого рівня здоров'я через свідоме використання всіх організаційно-методичних форм занять фізкультурно-спортивною діяльністю.

5. Формування навичок самостійної організації дозвілля з використанням засобів фізичної культури й спорту.

6. Оволодіння основами сімейного фізичного виховання, побутової фізичної культури.

По ступені впливу на організм усі види оздоровчої фізичної культури (у залежності від структури рухів) можна розділити на дві великі групи: вправи циклічного й ациклічного характеру. Циклічні вправи - це такі рухові акти, у яких тривалий час постійно повторюється той самий закінчений руховий цикл. До них відносяться ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування. В ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу і змінюється в ході їхнього виконання. До них відносяться гімнастичні і силові вправи, стрибки, метання, спортивні ігри, єдиноборства. Ациклічні вправи впливають на функції опорно-рухового апарата, у результаті чого підвищуються сила



м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість у суглобах, лабільність нервово-м'язового апарата. До видів з переважним використанням ациклічних вправ можна віднести гігієнічну і виробничу гімнастику, заняття в групах здоров'я і загальної фізичної підготовки (ОФП), ритмічну й атлетичну гімнастику, гімнастику по системі "хатха-йога".

#### Ранкова гігієнічна гімнастика

Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, підтримці високого рівня працездатності протягом трудового дня, удосконалюванню координації нервово-м'язового апарата, діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Під час ранкової гімнастики і наступних водяних процедур активізується діяльність шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарата, підвищується збудливість ЦНС, що сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарата і внутрішніх органів.

#### Ритмічна гімнастика

Особливість ритмічної гімнастики полягає в тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. У ній використовується комплекс різних засобів, що роблять вплив на організм. Так, серії бігових і стрибкових вправ впливають переважно на серцево-судинну систему, нахили і присідання на руховий апарат, методи релаксації і самонавіяння і на центральну нервову систему. Вправи в партері розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах, бігові серії - витривалість, танцювальні - пластичність і т.д.. У залежності від вибору застосовуваних засобів заняття ритмічною гімнастикою можуть носити переважно атлетичний, танцювальний, психорегулюючий чи змішаний характер. Характер енергозабезпечення, ступінь посилення функцій подиху і кровообігу залежать від виду вправ.

#### Атлетична гімнастика

Заняття атлетичною гімнастикою викликають виражені морфофункціональні зміни (переважно нервово-м'язового апарата): гіпертрофію м'язових волокон і збільшення фізіологічного поперечника м'язів; ріст м'язової маси, сили і силової витривалості. Ці зміни зв'язані в основному з тривалим збільшенням кровотока в працюючих м'язових групах у результаті багаторазового повторення вправ, що поліпшує трофіку (харчування) м'язової тканини. Необхідно підкреслити, що ці зміни не сприяють підвищенню резервних можливостей апарата кровообігу і - аеробної продуктивності організму. Більш того, у результаті значного приросту м'язової маси погіршуються відносні показники найважливіших функціональних систем і життєвий індекс (ЖЕЛ на 1 кг маси тіла) і максимальне споживання кисню (МПК на 1 кг). Крім того, збільшення м'язової маси супроводжується ростом жирового компонента, збільшенням змісту холестерину в крові і підвищенням артеріального

тиску, що створює сприятливі умови для формування основних факторів ризику серцево-судинних захворювань.

### Гімнастика за системою "Хатха-йога"

Незважаючи на те що ця гімнастика досить популярна в нашій країні, її фізіологічний вплив на організм вивчено поки недостатньо. Цілком імовірно, що діапазон її впливу дуже широкий внаслідок різноманіття використовуваних засобів.

Хатха-йога - це складова частина індійської йоги, що містить у собі систему фізичних вправ, спрямованих на удосконалювання людського тіла і функцій внутрішніх органів. Вона складається зі статичних поз (асан), дихальних вправ і елементів психорегуляції. Вплив на організм асан залежить принаймні від двох факторів: сильного розтягання нервових стовбурів і м'язових рецепторів, посилення кровотока у визначеному органі (чи органах) у результаті зміни положення тіла. При порушенні рецепторів виникає могутній потік імпульсів у ЦНС, що стимулює діяльність відповідних нервових центрів і внутрішніх органів. У позі "*ширса-сана*" (стійка на голові) збільшується приплив крові до головного мозку, у позі лотоса до органів малого таза. Виконання спеціальних дихальних вправ (контрольований подих), зв'язаних із затримкою подиху, крім нервово-рефлекторного впливу на організм сприяє збільшенню життєвої ємності легень і підвищує стійкість організму до гіпоксії. "*Сава-сана*" ("мертва поза") з повною м'язовою релаксацією і зануренням у напівдрімотний стан використовується для більш швидкого і повного відновлення організму після сильних м'язових напруг у статичних позах. Стимуляція відбудовних процесів і підвищення ефективності відпочинку відбувається завдяки зниженню потоку імпульсів від розслаблених м'язів у ЦНС, а також посиленню кровотоку в м'язових групах, що працювали.

В останні роки отримані нові дані про те, що під час релаксації (так само як і в процесі м'язової діяльності) у кров виділяються ендорфіни, у результаті чого поліпшується настрій і знімається психоемоційна напруга - найважливіший фактор нейтралізації психологічного стресу.

Система "хатха-йога" може використовуватися в оздоровчій фізичній культурі. Наприклад, успішно застосовуються такі вправи, як черевний і повний подих йогів, автогенне тренування (яка, власне кажучи, є варіантом "мертвої пози"), деякі вправи на гнучкість. ("плуг" і ін.), елементи гігієни тіла і харчування і т.д. Однак гімнастика по системі "хатха-йога", очевидно, не може виступати в якості досить ефективного самостійного оздоровчого засобу, тому що вона не приводить до підвищення аеробних можливостей і рівня фізичної працездатності. Населення Індії, незважаючи на масові заняття по системі "хатха-йога", має самі низькі показники ПМК у порівнянні з іншими народами. Необхідно також врахувати, що систему занять, що дає позитивні

результати в умовах Індії, не можна механічно переносити в наше середовище з несприятливою екологічною обстановкою, напруженим темпом життя, дефіцитом вільного часу і відсутністю досвідчених методистів. Система "хатха-йога" вимагає виконання асан рано ранком на свіжому повітрі (у парку, лісі, у моря), а після заняття обов'язкова повна релаксація (розслаблення) хоча б протягом 15--20 хв. Навряд чи все це здійснено в умовах сучасного суспільства.

Описані вище форми оздоровчої фізичної культури (з використанням ациклічних вправ) не сприяють істотному росту функціональних можливостей системи кровообігу і рівня фізичної працездатності, а виходить, не мають вирішального значення як оздоровчі програми. Ведуча роль у цьому відношенні належить циклічним вправам, що забезпечують розвиток аеробних можливостей і загальної витривалості.

Як видно, найбільші показники аеробної потужності мають представники циклічних видів спорту - і лижники, бігуни, велосипедисти. У спортсменів ациклічних видів (гімнастика, важка атлетика, метання) величина МПК не перевищує показники в нетренованих чоловіків - і 45 і 42 мол/кг. Підвищення аеробних можливостей і загальної витривалості (ДУМАЮ є найбільш важливою властивістю всіх циклічних вправ. Тому вони одержали назву аеробних, чи просто аеробіки (по Куперові).

#### Аеробіка

Це система фізичних вправ, енергозабезпечення яких здійснюється за рахунок використання кисню. До аеробного відносяться тільки ті циклічні вправи, у яких бере участь не менш 2/3 м'язової маси тіла. Для досягнення позитивного ефекту тривалість виконання аеробних вправ повинна бути не менш 20--30 хв, а інтенсивність - і не вище рівня ПАНО. Саме для циклічних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, характерні найважливіші морфофункціональні зміни систем кровообігу і подиху: підвищення скорочувальної і "насосної" функції серця, поліпшення утилізації міокардом кисню і т.д. Розходження окремих видів циклічних вправ, зв'язані з особливостями структури рухового акта і технікою його виконання, не мають принципового значення для досягнення профілактичного й оздоровчого ефекту.

#### Оздоровча хода

У масовій фізичній культурі широко використовується оздоровча (прискорена) ходьба: у США, наприклад, прискореною ходьбою (за даними інституту Геллопа) займається 53 млн американців. За таких умов за 1 ч ходьби витрачається 300--400 ккал енергії в залежності від маси тіла. Наприклад, людина з масою тіла 70 кг при проходженні 1 км витрачає близько 50 ккал. При швидкості ходьби 6 км/год сумарна витрата енергії складе 300 ккал. При щоденних заняттях оздоровчою ходьбою (по

1 ч) сумарну витрату енергії за тиждень складе близько 2000 ккал, що забезпечує мінімальний (граничний) тренувальний ефект - для компенсації дефіциту енерговитрат і росту функціональних можливостей організму.

Прискорена ходьба в якості самостійного оздоровчого засобу може бути рекомендована лише при наявності протипоказань до бігу (наприклад, на ранніх етапах реабілітації після перенесеного інфаркту). При відсутності серйозних відхилень у стані здоров'я вона може використовуватися лише в якості першого (підготовчого) етапу тренування на витривалість у початківців з низькими функціональними можливостями. Надалі, у міру росту тренуваності, заняття оздоровчою ходьбою повинні змінюватися біговим тренуванням.

В умовах сучасного світу з появою пристроїв, що полегшують трудову діяльність (комп'ютер, технічне устаткування) різко скоротилася рухова активність людей у порівнянні з попередніми десятиліттями. Це, в остаточному підсумку, приводить до зниження функціональних можливостей людини, а також до різного роду захворюванням.

Інтелектуальна праця різко знижує працездатність організму. Але і фізична праця, характеризуючи підвищеним фізичним навантаженням, може в деяких випадках розглядатися з негативної сторони.

Узагалі, недолік необхідних людині енерговитрат приводить до неузгодженості діяльності окремих систем (м'язової, кісткової, дихальної, серцево-судинної) і організму в цілому з навколишнім середовищем, а також до зниження імунітету і погіршенню обміну речовин.

У той же час шкідливі і перевантаження. Поетом і при розумовому, і при фізичній праці необхідно займатися оздоровчою фізичною культурою, зміцнювати організм.

Фізична культура робить оздоровчий і профілактичний ефект, що є надзвичайно важливим, тому що на сьогоднішній день число людей з різними захворюваннями постійно росте.

Фізична культура повинна входити в життя людини з раннього віку і не залишати її до старості. При цьому дуже важливим є момент вибору ступеня навантажень на організм, тут потрібний індивідуальний підхід. Адже надмірні навантаження на організм людини як здорового, так і з яким-небудь захворюванням, можуть заподіяти йому шкоди.

**Висновки.** Однак, як ми можемо бачити за результатами дослідницької роботи, заняття фізичною культурою на уроці в школі не дає бажаного результату. Показники сили, швидкості і гнучкості тих, хто займається позакласною роботою з фізкультури чи спортом значно вище, ніж у тих, хто не займається. Те ж саме і зі здоров'ям учнів. Показники здоров'я значно краще в спортсменів, чим у тих, хто займається фізичною культурою тільки в школі.

**Перспективи подальших розробок у обраному напрямку дослідження** заключаються у експериментальній перевірці формування фізичної культури студента як невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати його в навчальній, соціальній, професійній діяльності й родині, а також позакласного оздоровлення.

#### **Список використаної літератури:**

1. Анатомия человека: учебник для техникумов физической культуры / [под ред. А.А. Гладышевой]. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 343 с.
2. Теория и методика физического воспитания / [общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева]. – Т. 1. – М., Физкультура и спорт. – 342 с.
3. Физическая культура студента: учебник / [под ред. В.И. Ильинича]. – М. : Гардарики, 1999. – 256 с.
4. Физическая культура: учебное пособие для студентов средне-специальных учебных заведений / [под ред М. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын]. – М., 1988. – 234 с.

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ ЯК ОСНОВНОЇ УМОВИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

**Андрій Горященко  
Юлія Зайцева**

**Анотація.** В статті йде мова про завдання фізичної підготовки, яка поділяється на загальну і спеціальну. Загальна і спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язані між собою, тому що на базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної підготовки. Завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на основі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсменів.

**Ключові слова:** волейбол, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, здоров'я.

**Аннотация.** В статье идет речь о задаче физической подготовки, которая делится на общую и специальную. Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, потому что на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки. Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, довольно высокой физической подготовленности спортсменов.

**Ключевые слова:** волейбол, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, здоровье.

**Annotation.** In the article speech goes about the task of physical preparation which is divided into general and special. General and special physical preparation indissolubly CPLD between itself, because on the base of body-conditioning foundation of the special preparation is built. The tasks of the special physical preparation can be decided only on the basis of general, enough high physical preparedness of sportsmen.

**Keywords:** volley-ball, body-conditioning, special physical preparation , health.

**Постановка проблеми.** Проблему формування здорового способу життя з успіхом можуть вирішити ігри з м'ячем, а саме волейбол – не контактний вид спорту, що зводить до мінімуму імовірність виникнення травм. Заняття волейболом – досить ефективний засіб зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, покращення фізичного розвитку і просто гарний відпочинок.

**Мета дослідження** – обґрунтувати роль і місце фізичної підготовки під час занять з волейболу. Визначити взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки.

**Загальна гіпотеза дослідження** – основною умовою досягнення високих спортивних результатів є і завжди буде фізична підготовка. Загальна і спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язані між собою, тому що на базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної підготовки. Завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на основі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсменів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасному світі люди усе більше й більше звертаються до фізичної культури з метою поправити своє здоров'я, підвищити життєвий тонус і просто добре відпочити. Чималий розвиток і поширення серед населення Земної кулі отримала така спортивна дисципліна як волейбол.

Сучасний волейбол – це атлетична гра, яка пред'являє до гравців високі вимоги до їх рухових здібностей та до їх функціональних можливостей. У грі безліч технічних прийомів раптових переміщень, стрибків, падінь, ударів. Це вимагає від волейболіста всебічного розвитку фізичних якостей. Досконале оволодіння технікою гри можливо при відповідному рівні розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей.

Спортивна гра розвиває витривалість, швидкість і спритність; підвищує емоційність, сприяє прищеплюванню інтересу до фізичних вправ, спорту; виховує почуття колективізму, організованість, дисципліну, уміння підкоряти особисті інтереси інтересам колективу та інші якості.

Волейбол має важливе значення і для нормального дозвілля, і для активного відпочинку.

Волейбол має свої різновиди, у першу чергу це пляжний волейбол. Але не можна залишати без уваги і такі різновиди як: міні-волейбол, піонербол, воллібол, фістбол, боссабол, парковий волейбол, сепактакрав, паралімпійський (сидячий, стоячий) волейбол, футбег нет-гейм та інші.

Заняття волейболом – досить ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку. Для того щоб серце було здоровим, а тіло сильним, потрібні регулярні фізичні навантаження. Фізичні вправи поліпшують настрій, підвищують м'язовий тонус, підтримують гнучкість хребта та допомагають запобігти хворобам. Намагаючись досягти потрібної мети в будь-якому виді фізкультури або спорту, і не маючи достатньої фізичної підготовки, і звичайна людина, і спортсмен будуть постійно стикатися із проблемою нестачі сили і витривалості, часто навіть не усвідомлюючи у чому справжня причина невдач.

Займаючись спортом необхідно враховувати такі важливі показники як: темпи біологічного розвитку, особливості здоров'я, ступінь рухових можливостей, функціональний стан на даний момент та ін.

Основною умовою досягнення високих спортивних результатів є і завжди буде фізична підготовка, що являється фундаментом технічної і тактичної підготовки. Тому поряд з удосконаленням технічної, тактичної і психологічної підготовкою важливим завданням тренувального процесу є підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовки і поліпшення функціональних можливостей волейболістів усіх рівнів. Постійне підвищення вимог до рівня спортивної майстерності волейболістів змушує тренерів до пошуку шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Заняття повинні будуватися таким чином, щоб забезпечити поступальний розвиток фізичних якостей, що сприяють досягненню їх високого рівня в даній віковій групі. Розвиток фізичних якостей повинно відбуватися не тільки у відповідності до особливостей обраного виду спорту, але і враховуючи найбільш навантажені частини тіла, і ті, що схильні до травмування.

Загальна фізична підготовка створює передумови і умови для спортивної спеціалізації. Вона охоплює широке коло вправ, що розвивають різні фізичні якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме у волейболі, і спрямовані на досягнення наступних завдань:

1. Різнобічний фізичний розвиток.
2. Зміцнення здоров'я, придбання правильної постави.
3. Підвищення функціональних можливостей організму.
4. Розширення об'єму рухових навичок.

5. Розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості).

6. Підвищення ігрової, змагальної працездатності.

7. Стимулювання відновних процесів в організмі.

Засобами загальної фізичної підготовки є загальнорозвиваючі вправи, що спрямовані на розвиток усіх фізичних якостей у процесі ходьби, бігу, стрибків, метань, а також вправи на різних снарядах, тренажерах, заняття іншими видами спорту.

Більшість вправ, які застосовуються з метою підвищення загальної фізичної підготовки, справляють різнобічний вплив на організм, але в той же час кожна з них переважно спрямована на розвиток певних якостей. Так, наприклад, вправи з обтяженнями переважно розвивають силу; кросовий біг – витривалість; прискорення – швидкість; акробатичні вправи – спритність. Тому використання цілеспрямованих вправ допомагає ліквідувати недоліки в фізичному розвитку спортсменів

Для розвитку фізичних якостей волейболіста застосовуються наступні методи: «до відмови», «максимальних зусиль», «із прискоренням», рівномірний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, метод кругового тренування.

Іншою частиною фізичної підготовки є спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення функціональних можливостей, розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних для гри у волейбол, для кращого і більш швидкого оволодіння технічними прийомами.

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей волейболіста, які за своїм характером нервово-м'язового напруження подібні з навичками основних ігрових дій.

Загальна і спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язані між собою, тому що на базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної підготовки.

Завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на основі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсменів. Рання, форсована спеціальна підготовка не тільки не зміцнить зростання спортивних результатів, але може призвести до різних травм, зашкодити загальному стану здоров'я. Для новачків спеціальна підготовка повинна починатися не раніше другого року навчання, а для спортсменів-розрядників – у другій половині підготовчого періоду, коли м'язи і зв'язки будуть досить підготовлені до спеціальних навантажень.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи волейболу, а також спеціальні вправи, подібні по своїй руховій структурі і характеру нервово-м'язових зусиль із рухами спеціалізованої вправи. За допомогою таких вправ удосконалюють технічні прийоми і розвивають спеціальні фізичні якості.



**Висновок.** Заняття волейболом передбачає рішення наступних завдань: виховання в студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження та зміцнення здоров'я людей, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічна фізична підготовка населення.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку дослідження** полягають у експериментальній перевірці рівня фізичної підготовки у волейболі як умови для досягнення високих спортивних результатів.

### **Список використаної літератури:**

1. Макарычев В.А. Особенности управления деятельности и оптимизации системы подготовки волейболистов высокого класса в коллективе физической культуры вуза/ В.А. Макарычев // Теория и практика физической культуры. – 2000.- № 12. – С. 12.
2. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов – Киев: Здоровье, 1990. – 235 с.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский / [под ред. Ю.В. Питериева]. – М.: Издательство // (ФЛИР – бресс), 2006. - 336с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол / ЮН. Клещев. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 167 с.

## **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ НА ПІДГОТОВКУ ТЕНІСІСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Сергій Кушніренко  
Анастасія Масовець**

**Анотація.** У своїй статті автори досліджують компоненти психологічної підготовки тенісистів, які впливають на результат змагальної діяльності.

**Ключові слова:** волева підготовка, формування волевих якостей, діагностування волевих якостей.

**Аннотация.** В своей статье авторы исследуют компоненты психологической подготовки теннисистов, которые влияют на результат состязательной деятельности.

**Ключевые слова:** волевая подготовка, формирование волевых качеств, диагностирование волевых качеств.

**Annotation.** In the article authors probe the components of psychological preparation of tennisists, which influence on the result of contention activity.

**Keywords:** volitional preparation, forming of volitional qualities, diagnosticatings of volitional qualities.

**Постановка проблеми.** Проблема волі займає одне з найважливіших місць в психічній особливості людини, а вольова підготовка – це одне з суттєвих і обов'язкових.

Воля – це психічна діяльність людини по управлінню своїми діями для досягнення свідомо поставлених цілей при подоланні різноманітних труднощів.

Головна суть в тому, що людина здатна управляти собою, своїми діями, думками, переживаннями. Воля завжди відображається в діях, спрямованих на досягнення певної мети з подоланням труднощів, які зустрічаються на шляху для досягнення даної мети. Ясна свідомо мета є обов'язковим і важливим компонентом волі спортсмена, що визнає його енергію, рішучість, активність.

У тенісі для отримання перемоги на змаганнях спортсмену необхідно вміти долати велику кількість об'єктивних та суб'єктивних труднощів, тому проблема формування і розвиток вольових якостей має особливу актуальність. У різних видах спорту існує різна структура вольових якостей. Для ефективного здійснення вольової підготовки необхідно вміти провести діагностування рівня розвитку їх вольових якостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теніс ставить високі вимоги не лише до фізичної, технічної, тактичної, а й до психологічної підготовки тенісистів. Змагання, сильні суперники, безкомпромісність боротьби, - все це нерідко призводить до того, що добре підготовлені гравці, які показують високі технічно-тактичні результати на тренуваннях, несподівано програють слабшому супернику рід час змагань. Сьогодні за інших однакових вимог великого значення набув фактор нервово-психічного стану тенісиста, тобто його психологічна підготовка. Цей складний процес умовно можна поділити на загальну підготовку (виконання мотивів, які спонукають до занять, удосконалення рухових навичок, подолання труднощів) і підготовку до змагань, коли проводиться робота для створення найвищої психологічної готовності до протистояння у конкретних змаганнях або серії змагань, де поставлені певні завдання [1].

Діяльність спортсмена, яка спрямована на подолання труднощів завжди має характер довільних дій. Будь-яка довільна, тобто вольова дія вимагає певних вольових зусиль. У спортивній діяльності В.Медведев зазначає, що вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими по характеру і ступеню їх прояву [2].

Воля проявляється там, де для досягнення поставленої мети людина долає труднощі і перешкоди. Чим більш серйозні і незвичні труднощі, тим вище вольові прояви особистості. Труднощів під час спортивної боротьби може виникнути багато і самих різноманітних. Всі вони є віддзеркаленням в свідомості спортсмена тих чи інших реально існуючих об'єктів умов, що характеризують або зовнішню обстановку змагань, або стан спортсмена долаються труднощі, як правило, за рахунок наполегливості, самоволодіння терпіння, завзятості, цілеспрямованості, витримки, і інших вольових якостей, виховання яких є постійною турботою як тренера, так і самого спортсмена.

Вольова підготовка хоч розглядається як необхідний елемент змісту спортивного тренування, вона не має такої відносної самостійності, якою характеризується технічна, фізична, тактична підготовка. І це тому, що прояв і розвиток волі спрямований на подолання перешкод, які виникають в зв'язку з загальними вимогами спортивної діяльності, які виражаються в необхідності побудови і дотримання суворого життєвого і тренувального режиму. Ці прояви пов'язані з оволодінням технічного виду спорту, з роботою над фізичною підготовленістю з вивченням, розумінням і використанням тактики, з засвоєнням необхідної системи теоретичних знань. А це свідчить, що вольова підготовка виступає як необхідний аспект всіх інших видів підготовки технічної, фізичної, тактичної і теоретичної [3].

Отже, створюючи перешкоди, змішуючи їх характер, ступінь, труднощів тощо, в процесі технічної, фізичної, тактичної і теоретичної підготовки лише і можливо спрямовано здійснювати волю спортсмена у всіх конкретностях її проява, тобто працювати над розвитком вольових якостей спортсмена.

Рішучість допомагає гравцю в теніс у складних ігрових умовах спортивної діяльності самостійно приймати відповідальні рішення. Високорозвинуті вольові якості, мислення, пам'ять, увага, спостережливість і рухова чутливість необхідні для оволодіння всіма сторонами спортивної підготовки тенісиста [2].

Виховання волі залежить від особистих зусиль тенісиста, його морального і психологічного стану, фізичної і техніко-тактичної підготовленості. Воспитание воли зависит от личных усилий теннисиста, его морального и психологического состояния, физической и технико-тактичной подготовленности [6].

На думку Жарова, тренер повинен виховувати у спортсменів постійні і стійкі вольові якості, які б характеризували їх поведінку в будь-яких складних умовах. Для того, щоб виховуємі якості стали рисами особистості спортсменів, перейшли в риси їх характеру, необхідно вольову підготовку здійснювати не епізодично від випадку до випадку, а постійно систематично і свідомо під час тренувань та змагань, а також шляхом самовиховання [4].

Досвід свідчить про те, що використання несприятливих метеорологічних мов в процесі тренувань - один з шляхів виховання у спортсменів вольових якостей, виховання звички долати різні труднощі, засіб навчити спортсменів примушувати себе робити те, що потрібно для успіху в спортивній боротьбі.

Під час занять спортом, в процесі діяльності спортсмена його вольові якості розвиваються, удосконалюються, зміцнюються. У зв'язку з цим повинні змінюватись методи виховного впливу на спортсмена. У виховній роботі тренер повинен використовувати діалектику методів виховання.

Велике значення для формування волі спортсмена мають підведення підсумків спортивної боротьби, оцінка власних дій, усвідомлення отриманого результату і шляхи його досягнення.

На думку А.Пуні подолання перешкод різного ступеня труднощів – необхідна умова прояву і розвитку волі, а організований і спрямований процес вольової підготовки в спорті вимагає використання їх, як головних засобів вольового удосконалення особистості спортсменів [5].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Досліджуваному пропонувалося дати відповіді в запитальнику про власну структуру вольових якостей і необхідну для обраного виду: спорту, яка визначалася за допомогою опитування, де вони по школі повинні були вказати гадану ступінь розвитку в них вольових якостей.

В нашій роботі для визначення самооцінки розвитку вольових якостей у спортсменів в тенісі використовувалась шкала по 50 балів по якій вони повинні були вказати згадану ступінь розвитку в них вольових якостей.

Для спортсменів з такою самооцінкою характерна орієнтація на отримання позитивних оцінок власних дій, затвердження особистого і престижу. Вони відрізняються самовпевненістю, інколи переоцінюють власні природні, фізичні задатки, не проявляють необхідності цілеспрямованості її наполегливості в тренувальній роботі.

З позиції формування у спортсменів прагнення або досягнення високих спортивних результатів в своєму виді спорту може бути виправі на помірно завищена самооцінка. Подібна форма самосвідомості допомагає подолати труднощі реальної спортивної діяльності. А знижена

самооцінка своїх можливостей зможе породити невпевненість, скованість перешкоджати формуванню вольової готовності.

Найбільш сприятливу основу для розвитку адекватної самооцінки вольових якостей є вірна самооцінка своїх можливостей у спорті.

Велике значення в спортивному успіху має почуття впевненості спортсмена в своїх силах. Вона виникає як обґрунтоване почуття, коли під час тренування спортсмен переконується у своїх можливостях. Важливою умовою закріплення почуття певності є оволодіння запасом навичок і прийомів подолання труднощів у процесі тренувань та змагань. По мірі оволодіння технікою і тактикою з ростом показників фізичного розвитку, тренуваності і накопичення досвіду, формується і міцніє впевненість спортсмена у своїх силах, у своєму досвіді.

Для визначення фактичного рівня розвитку вольових якостей використовується стандартний запитаних зі 100 питань, по 20 на кожен групу якостей, який дозволяє діагностувати структуру вольових якостей спортсмена: цілеспрямованості, наполегливості і завзятості, сміливості і рішучості, ініціативності і самостійності, самоволодіння і витримки за параметрами вираженості та генералізованості.

За результатами анкетування та опитування будувалися вольові профілі.

1-й - це теоретичний, який представляє собою самооцінку вольових якостей досліджуваних.

2-й - це вираження вольових якостей, яка являє собою наявність та стійкість прояву основних ознак двовольових якостей.

3-й - це генералізованість вольових якостей, тобто широта їх проявів в різних життєвих ситуаціях та способів діяльності.

Всі досліджувальні були поділені на дві групи: за кваліфікацією (2-й розряд і КМС).

Таким чином результати проведеного дослідження дозволяють зробити деякі висновки:

1. Побудова вольового профіля гравців в теніс дозволяє індивідуалізувати їх вольову підготовку.

2. У досліджуваних тенісистів всі вольові якості мають тенденцію до гармонійного розвитку, що відображено і в теоретичному профілі, і в вираженості, і в генералізованості.

**Висновок.** Це свідчить про те, що теніс вимагає гармонійного розвитку спортсмена, і тому необхідно розвивати всі вольові якості для досягнення успіху, тому що недолік в розвитку будь-якої якості не дає можливості досягти спортивного успіху.

#### **Список використаної літератури:**

1. Брянкин С.В. Проблемы оценки способностей / С.В. Брянкин. – М.: 1978. – 178 с.

2. Волков И.П. Психологическое обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов / И.П. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 3. – С.28-30.
3. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунюв. – М.: Академия, 2009. – С.88
4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 422 с.
5. Чернов К.Л. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки / К.Л. Чернов, Ю.Ф. Юдин. – М., 1980. – 278 с.
6. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов. – Здоров'я, Київ 1982. – 244 с.

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ НА ФОРМУВАННЯ ВИТРИВАЛОЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ОСОБИСТОСТІ**

**Тетяна Войцехівська  
Ліна Голуб**

**Анотація.** У своїй статті автори досліджують вплив занять оздоровчим туризмом на розвиток витривалості до будь-яких фізичних навантажень у процесі життєдіяльності особистості.

**Ключові слова:** оздоровчий туризм, витривалість, м'язові навантаження, активний відпочинок.

**Аннотация.** В своей статье авторы исследуют влияние занятий оздоровительным туризмом на развитие выносливости к любым физическим нагрузкам в процессе жизнедеятельности личности.

**Ключевые слова:** оздоровительный туризм, выносливость, мышечные нагрузки, активный отдых.

**Annotation.** In the article authors probe influence of employments health tourism on development of endurance to any physical loadings in the process of vital functions of personality.

**Keywords:** health tourism, endurance, muscular loadings, active rest.

**Постановка проблеми.** Любов людини до мандрів зародилася в глибокій старовині. Спочатку „подорожі” були названі необхідністю добування їжі, та і зараз ми „подорожуємо” за грибами, за ягодами, за рибою і звіром. Потім в подорожах почав переважати науковий характер – добування знань, відкриття нових земель, всестороннє вивчення Землі. Подорожі стали тривалішими і складнішими, доступнішими вузькому колу професіоналів [12, с. 5]. Саме зв допомогою них починається

формування туриста – людини, різносторонньо і гармонійно розвиненої, справжнього громадянина і патріота своєї батьківщини. Властиві туризму значні, але рівномірно розподілені в часі фізичні навантаження сприяють зміцненню здоров'я туриста, а життя на природі дозволяє набути корисних навичок і умінь [3, с.3]. Туризм як форма активної і додаткової освіти, корисний всім дітям. Мало сказати корисний, він необхідний кожній особі, що розвивається, бо як сказав Гете: „Без мандрів не формується жодна індивідуальність”[1, с. 24].

Ми вважаємо, що дана тема зараз є актуальною, оскільки велике значення має вміння туриста розподіляти сили при виконанні різних фізичних вправ і технічних прийомів, а також вміння виконувати їх без особливої м'язової напруги, тобто технічний. Тривале, технічно правильне вирішення туристичних завдань визначає витривалість туриста. Вона не може розвиватися без загальної витривалості – складової частини всестороннього розвитку будь-якого спортсмена.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Туризм – вид спорту, групові походи, що мають на меті фізичний гарт організму [2, с.817].

Туризм – це подорож у вільний час по всій країні і в інші країни, коли відпочинок поєднується з елементами спорту і пізнавальними завданнями [2, с. 597].

Туризм – це вид активного відпочинку - подорожі (поїздки, походи), що здійснюються організовано або самодіяльно для відпочинку, із спортивними або пізнавальними цілями [2, с. 627].

Регулярні заняття туризмом позитивно впливають на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовленість, на функціональний стан багатьох фізичних систем, на поліпшення фізичної підготовленості школярів. Природний вплив рухових якостей на фізичний розвиток є фізіологічним, обумовленим і найбільш важливим чинником оптимального протікання фізіологічних функцій організму [1, с. 6].

Вивченням впливу туризму на дитячий організм займалося багато науковців. Встановлено поліпшення функціонального стану, що проявляється у збільшенні об'єму крові, потужності вдиху і видиху, поліпшення силових показників, витривалості школярів під впливом навіть одноразових багатоденних походів. Одноразові багатоденні піші, велосипедні, лижні походи крім позитивного впливу на організм показали, що різні види туризму по - разному впливають на окремі системи. Так, на збільшенні сили м'язів верхнього плечового поясу ефективніше впливають лижні походи, м'язи спини – піші. Потужність видиху ефективніше поліпшується в піших походах, рухливість нервових процесів – в лижних. Багаторічні (4 - 5 років) регулярні заняття туризмом позитивно впливають на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовленість, на функціональний стан багатьох фізіологічних систем.

Так, якщо кистьова сила дівчаток, що не займаються спортом, зокрема, туризмом, до 16 років, збільшуються в порівнянні з їх показниками 12 - літнього віку на 46,7%, то у тих, що регулярно займаються спортом – на 101,7%. У хлопчиків збільшення кистьової сили складає відповідно – 81,2%; 99,9% і 126,5% [3, с. 7].

Багаторічні регулярні заняття туризмом впливають і на поліпшення фізичної підготовленості школярів. Природний вплив рухових якостей на фізичний розвиток є фізіологічно обумовленим і найбільш важливим чинником оптимального протікання фізіологічних функцій організму. От чому у тих, що займаються туризмом мало місце більш виражене поліпшення багатьох фізіологічних показників, і в першу чергу показників кардіореспіраторної системи. Так, у тих, що займаються туризмом мало більш виражене зрідження пульсу в порівнянні зі школярами, які не займалися ні туризмом, ні спортом, хоча і менш виражене після порівняння. зі спортсменами. Глибина дихання 16-річних дівчаток збільшилася в порівнянні з їх показниками в 12-річному віці на 93,6%. У хлопчиків глибина дихання збільшилася відповідно на 57,4; і 98,0% [4, с. 8].

Все більш підвищується оздоровча роль сучасного туризму як ефективного виду активного відпочинку, відновлення організму тих, що займаються від негативної дії промислової праці і виробництва, учбової та іншої діяльності, в профілактиці впливу несприятливих чинників і умов сучасного життя. У походах і подорожах розвиваються багато цінних фізичних якостей людини – витривалість, сила, швидкість, спритність, збільшується працездатність та ін. За даними В.С.Мятяжкова, при використанні масових форм самодіяльного туризму у поєднанні з природно - кліматичними чинниками значно поліпшуються показники зовнішнього дихання в порівнянні з початковими даними на 200 мл, спостерігається зрідження пульсу з 76 до 68,2 уд/хв, зниження показників артеріального тиску з 130/80 мм рт.ст. до 115/75 мм.рт.ст. та ін. [4, с. 22].

Систематичні заняття туризмом приводять до позитивних зрушень як суб'єктивних, так і об'єктивних показників: зрідження серцевих скорочень (з 67 до 63 уд/хв), зниження рівня артеріального тиску (з 126± до 115±0,2 мм рт.ст.), швидше відновлення частоти серцевих скорочень після закінчення роботи.

Більш ніж у половини тих, що займаються відмічено зниження ваги тіла: в середньому на 4,8 кг (протягом року) у тих, що мали надмірну вагу; на 2,8 кг у осіб з нормальною вагою. Разом з цим, у тих, хто має дефіцит ваги, він додається. У випадках же поєднанні фізичних вправ з малокалорійною дієтою втрата ваги досягає 7 - 11 кг [4, с. 40].

Грунтуючись на загальних закономірностях в онтогенезу рухових здібностей можна припустити, що найбільший ефект від тренування



досягається в період бурхливого природного розвитку психофізичних якостей (такі періоди отримали назву сенситивних).

**Мета статті** – дослідити вплив оздоровчого туризму на гармонійний розвиток підлітків.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Узагальнюючи дані літературних джерел, можна констатувати, що чутливий період розвитку швидкості від 7 -16 років, координаційних здібностей від 8 -11 років, швидко-силових якостей від 9-18 років. Інтенсивний приріст сили відбувається з 12 до 19 років і витривалості з 13 до 19 - 20 років [3, с. 21].

Слово „туризм” – похідне від французького „tur” прогулянка, поїздка. У німецькій мові „turizm” – це проведення відпочинку в подорожах, в італійській мові – „подорож з цікавості” [2].

Справедливий афоризм: „Туризм-еще краєзнавство, але краєзнавство-це не туризм”. У 1950-і роки з’являється велика кількість наукових публікацій, що відображає кращий досвід – форми, методи, тематику та інші сторони туристсько-краєзнавчої діяльності. Особливо слід виділити роботи О.А. Архангельської, В.В. Добковича, В.А. Кравцова, А.Г. Комовського, А.М. Прохорова та ін. У них автори дають цінні поради по організації і проведенню екскурсій, походів і подорожей з урахуванням вікових особливостей школярів, багатий матеріал по техніці туризму і орієнтуванню на місцевості [1, с. 24].

Сучасний туризм по організації діяльності ділиться на два напрями: плановий (комерційний) і самостійний (спортивно-оздоровчий). Плановий туризм припускає організацію відпочинку по туристичних путівках. Самостійний туризм включає різні форми: масові походи вихідного дня, багатоденні подорожі, у тому числі і спортивні походи, туристичні зльоти і змагання і т. п. Відмінною рисою всіх заходів самостійного туризму є те, що вони організовуються самими учасниками[1, с. 24].

У визначенні туризму виділяється два його поняття – „поїздка” і „похід”, які в практиці туристичного руху разом із загальними цілями мають істотні відмінності. „Поїздка” – це подорож по туристсько-екскурсійному маршруту з використанням транспортних засобів

Наше дослідження ми проводили на базі Обласного центру дитячого юнацького туризму і екскурсій м. Полтави.

На першому етапі дослідження було проведена анкета, і вимірювання витривалості (6 хв. біг).

За даними анкети виявлено, що діти з контрольної групи не займаються ніяким з видів спорту, окрім як уроки фізкультури, а експериментальна група займається спортом і більшість з досліджуваних має розряд по спорту.

На підставі даних можна зробити висновок, що у двох груп немає високого рівня витривалості, оскільки за зимовий період, проводилася

менша інтенсивність тренувань. У контрольної групи загальна витривалість знаходиться на нижчому рівні, тому, що діти відвідують лише уроки фізкультури по 2 години на тиждень. Дані результати були узяті зі шкільної програми [1 с. 45]. На третьому етапі були проведені повторні вимірювання рівня загальної витривалості (6-хв. біг) у двох груп.

На підставі даних повторних вимірювань можна зробити висновок, що у контрольної групи рівень загальної витривалості збільшився завдяки тому, що за літній період діти знаходилися в таборах, а у експериментальної групи рівень загальної витривалості збільшився за допомогою спеціальних вправ для розвитку витривалості і проходження великого кілометражу в походах.

**Висновок.** Ми вважаємо, що саме загальна витривалість – основа фізичної підготовленості. Саме загальна витривалість є показником хорошої підготовленості людини до подальшого фізичного розвитку. Таким чином, в своєму дослідженні ми хочемо довести те, що дана тема є актуальною на даний момент, оскільки займаючись туризмом при підготовці витривалості відбувається велика витрата часу і енергії, а також постійність тренувань. Ми з'ясували, що в багатьох наукових виданнях різними авторами зачіпається тема впливу різних видів спорту і зокрема туризму, на організм людини, у тому числі і підлітка. Окрім безпосереднього впливу на стан підлітка, туризм сприяє ще й розвитку загальної витривалості. Щоб долати далекі відстані, різні туристичні змагання потрібно, щоб організм був готовий до труднощів і несподіваним поворотам, для цього і розвивається витривалість.

Зі всього вищевикладеного можна зробити висновок, що туризм має прямий позитивний вплив не лише на загальну витривалість, але й на поліпшення фізіологічного розвитку дітей середнього шкільного віку.

#### **Список використаної літератури:**

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 232 с.
2. Булыко А.Н. Большой словарь иностранных слов / А.Н. Булыко. – М.: „МАРТИН”, 2006. – С.597
3. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю.С. Воронов. – М.: ЦДЮТ и К, 2001. – С.76.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТ и К, 2006. – 286 с.

# ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧНІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ПІД ЧАС РУХЛИВИХ ІГОР

Ірина Різник  
Наталія Власенко

**Анотація.** У статті висвітлено позитивний вплив рухливих ігор, як засобу фізичної реабілітації учнів з ослабленим здоров'ям. Визначено ефективність рухливих ігор для найпоширеніших захворювань школярів.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, рухливі ігри, хвороба, фізичне навантаження, здоров'я.

**Аннотация.** В статье раскрыто позитивное влияние активных игр, как способ физической реабилитации учеников с ослабленным здоровьем. Визначено эффективность активных игр для наиболее распространенных заболеваний школьников.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, активные игры, заболевание, физическая нагрузка, здоровье.

**Annotation.** In the article elucidated the positive influences of the moving (liveliness) games, as the means of the physical rehabilitation on the pupils with weaken health. It recognized the effective (direct) of the liveliness (moving) games for the most broadening illnesses in the schoolchildren.

**Key words:** The physical rehabilitation, liveliness (moving) games, illness, physical load, health.

**Постановка проблеми.** Організація фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям має велике значення в охороні і зміцненні здоров'я. Недолік рухів є однією з причини порушення постави, погіршення функції стопи, появи надлишкової маси та інших порушень у фізичному розвитку; причиною уповільнення рухового розвитку, зниження функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. Тому активний руховий режим створюваний під впливом рухливих ігор, стимулюють ріст і розвиток організму, задовольняє біологічну потребу в рухах, сприяє зміцненню здоров'я дітей і підлітків.

**Аналіз досліджень і публікації.** Вивченням позитивного впливу рухливих ігор на дітей з ослабленим здоров'ям займалися такі науковці Ю.А. Ермалаев, Ю.Д. Железняк, Н.П. Забродіна, С.Ф. Бурухін.

**Метою даної статті** є дослідження рухливих ігор як засобу реабілітації хворих і ослаблених учнів.

**Виклад основного матеріалу.** Однією з форм фізичної реабілітації, яку можна з успіхом застосовувати у фізичному вихованні ослаблених школярів, є різноманітні ігри. Вияв позитивних емоцій в іграх спостерігається саме в цій формі фізичної реабілітації. Рухливі ігри

адекватно відповідають потребам молодого організму в рухах, сприяють всебічному розвитку школярів, вихованню психологічних якостей. Доцільно підібрані з урахуванням віку, стану здоров'я, характеру функціональних змін організму і ступеня фізичної підготовки дітей рухливі ігри, особливо на свіжому повітрі, можуть одночасно сприяти оздоровленню, зміцненню організму дитини, загартуванню і тим самим – профілактиці загострення захворювань.

У літературі є багато даних про позитивний вплив рухливих ігор на організм здорової дитини і дорослого, чого не можна сказати про вплив рухливих ігор на стан хворих школярів і методику ігор, які можна використовувати у програмі фізичної реабілітації учнів.

Відомо, що різні засоби фізичної реабілітації, в тому числі рухливі ігри, можна з успіхом застосовувати для хворих і ослаблених учнів в режимі шкільного дня загальноосвітньої школи.

Однією з причин багатьох хронічних захворювань в учнів є порушення постави. Ці порушення проявляються у зниженні тонуусу скелетних м'язів і зв'язкового апарату, а також у загальній функціональній слабкості.

Завданнями рухливих ігор як одного із засобів фізичної реабілітації має бути загальне зміцнення ослаблених дітей, їхнього опорно-рухового апарату, посилення м'язового корсета, поліпшення кардіо-респіраторних функцій. Для виконання цих завдань треба включати у заняття ігри загально фізіологічного впливу, враховуючи при цьому загальний стан школяра, рівень фізичної підготовки. Необхідні також рухливі ігри з включенням у них спеціальних корегувальних вправ для виправлення дефекту постави дитини, з урахуванням основного порушення. Рекомендуються ігри, які зміцнюють м'язи плечового пояса, живота, спини та ін. У процесі засвоєння рухливих ігор треба формувати навички підтримання тіла у правильному положенні. Найефективнішими для формування правильної постави є ігри на координацію рухів і рівноваги. Постава формується протягом тривалого часу, тому треба турбуватися про неї з раннього дитячого віку.

Останнім часом учні дедалі частіше страждають на порушення обміну речовин (ожиріння). Рухливі ігри при цьому захворюванні підвищують інтенсивність обмінних процесів, збільшують енергетичні затрати організму.

З урахуванням резервних можливостей серцево-судинної системи організму хворих учнів треба з часом збільшувати фізичне навантаження в іграх, поліпшувати загальний емоційний тонус, що підвищує загальну працездатність організму. При цьому захворюванні на заняттях треба використовувати ігри, що справляють загальний тренувальний вплив на весь організм. Рекомендуються ігри з бігом, що чергується з ходьбою. При

цьому необхідно враховувати рівень фізичної підготовки учня і стан його серцево-судинної системи.

Згідно зі статистичними даними серцево-судинного захворювання посідають перше місце у загальній кількості захворювань. Це стосується й учнів загальноосвітніх закладів.

Одним із завдань застосування рухливих ігор при серцево-судинних захворюваннях є поступове тренування нейро-гуморальних механізмів організму в цілому з метою його адаптації до фізичного навантаження. Для цього рекомендуються ігри загально-фізичного впливу, які сприяють загальному зміцненню організму школярів, поліпшенню функцій дихання, кровообігу і нервової систем.

При захворюваннях серцево-судинної системи особливо важливо дотримуватись принципу поступового збільшення навантаження.

Найефективнішими є ігри з ритмічною ходьбою, з плавною амплітудою рухів, а також ігри, які тренують вестибюльний апарат. З урахуванням характеру захворювання ігри необхідно поєднувати з вправами на розслаблення м'язів, з дихальними вправами, дозованим бігом протягом кількох (1-2) хвилин, відпочинком.

Не останнє місце посідають бронхолегеневі школярів. До завдань фізичної реабілітації з використанням рухливих ігор при цих захворюваннях належить і підвищення функціонального стану системи дихання. Треба навчити дітей правильному диханню носом, а не ротом, звернути увагу на правильне положення грудної клітки під час дихання.

Для розв'язання поставлених завдань використовують вправи ігрового характеру з вимовою під час видиху різних звуків, віршів, пісень у такт рухам. Рекомендуються також ігри з дозованим бігом, ходьбою, з вправами на розслабленням, дихальними вправами.

Виходячи з вищесказаного, можна зробити такі **висновки**:

1. Проведення рухливих ігор з хворими і ослабленими школярами потребує дотримання суворого медичного і педагогічного контролю за їхнім станом. Контроль здійснюється шляхом спостереження за учнями в шкільному режимі дня і безпосередньо під час гри. Увагу треба звернути на поведінку дітей, їхні скарги, загальне самопочуття, показники функціональних систем організму.

2. Поступовість у підвищенні навантаження здійснюється шляхом максимальної індивідуалізації ігор та їх дозуванням. Це досягається зміною тривалості занять, включенням пауз відпочинку, регулюванням щільності емоційного фону, вибором відповідних вихідних положень дитини під час занять, кількістю повторень вправ у грі, а також ритмом, темпом, амплітудою рухів. При перших ознаках стомлення необхідно знизити величину навантаження на дітей, дати їм змогу відпочити.

3. Під час призначення та проведення ігор треба індивідуально підходити до хворих і ослаблених дітей, враховуючи їхні вікові особливості, загальний стан здоров'я, перебіг та стійкість хвороби, динаміку показників функціональних проб з дозованим навантаженням, а також рівень відставання рухових якостей.

**Перспективи подальших розробок з обраного напрямку** полягають у дослідженні рухливих ігор як засобу реабілітації хворих і ослаблених учнів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Аухадеев Е.І. Уроки фізичного виховання у спеціальній та підготовчій медичних групах / Е.І.Аухадеев, С.С.Галеев. – Метод. посібник. – М.: Вища шк. 1986. – 176 с.
2. Бальсевіч В.К. Фізична культура для всіх і для кожного / В.К.Бальсевіч . – М.: Фізкультура і спорт, 1988. – 20 с.
3. Брехман І.І. Введення в валеологію – науку про здоров'я / І.І.Брехман. – М.: Вища школа. 1986. – 255 с.
4. Булич Е.Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах / Е.Г.Булич. – М.: Вища школа. 1987. – 154 с.

## **ПРИЧИНИ, ДІАГНОСТИКА І КОРЕКЦІЯ ТРУДНОЩІВ НАВЧАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

**Вікторія Швец  
Ярослав Радіонов**

**Анотація.** У статті говориться про психологічні і педагогічні причини неуспішності дітей молодшого шкільного віку, психолого-педагогічна діагностика дитини по таблицях А.Ф. Ануфрієва, С.Н. Костроміной, наводяться варіанти реалізації корекцій.

**Ключові слова:** психолого-педагогічна діагностика, психологічна корекція, педагогічна корекція, мотивація, самоконтроль, саморегуляція.

**Аннотация.** В статье говорится о психологических и педагогических причинах неуспеваемости детей младшего школьного возраста, психолого-педагогическая диагностика ребенка по таблицам А.Ф. Ануфриева, С.Н. Костроминной, приводятся варианты реализации коррекций.

**Ключевые слова:** психолого-педагогическая диагностика, психологическая коррекция, педагогическая коррекция, мотивация, самоконтроль, саморегуляция.

**Annotation.** In the article it is talked about psychological and pedagogical reasons of unprogress of children of midchildhood, психолого-педагогічна diagnostics of child on the tables of A.F. Anufrieva, S.N. Kostrominoy, the variants of realization of corrections are pointed.

**Keywords:** психолого-педагогічна diagnostics, psychological correction, pedagogical correction, motivation, self-control, self-regulation.

**Постановка проблеми, її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями.** За різними даними, число неуспішних школярів перевищує 30% від загального числа учнів. Своєчасне виявлення причин, що наводять до неуспішності в молодшому шкільному віці, і відповідна коректувальна робота дозволяють зменшити вірогідність переростання тимчасових невдач в хронічну неуспішність, що у свою чергу знижує вірогідність виникнення у дитини нервово-психічних і психосоматичних розладів, а також різних форм девіантної поведінки [1].

**Мета статті:** проаналізувати причини, діагностику і кореляцію труднощів навчання в початковій школі.

**Виклад основного матеріалу.** Причинами неуспішності дитини можна назвати безліч самих різних обставин (часто хворіє, помінялися школа і вчителька), риси особистості і характеру (соромливість, агресивність, надмірна активність і непосидючість), ситуацій (конфлікт в сім'ї, неприязні стосунки з вчителями і однокласниками) Всіх їх можна об'єднати в дві групи: психологічні, педагогічні. Розглянемо кожен групу чинників детальніше.

Для успішного засвоєння учбового матеріалу необхідна висока внутрішня активність, що супроводжується мобілізацією уваги, пам'яті і мислення. Недостатність цих ресурсів - перша психологічна причина неуспішності.

Друга причина – несформовані у дитини уміння самостійно управляти своєю розумовою діяльністю, тобто використовувати свої ресурси: зосередитися на учбовому завданні (довільна увага), цілеспрямовано запам'ятовувати і відтворювати інформацію (довільна пам'ять), порівнювати, узагальнювати і робити висновки для здобуття нових знань[4].

Третя - недостатність або порушення мотивації. Будь-яка діяльність, у тому числі і учбова, повинна чимось спонукатися, тобто мати мотив, інакше вона просто не здійснюється.

Для учбової діяльності мотиви можуть бути внутрішніми і зовнішніми. Внутрішні мотиви – це допитливість, інтерес, прагнення зрозуміти навколишній світ, захопленість самим процесом пізнання.

У основі внутрішніх мотивів лежать природжені потреби: у розумовій активності, здобутті інформації, новизні. Ці потреби спочатку

присутні в психіці кожної дитини, хоча їх інтенсивність може сильно розрізнятися у окремих дітей. Інколи вона буває настільки низькою, що самі по собі внутрішні мотиви не можуть забезпечувати успішне навчання дітей. Тоді дорослі використовують спеціальні педагогічні прийоми, а саме: покарання і винагороди, погрози і вимоги, змагання і тиск групи, похвала, збудження честолюбства. Загальним у всіх цих прийомах є те, що знання перестає бути метою, а стає засобом – уникнути покарання, отримати винагороду, задовольнити честолюбство.

Четверта психологічна причина неуспішності – соціальна незрілість особистості.

Крім того, до цієї групи входять різні відхилення в психічному розвитку дітей. До них, перш за все, відносяться затримки психічного розвитку різного походження, які ведуть до стійких порушень письма, читання, рахування [2].

Існує ряд причин, які можуть знижувати успішність учнів і наводити до труднощів в засвоєнні учбового матеріалу. Це педагогічні причини.

Сюди відносяться:

- друга зміна навчання;
- кваліфікація і стиль спілкування вчителя;
- програма, по якій ведеться навчання.

Їх дія, не однакова: те, що для однієї дитини може стати причиною неуспішності, для іншої пройде безболісно.

Отже, ми розглянули дві групи причин, що впливають на успішність учнів, які визначають труднощі у навчанні.

Як же встановити, які причини ведуть до неуспішності учнів класу?

В даний час в практиці шкільного навчання склалося декілька підходів до діагностики і корекції причин, що викликають ті або інші труднощі в шкільному навчанні: психологічний і педагогічний.

Діагностику в рамках психологічного підходу здійснює психолог. Педагогічна ж діагностика передбачає аналіз продуктів учбової діяльності, виявляє пропуски в знаннях. Її проводить вчитель.

Але слід зазначити, що педагогічні і психологічні причини такі переплетені і взаємозв'язані в учбовому процесі, що розділити їх вельми важко, тому доречно буде говорити про психолого-педагогічну діагностику. З цією метою представляється можливим використання вчителем психодіагностичних таблиць (Локалової Н.П., Ануфрієва А.Ф., Костроміной С.Н.). З їх допомогою ви визначите причину труднощів, підберете комплекс ефективних розвиваючих вправ, які допоможуть учням встигати по предмету, розробити індивідуальну програму корекції



учбових навиків, а отже, підвищити ефективність коректувальної роботи [5].

У зв'язку з вище викладеним, виникає питання: якщо психологічну корекцію проводить шкільний психолог, навіщо вчителю використовувати психологічні прийоми в ході корекції?

Вміст педагогічної корекції – це повернення до незасвоєних розділів програми, без яких учень не може успішно рухатися далі. Вчитель не аналізує психологічні причини поганого розуміння, а просто допомагає дитині всіма наявними в його розпорядженні педагогічними прийомами. Інколи цього виявляється досить, аби дитина відновила свою "учбову компетентність". Але причиною неуспішності можуть бути порушення в розвитку інтелектуальної або особової сфери. У цих випадках дитина потребує проведення комплексної корекції, при здійсненні якої вчителю необхідно використовувати разом з педагогічними прийомами психологічну техніку (у тих випадках, коли в школі немає дефектолога).

Основним напрямом психолог-педагогічної корекції при порушеннях учбової діяльності є стимуляція і підтримка всілякої пізнавальної активності дитини.

Перше з обов'язкових умов для розвитку пізнавальної активності дітей – це емоційне підкріплення. Для цього краще всього "приєднатися" до інтересу дитяти і досліджувати разом з ним факт або явище, які привернули його увагу. В ході такого спільного дослідження може бути реалізована друга умова для розвитку пізнавальної активності - навчання різним стратегіям розумових дій, іншими словами, як думати; як ставити питання - іншим або собі, аби щось краще зрозуміти; а також позбавлення від страху зробити помилку, тому що помилка – це теж крок на шляху до пізнання. І це не обов'язково робити на матеріалі саме шкільної програми - можна використовувати будь-які сфери довколишнього життя [3].

У випадку якщо у дитяти вже склалося стійке негативне відношення і до школи, і до процесу навчання, то на перших етапах корекції, краще взагалі виключити учбовий матеріал із занять і звернутися до ігор, ігрових завдань. У іграх увага дитини відволікається від відпрацьовуваних навиків, перекладає їх на мимовільний рівень, знімає напругу, страх, що сприяє активності дитини і дає відчуття легкості засвоєння. Важливою умовою розвитку пізнавальної активності є сформованість довільності психічних процесів. "Неуспішні" школярі навіть при знанні правила, за яким потрібно діяти, затруднюються в самостійному виконанні завдання, де потрібно в певній послідовності виконати ряд розумових операцій, їм необхідна постійна допомога дорослого. Розвиток здібності до самоконтролю і саморегуляції відбувається природніше і найефективніше в процесі всіляких "ігор з правилами".

Перевагою ігрових методів є полімодальність дії: практично всі ігри дають можливість тренувати когнітивні функції і здібності, розвивають моторику, спритності рухів, забезпечують можливість ефективного спілкування з однолітками [6].

Безумовно, ігрові методи є способами, що дозволяють долати учбові труднощі, обумовлені різними причинами. Але для успішної корекції необхідне дотримання наступних умов:

1. відповідність кожної гри зросту і рівню психічного розвитку дитини;
2. дозування та послідовне скорочення допомоги педагога;
3. перехід від провідного контролю з боку дорослого та інших дітей, що беруть участь в грі до самоконтролю.

Наводиться приклад психодіагностичних таблиць для визначення труднощів в навчанні А.Ф. Ануфрієва, С.Н. Костроміной.

*Психодіагностичні таблиці для визначення типових труднощів в навчанні*

Феноменологія труднощів	Можливі психологічні причини	Психодіагностичні методики	Рекомендації
У письмових роботах пропускає букви(19,9%)	Низький рівень розвитку фонемного слуху	Тест розрізнення і вибору фонем	Вправи не розвиток звукобуквенного аналізу
	Слабка концентрація уваги	Методика вивчення концентрації і стійкості уваги	Вправи 13, 14, 15,16
	Несформованість прийомів самоконтролю	Методика «Узор»	Вправи 62, 63, 64, 65
	Індивідуально-типологічні особливості особи	Методика Рене Шахраюючи	Корекція міжособових стосунків
	Інші психологічні причини		
Випробовує скруту при переказі	Несформованість уміння планувати свої дії	Методика «Узор»	Вправа 60

тексту (13,5%)	Слабкий розвиток логічного запам'ятовування	Методика «Запам'ятай пару»	Вправи 40, 41, 42
	Низький рівень мовного розвитку	Методика Еббінгаузена	Вправи 31
	Низький рівень розвитку образного мислення	Методика «Лабіринт»	Вправи 47 – 52
	Низький рівень розвитку логічних операцій (аналізу, узагальнення, систематизації)	Методика «Чобітки», «Заповни порожню клітку»	Вправи 53 – 58
	Занижена самооцінка	Шкала самооцінки (ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна	Корекція особово-мотиваційної сфери
	Інші психологічні причини		

**Висновок.** Отже, у арсеналі кожного вчителя є ігри, ігрові вправи, завдання, які він використовує при проведенні уроків і коректувально-розвиваючих занять. Спробуйте впровадити, запропоновані вам ігри так, щоб вони були направлені на подолання тієї або іншої учбової труднощі.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ануфрієв А.Ф. Як здолати труднощі в навчанні дітей. Психодіагностичні таблиці. Психодіагностичні методики. Коректувальні вправи. / Ануфрієв А.Ф., Костроміна С.Н. – М. : Изд. «Вісь-89», 1997. – 26 с.
2. Боденко Б.Н. Виявлення деяких причин труднощів в ученні / Боденко Б.Н. – М.: 1987. – 40 с.
3. Белічева С.А. Діагностика шкільної дезадаптації / Белічева С.А., Коробейникова І.А., Кумаріна Т.Ф. – М.: 1993. – 16с.
4. Дубровіна І.В. науково-методичні основи використання в шкільній психологічній службі психодіагностичних методик / Дубровіна І.В. – М.: 1988. – 45с.
5. Забродін. Ю.М. Проблеми розробки практичної психології / Ю.М. Забродін // Психологія. – 1980. – № 2. – 53с.

6. Локалова Н.П. Як допомогти злабоуспеваючому школьнику / Н.П. Локалова. –М.: 1995. – 98с.

## **ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ**

**Аліна Ковалінська  
Наталія Власенко**

**Анотація.** У статті наведені результати визначення основних причин виникнення захворювань у спортсменів. Виявлено те, що ці причини захворювань можуть бути пов'язані і не пов'язані з заняттями спортом. Доведено, що захворювання у спортсменів можуть виникати і при правильній організації та методиці тренування, але при певних умовах.

**Ключові слова.** Спорт, здоров'я, фізичне навантаження, організація і методика тренування, перенавантаження, фізична активність, патологічний стан.

**Аннотация.** В статье приведены результаты определения основных причин возникновения заболеваний у спортсменов. Определено, что эти причины заболеваний могут быть связанные и не связанные с занятиями спортом. Доведено, что заболевания у спортсменов могут возникать и при правильной организации и методике тренировки, но при определенных условиях.

**Ключевые слова.** Спорт, здоровье, физическая нагрузка, организация и методика тренировки, перенагрузка, физическая активность, патологическое состояние.

**Annotation.** In the article the results were described of the definition of the main reasons of disease in sportsmen. Found that these reasons may be related and not related to the studies of sport. It is proved that the disease in the sportsmen may arise and the right organization and technique training, but this certain condition.

**Key word.** A sport, a health, the physical loading, the organization and the technique of the training, an overstrain, the physical activity, the anatomy state.

**Постановка проблеми.** Життя показує, що спортсмени хворіють по-різному, від різних причин, і нічого дивного в цьому немає. Це не означає, що спорт несе в собі патологію. Але фізичне перенавантаження, яке викликає переважно, як і інші можливі негативні, дії які нерідко зустрічаються в спорті, можуть створювати передпатологічні зміни в організмі спортсмена. Очевидно також, що спортсмени піддаються всім

можливим шкідливим діям зовнішнього середовища. На захворюваність спортсменів і її структуру істотний вплив має характер тренувального процесу. Справа в тому, що функцію і морфологію організму спортсмена формують цілком визначені, конкретні варіанти різних фізичних вправ, які використовуються в тренувальному процесі.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Ретельним вивченням проблеми причин виникнення захворюваності у спортсменів займалися такі науковці як Дембо А. Г., Мясніков А. Л., Котов І. І., Галкін Б. А., Єрохіна Б. М. та ін., а також не залишились осторонь Н. Olson, M Peschl, J Kreiger та інші.

**Метою дослідження є** вивчення причин виникнення захворювань і патологічних змін в організмі спортсмена при фізичних навантаженнях.

**Виклад основного матеріалу.** Важливість вивчення причин виникнення захворювань у осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, стає з кожним днем все більш актуальною.

Те, що «спорт» і «здоров'я» – це в якійсь мірі синоніми, не підлягає сумніву. Однак, заняття фізичною культурою і спортом несуть здоров'я тільки тоді, коли вони проводяться раціонально, з оптимальним навантаженням, у відповідних гігієнічних умовах і т. д. Інакше кажучи, для того щоб фізична культура і спорт виконували своє оздоровче значення, необхідно дотримуватися певних умов. Ці умови полягають, насамперед, у відсутності фізичного й емоційного перенавантаження, суворої індивідуалізації навантаження і його оптимальності, неухильному дотриманні режиму побуту і харчування. Звичайно, всі ці умови були добре відомі і раніше, але вони далеко не завжди виконувались. Однак, якщо раніше похибки у виконанні цих умов рідко призводили до важких наслідків, так як тренувальні навантаження були невеликі, то зараз, враховуючи високі тренувальні навантаження сучасного спорту, недотримання цих умов призводить до тяжких, а іноді і до трагічних наслідків. Тоді заняття спортом перетворюються в свою протилежність і можуть стати джерелом різного роду захворювань і пошкоджень, що доходять іноді до найвищих ступенів тяжкості несумісних з життям.

Будь-яке фізичне навантаження, тобто фізична активність, без якої неможливе нормальне існування людини, повинне бути для кожного оптимальним. Тільки оптимальне навантаження забезпечує фізичне вдосконалення організму людини. Однак, визначення оптимальності навантаження іноді викликає труднощі, тому що воно може бути як надмірним, так і недостатнім. Недостатня фізична активність - це стан гіподинамії або гіпокінезії. Визначення певного ступеня гіподинамії є природним супутником життя людини. На функціональні системи організму негативно впливає не в загальному гіподинамія, а лише певна її ступінь. Який ступінь гіподинамії перетворює її з фізіологічного фактора

в патологічний, не завжди зрозуміло, і можна думати, що цей ступінь індивідуальний. Це обов'язково слід враховувати при дозуванні фізичного навантаження, оскільки очевидно, що тільки гіподинамія, що виходить за межі фізіологічної, може бути причиною розвитку різних патологічних змін в організмі. Інакше кажучи, мова йде про надмірну гіподинамію. Значна фізична активність носить назву гіпердинамії, або гіперкінезії. Гіпердинамія може стати чинником, що викликає патологічні зміни тільки тоді, коли вона надмірна. Ступінь гіпердинамії, при якому вона стає надмірною, також індивідуальний [4].

Причини захворювань у спортсменів можна розділити на дві великі групи: не пов'язані і пов'язані із заняттями спортом. До причин, безпосередньо не пов'язаних із заняттями спортом, відносяться всі дії зовнішнього середовища (охолодження, різні інфекції і т. п.). Цілком природньо, що будь-який спортсмен, в тій чи іншій мірі, піддається впливу цих факторів [3].

Другу, найбільшу, групу складають причини, пов'язані з заняттями спортом. Цю групу можна розділити на дві підгрупи. До першої належать причини, що залежать від неправильної організації тренувального процесу, нераціонального використання засобів і методів тренування, через відсутність або недостатню індивідуалізацію рівня фізичного навантаження при тренуваннях, що призводить до перенавантаження і перенапруги окремих систем і органів [1].

Сучасне тренування вимагає від спортсмена суворого виконання як режиму тренувального процесу, так і режиму відпочинку (регулярного, повноцінного), достатнього харчування і т. д. Будь-які порушення режиму, особливо при тренуваннях з підвищеними навантаженнями, можуть бути причиною виникнення захворювань. Істотне місце в цій групі причин займають шкідливі звички - паління та алкоголь. До цієї ж групи належить і поєднання інтенсивного тренування з напруженою роботою або навчанням, зокрема з екзаменаційною сесією у студентів, що істотно позначається на стані нервової системи спортсмена. Не слід розглядати спортивне тренування або змагання під час сесії як активний відпочинок, як це іноді трапляється. Не потрібно забувати, що інтенсивна розумова діяльність вимагає величезного напруження всього організму, його систем і органів [5].

В основі дій тренера, що можуть сприяти виникненню захворювань, лежать неправильна організація і методика тренування та навчання, які створюють умови для виникнення перенавантаження організму. До них відносяться: порушення дидактичних принципів, тобто послідовності і доступності вправ; неправильне планування тренувань, коли динаміка росту фізичного навантаження випереджає рівень росту функціонального стану; відсутність поступовості після будь-яких перерв у тренуванні;

нехтування загальною фізичною підготовкою; одноманітність навантажень; неправильне поєднання роботи і відпочинку; ранній початок тренувань після хвороби і т. д. Найбільш істотним при цьому є відсутність або недостатня індивідуалізація навантажень, яка створює умови для перенавантаження організму спортсмена. Різне стомлення, і особливо перевтома (а грань між ними дуже мала і не завжди може бути точно визначена), є сприятливим фоном для розвитку різних захворювань [2].

До групи причин, пов'язаних з неправильною організацією методики тренування, відносяться також несприятливі санітарно-гігієнічні умови, погане матеріально-технічне забезпечення і т. д. Під правильною організацією і методикою тренування слід розуміти, насамперед, чітку індивідуалізацію фізичного навантаження, побудову тренувального процесу відповідно з вимогами спортивної науки, ретельний і систематичний лікарський контроль. Істотну роль у цьому відіграють неправильні дії тренера. До них належить, передусім, прискорене досягнення спортивних результатів із загрозою для здоров'я спортсмена. До цієї ж категорії причин відносяться допуск до тренувань всупереч заборонам лікаря, допуск до занять після хвороби без попереднього лікарського огляду, нехтування рекомендаціями лікаря. [3].

**Висновки.** На основі результатів даного дослідження, щодо причин виникнення захворювань у спортсменів, можна сказати, що для того, щоб спорт виконував свою оздоровчу функцію, потрібно перш за все, щоб допуск до занять спортом і лікарський нагляд за спортсменами здійснював висококваліфікований, грамотний, ерудований спортивний лікар. Тобто фахівець-терапевт, який володіє сучасними методами дослідження, вміє поставити складний діагноз «здоровий», розібратися в клінічній картині передпатологічних станів і патологічних змін, що знає особливості виникнення та перебігу захворювань у спортсменів і вміє їх попереджати та лікувати. Щоб сьогодні тренувати і тренуватися, не завдаючи шкоди здоров'ю, потрібно, крім того, щоб тренування проводив висококваліфікований, широко ерудований педагог-тренер, потрібно, щоб і спортсмен чітко уявляв собі сутність сучасного тренування, знаючи основні умови, які він повинен виконувати під час тренування з високими навантаженнями, чітко виконував вимоги лікаря і тренера щодо режиму тренувань і режиму поведінки, був ознайомлений з усіма можливими негативними наслідками невиконання цих вимог.

#### **Список використаної літератури:**

1. Батхин Л. Н. Влияние различных факторов на состояние здоровья спортсменов / Л.Н. Батхин, Р.Д. Дибнер. – Теория и практи. физ. культ. – 1975. – № 7. – с. 32-34.
2. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 123 с.

3. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. – М., 1981. – 213 с.
4. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / Под ред. А.Г. Дембо. – [изд. 2-е, перераб. и доп]. – Л.: Медицина, 1984. – 304 с
5. Для підготовки даної роботи були використані матеріали сайту. Режим доступу до положення [htt: // www. uspyar. ru](http://www.uspyar.ru); [htt: // www. zdorove. Ru](http://www.zdorove.Ru)

## **ХАРАКТЕРИСТИКА УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ З СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ**

**Лідія Черкас**

**Анотація.** Досліджено основні захворювання серцево-судинної системи. З'ясували основні правила та вправи, яких потребують учні з цими патологіями.

**Ключові слова:** серцево-судинні захворювання, фізичні навантаження, лікувальна фізкультура, лікувальна гімнастика.

**Анотация.** Исследовано основные заболевания сердечно-сосудистой системы. Согласовали основные правила та упражнения, которыми нуждаются ученики с патологиями.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистые заболевания, физические нагрузки, лечебная физкультура, лечебная гимнастика.

**Annotation.** Isledovano main diseases cardiovascular sistemy. have agreed the main rules of that exercise, which need the pupils with this pathology.

**Keywords:** cardiovascular diseases, physical loads, medical physical culture, medical atheletics.

**Мета:** дослідити основні форми роботи на уроці фізичного виховання для дітей з серцево-судинними захворюваннями.

**Постановка проблеми:** На сьогодні багато дітей скаржаться на біль у серці. Досить поширеними є випадки, коли школярі на уроці фізичної культури втрачають свідомість, не говорячи вже про смертність. Більшість батьків всю вину переносить на школу, на важкі та занадто складні нормативи. Більшість дітей, які ведуть малорухомий спосіб життя стають заручника цієї проблеми. А її ж треба вирішувати, тому учні у класі діляться на основну та спеціальну гру, саме для них і складено ряд вправ, які контролюють роботу серця.



**Мета статті:** охарактеризувати урок з фізичної культури для учнів з серцево-судинними захворюваннями.

**Виклад основного матеріалу.** Лікувальна дія фізичних вправ заснована на їхній здатності підвищувати рівень життєдіяльності всіх систем організму і насамперед серцево-судинної. Під час занять лікувальною фізкультурою збільшується пульс, підвищується артеріальний тиск, збільшуються кількість циркулюючої крові, у багато разів число функціонуючих капілярів у кісткових м'язах і в міокарді, підсилюються окислювально-відновні процеси, обмін речовин. Заняття лікувальною гімнастикою для хворих із захворюваннями серцево-судинної системи ґрунтується на принципі максимально можливого використання позасердечних механізмів кровообігу, що в значній мірі сприяє відновленню її порушеної функції. Дозування фізичного навантаження визначається призначеним режимом рухів. Починаючи з вільного режиму рухів у лікарні і режиму рухів, максимально припустиме частішання пульсу — на 30-32 ударів за 1 хв.

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

- 1) прояви основного захворювання
- 2) ступінь коронарної недостатності
- 3) особливості хвороб, що супроводжують основну
- 4) попередню фізичну підготовленість та адаптованість до фізичних навантажень.

Тренуючий режим включає в себе навантаження помірної інтенсивності з 2-3 короткочасними навантаженнями великої інтенсивності. Пульс може досягати 140 уд/хв.

Існують загальні особливості для дітей з патологією серцево-судинної системи.

1. Необхідно дотримуватись методичних принципів розсіювання та чергування навантаження: вправи для однієї м'язової групи змінюються вправами для іншої групи, а вправи зі значним навантаженням змінюються незначними м'язовими зусиллями та дихальними вправами та вправами на розслаблення.

2. Збільшення навантаження досягаються шляхом збільшення числа повторень (об'єму роботи), а лише потім за рахунок збільшення амплітуди і темпу рухів (інтенсивності роботи якщо інтенсивність взагалі можна збільшити) та зміни вихідних положень 3. Показані вправи для середніх та крупних м'язових груп. Такі вправи прискорюють пульс та збільшують кровообіг.

3.Протипоказані вправи з натужуванням, складно-технічні, з великою інтенсивністю, з різкими змінами положень тулуба, змагального характеру. Під час їх виконання утворюється значний кисневий борг.

4.При ознаках перенапруження серця (погіршення загального стану, зниження працездатності, підвищення пульсу в стану спокою, падіння або підвищення АТ в стані спокою, поблідіння, виникнення болю, задишка, погіршення самопочуття при виконанні фізичних вправ) необхідно знизити навантаження, або припинити заняття.

У учнів з розладами серцево-судинної системи під час занять фізичними вправами виникає достатня компенсація серця для забезпечення фізичних навантажень, однак до їх дозування все одно треба ставитись обережно.

Особливо важливе значення у фізичному вихованні школярів з серцево-судинними захворюваннями має індивідуальний підхід при визначенні фізичних вправ, який забезпечується протягом всього терміну навчання. Перед тим, як визначити фізичні навантаження, слід з'ясувати ступінь пристосування організму до нього і провести з цією метою 2-3 контрольних заняття.

Багаточисельні літературні дані вказують на ефективність занять із плавання з точки зору покращення функції серцево-судинної системи. Але А.Д. Вікулів, використовуючи телеметричний датчик Бахмана, виявив, що під час плавання при пульсі 138 уд/хв, систолічний тиск складає 221мм. рт. ст. Тому виникає питання: наскільки ефективно плавання, як оздоровчий засіб при серцево-судинній патології. Отже, заняття з плавання треба проводити дуже обережно, суворо індивідуально.

**Висновок.** У гострому періоді (палатний або домашній режим) лікувальна гімнастика виконується лежачи, потім сидячи. Поступового,але руховий режим розширюється: застосовується ходьба. У період одужання лікувальна фізкультура - ефективний засіб реабілітації (відновного лікування). Мета відновлюваного періоду - закріплення досягнутих результатів і відновлення фізичної спроможності пацієнта. Дозована ходьба - основний вид фізичної активності, сприяє відновленню функції серця. Крім того, ходьба, лікувальна фізкультура та інші види ЛФК є ефективним засобом вторинної профілактики захворювань. Людям із захворюваннями серцево-судинної системи необхідно продовжувати заняття фізкультурою, краще циклічними видами - ходьбою, лижами - все

життя. При розширенні рухової активності лікувальна гімнастика включає дихальні, розвиваючі та інші вправи.

**Список використаної літератури:**

1. Мінкін Р.Б. Хвороби серцево-судинної системи / Мінкін Роман Борисович. – М.: Акація, За заг. ред. 2-е вид., 1994. – 273с.
2. Дубровський В.І. Лікувальна фізична культура / Дубровський Віктор Іванович. – М.: Владос, 1999. – 607с.

## НАШІ АВТОРИ

1. Балабей Сергій Михайлович – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
2. Бондал Еліна Володимирівна – викладач кафедри методики викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
3. Борисова Олена Костянтинівна – старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
4. Боць Вікторія Володимирівна – викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
5. Васи́лига Ната́лія Серге́ївна – диспетчер деканату факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
6. Ващенко Ната́лія Серге́ївна – студентка фізико-математичного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
7. Ві́тв Тетя́на Серге́ївна – студентка психолого-педагогічного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
8. Власенко Ната́лія Ві́кторівна – старший викладач кафедри методики викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
9. Вовк О́льга Іва́нівна – студентка природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
10. Воєво́да Яна́ Леони́довна – викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
11. Во́йцехі́вська Тетя́на Олекса́ндрівна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
12. Воро́бйов Олексі́й Васи́льович – старший викладач фізичного виховання Полтавського національного технічного університету імені Ю́рія Кондра́тюка
13. Гезу́н Олексі́й Серге́йович – студент факультету технології та дизайну Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
14. Ги́рман Олекса́ндр Володи́мирович – студент факультету

фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

15. Голуб Ліна Олександрівна – старший викладач кафедри теорії та методика фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

16. Горященко Андрій Миколайович – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

17. Даниско Оксана Володимирівна – аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

18. Денисовець Тамара Михайлівна – старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

19. Донець Віктор Володимирович – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

20. Донець Олександр Володимирович – викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, аспірант кафедри фехтування та національних однокористувачів Львівського державного університету фізичної культури

21. Дранко Валерія Олександрівна – студентка факультету філології та журналістики Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

22. Дудник Марина Василівна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

23. Жалій Руслан Васильович – викладач фізичного виховання Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка

24. Зайцева Юлія Вікторівна – викладач кафедри методики викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

25. Катусенко Олександр Костянтинівич – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

26. Кириленко Ганна Вікторівна – старший викладач кафедри методики викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

27. Кириленко Людмила Григорівна – доцент кафедри теорій та методики фізичного виховання Полтавського національного

педагогічного університету імені В.Г. Короленка

28. Кириленко Олександр Іванович – старший викладач кафедри методики викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

29. Кириченко Рената Федорівна – студентка психолого-педагогічного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

30. Кіпріч Сергій Володимирович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорій та методики фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

31. Ковалів Оксана Вікторівна – старший викладач кафедри методики викладання спортивних дисциплін та аспірант кафедри хімії та методики викладання хімії Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

32. Ковалінська Аліна Володимирівна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

33. Коростельова Юлія Андріївна – магістрант факультету здоров'я людини і туризму Львівського державного університету фізичної культури

34. Кошельник Тетяна Мусіївна – викладач Полтавського геолого-розвідувального технікуму

35. Кречетов Олександр Сергійович – старший викладач кафедри методики викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

36. Кропивка Таміла Михайлівна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

37. Кудряшова Тетяна Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

38. Кушніренко Сергій Васильович – викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

39. Лисаченко Роман Миколайович – викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

40. Лобко Ілона Павлівна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

41. Лозинський Петро Генадійович – студент факультету циклічних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури
42. Ломака Тетяна Вячеславовна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
43. Ломан Сергій Леонідович – старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
44. Ломан Юлія Сергіївна – студентка Полтавського інституту Харківської юридичної академії імені Ярослава Мудрого
45. Максименко Тетяна Сергіївна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
46. Малаканова Лариса Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогічної майстерності та менеджменту Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
47. Масовець Анастасія Олеговна – психолого-педагогічний факультет Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
48. Мороз Юрій Миколайович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорій та методики фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
49. Нагорна Аліна Анатоліївна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
50. Нагорна Тамара Віталіївна – кандидат історичних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
51. Надворський Назар Вікторович – студент факультету електроніки і комп'ютерної інженерії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського
52. Найко Ірина Вікторівна – студентка фізико-математичного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
53. Найко Лілія Вікторівна – студентка фізико-математичного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
54. Новік Сергій Миколайович – старший викладач кафедри методики викладання спортивних дисциплін та аспірант кафедри

педагогічної майстерності та менеджменту Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

55. Остапова Олена Олександрівна – старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

56. Пангелова Наталія Євгенівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»

57. Пивовар Ніна Михайлівна – доцент кафедри педагогічної майстерності та менеджменту Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

58. Погребняк Олена Анатоліївна – старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

59. Радіонов Ярослав Володимирович – викладач кафедри психічної і психофізіологічної підготовки Державної льотної академії України

60. Різник Ірина Василівна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

61. Савченко Тетяна Романівна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

62. Свєртнєв Олександр Анатолійович – кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри методики викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

63. Свириденко Олена Олегівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри методики викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

64. Семененко Сергій Іванович – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

65. Сидоренко Ірина Володимирівна – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

66. Скрипник Аліна Вікторівна – студентка природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

67. Солодовник Юлія Олексіївна – студентка психолого-



педагогічного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

68. Соміна Інна Василівна – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

69. Співак Альона Валентинівна – студентка фізико-математичного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

70. Товстий Аліна Михайлівна – магістрантка природничого факультету, кафедра педагогічної майстерності та менеджменту Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

71. Федюк Еліна Валеріївна – студентка IV курсу Ф-41 групи Інституту фізичне виховання та природознавства ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»

72. Філіпп Валентина Володимирівна – старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

73. Фуга Валентин Юрійович – студент фізико-математичного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

74. Хілінська Тетяна Володимирівна – старший лаборант кафедри ботаніки Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

75. Хоменко Павло Віталійович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біологічних основ і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

76. Черкас Лідія Олексіївна – студентка природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

77. Чорна Ганна Олександрівна – студентка фізико-математичного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

78. Шаповал Євгенія Юріївна – аспірантка кафедри педагогічної майстерності та менеджменту Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

79. Швець Вікторія Сергіївна – студентка факультету менеджмента та управління персоналом Державної льотної академії України

80. Шеметило Едуард Сергійович – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету

імені В.Г. Короленка

81. Шостак Олег Володимирович – викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

82. Ющенко Олена Вікторівна – студентка IV курсу Ф-42 групи Інституту фізичне виховання та природознавства ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»