МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка

Кафедра теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Збірник наукових праць
студентів першого, другого та третього рівнів вищої освіти

Випуск 1

Присвячується 105-річчю заснування Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Полтава – 2019

УДК 796 (062)
Ф 50

Редакційна колегія:

Корносенко О. К. – доктор педагогічних наук, доцент, *відповідальний редактор;*

Бондаренко В. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, *заступник відповідального редактора;*

Даниско О. В. – кандидат педагогічних наук, *секретар;*

Свєртнєв О. А. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Синиця С. В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Кіприч С. В. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Голуб Л. О. – старший викладач.

Ф 50 **Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку :** зб. наук. праць студентів першого, другого та третього рівнів вищої освіти / редкол.: О. К. Корносенко та ін.; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, каф. теорії й методики фіз. виховання, адаптивної та масової фіз. культури. – Полтава: Сімон, 2019. – 158 с.

До збірника увійшли матеріали науково-дослідних робіт здобувачів вищої освіти, які присвячені вирішенню сучасних проблем фізичного виховання, спорту, впровадженню здоров'язберігальних та фітнес-технології, завдань підвищення ефективності навчально-виховного і тренувального процесів.

Збірник призначений для науково-педагогічних працівників, аспірантів, магістрантів та бакалаврів.

УДК 796 (062)

Рекомендовано до друку вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (протокол № 3 від 26 вересня 2019 р.)

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019
© Сімон, 2019

ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Шинкаренко Ярослав

Науковий керівник – к.п.н., доц. Бондаренко В.В.

Ключові слова: міжпредметні зв'язки, фізичне виховання, школярі.

Нині розвиток науки і суспільства можна охарактеризувати надзвичайно швидкими інтеграційними процесами, відображенням яких у навчальному процесі виступають міжпредметні зв'язки. Складовою сучасної системи освіти а також важливим компонентом виховного процесу є формування фізичної культури учнів. Викладання фізичної культури школярам, у нашій державі, є невід'ємною частиною, важливим компонентом їх національного виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної та психологічної готовності до активного життя та професійної діяльності. Для ефективного вирішення поставленої завдань, не можна обмежуватися лише можливостями предмета «Фізична культура». Знання з інших предметів поглиблюють і доповнюють знання з цього предмета, розширюють світогляд учня, забезпечують можливість сприймати цілісну картину світу, виховують інтерес і пізнавальну діяльність, здійснюють всебічний і гармонійний розвиток особистості. Саме тому важливо активно використовувати міжпредметні зв'язки, але одночасно з цим наявність взаємозв'язку знань зі різних предметів впливає на якість засвоєння знань з фізичної культури, формування рухових умінь і навичок учнів, а відтак – з'являється проблема реалізації міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні школярів.

На основі аналізу праць сучасних учених, О. В. Васильєва, Ю. В. Васькова, О. Я. Кругляка, О. В. Міщенко, нами з'ясовано, що міжнаукова взаємодія, взаємне проникнення наук, їх інтеграція та взаємозв'язок є характерними особливостями сучасної науки. Наявні міжнаукові зв'язки детермінують необхідність встановлення тісних зв'язків між навчальними предметами, у тому числі, і з фізичною культурою. Як наслідок – предметом наукових досліджень стала проблема підготовки майбутніх вчителів до реалізації міжпредметних

зв’язків під час занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні молодших школярів та в процесі формування в учнів валеологічних знань [4]. Науковцями вивчено і проаналізовано основні особливості застосування міжпредметних зв’язків: у фізичному вихованні молодших школярів; як основної умови розвитку інтересу школярів до занять з фізичної культури; у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури [3]. Незважаючи на наявність певних наукових досліджень міжпредметних зв’язків у фізичному вихованні, окремі складові зазначеної проблеми залишаються невирішеними. Зокрема, більш глибокого вивчення потребує проблема комплексного вирішення завдань фізичного виховання школярів за допомогою міжпредметних зв’язків [6].

Метою є дослідження особливостей застосування міжпредметних зв’язків у процесі комплексного вирішення завдань фізичного виховання.

Міжпредметні зв’язки нами розглянуто як загальнопедагогічну категорію, яка характеризує основні компоненти навчально-виховного процесу. Саме мультиаспектність змісту фізкультурної освіти зумовлює можливість застосування міжпредметних зв’язків під час пріоритетного вирішення основних груп завдань фізичного виховання школярів, а саме:

– освітніх – формування знань, навчання техніки фізичних вправ;

– оздоровчих – формування основ здоров’язберігаючої діяльності;

– виховних – формування морально-вольових якостей та ціннісних орієнтацій [1, с. 36].

Знання, які учні набувають у процесі фізичного виховання, можна поділити на три основні групи: знання змісту навчального матеріалу, знання способів діяльності, що лежать в основі формування в учнів рухових умінь і навичок, і знання, на основі яких формуються мотиви навчання. Багато з цих знань мають міжпредметний характер. При розгорнутому аналізі класифікація міжпредметних зв'язків набуває такого вигляду:

1. Зв'язки між знаннями з фізичної культури і окремих предметів, що стосуються змісту навчального матеріалу:

– зумовлені вивченням одних і тих самих фактів (явищ, процесів, подій);

– зумовлені вивченням одних і тих самих понять;

– зумовлені вивченням (застосуванням) одних і тих самих законів, теорій, формуванням світоглядних ідей.

2. Зв'язки між знаннями з фізичної культури і окремих предметів, що стосуються способів діяльності учнів:

– зумовлені формуванням рухових умінь і навичок;

– зумовлені формуванням умінь і навичок щодо організації занять фізичними вправами, у тому числі – самостійними.

3. Зв'язки між знаннями з фізичної культури і окремих предметів, що стосуються формування мотивів навчання:

– зумовлені розкриттям практичного значення впливу рухової активності на життєдіяльність організму;

– зумовлені розкриттям значення засвоєння учнями прийомів діяльності та практичних умінь і навичок [2].

Під час практичної реалізації міжпредметних зв’язків необхідно враховувати взаємне розташування в часі вивчення навчального матеріалу. Для цього використовують наступну класифікацію міжпредметних зв’язків за часовою ознакою:

– попередні зв’язки, коли у процесі навчання використовують матеріал, уже відомий учням з попередніх уроків;

– супутні, коли розглядаючи певне питання, використовують матеріал суміжного предмета, що вивчається в той же час;

– перспективні, коли для пояснення певного положення чи факту необхідні знання, яких учні набудуть пізніше, під час вивчення певних предметів.

Реалізація міжпредметних зв’язків у процесі вирішення завдань фізичного виховання школярів може здійснюватися у такій послідовності:

– виявлення зв’язків між навчальними предметами та визначення їх типів;

– узгодження системи використання на уроках фізичної культури знань, умінь і навичок, набутих під час вивчення інших предметів (планування міжпредметних зв’язків);

– розробка специфічних прийомів реалізації міжпредметних зв’язків на уроках фізичної культури;

– організація навчальної діяльності з використанням міжпредметних зв’язків.

Для виявлення міжпредметних зв’язків і визначення їх типів необхідно провести порівняльний дидактичний аналіз навчальних планів і програм, підручників і навчальних посібників з фізичної культури та інших предметів [5]. Однак результати тематичного аналізу дозволяють лише погоджувати послідовність вивчення зв’язаних тем різних предметів у часі і більш цілеспрямовано планувати міжпредметні зв’язки. Наступним елементом є планування і фіксація виявлених зв’язків за допомогою текстового опису взаємозв’язаних елементів знань, табличних засобів, планів-карт, мережевих графіків та ін. [3].

Таким чином, нами здійснено аналіз проблеми застосування міжпредметних зв’язків у процесі фізичного виховання школярів. З’ясовано, що знання, які учні набувають у процесі фізичного

виховання, мають міжпредметний характер. Зміст фізкультурної освіти визначає доцільність реалізації міжпредметних зв’язків під час пріоритетного вирішення основних груп завдань фізичного виховання школярів – освітніх, оздоровчих і виховних. Виявлено, що на сучасному етапі існує необхідність в науково обґрунтованих методиках реалізації міжпредметних зв’язків у процесі фізичного виховання школярів. Також встановлено відсутність наукових розробок проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів середніх і старших класів.

Список використаних джерел:

1. Васильєва О. В. Міжпредметні зв’язки як чинник оптимізації процесу навчання / О. В. Васильєва, Є. П. Голобородько // Науково-дослідна робота молодих учених: стан, проблеми, перспективи: матеріали всеукр. наук.-практ. інтернет. конф. 2-6 грудня 2013 р. – Херсон : ХДУ, 2013. – С. 34–38.
2. Васьков Ю. В. Теоретичні і методичні засади навчання фізичної культури учнів основної школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)» / Ю. В. Васьков. – К., 2013. – 39 с.
3. Демінська Л. О. Міжпредметні зв’язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. О. Демінська. – Луганськ, 2004. – 22 с.
4. Жара Г. І. Підготовка майбутніх учителів до формування в учнів валеологічних понять на засадах міжпредметних зв’язків шкільних природничих курсів автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г. І. Жара. – Чернігів, 2009. – 20 с.
5. Кругляк О. Я. Підготовка майбутніх вчителів до реалізації міжпредметних зв’язків у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. Я. Кругляк. – Тернопіль, 2005. – 22 с.
6. Міщенко О. В. Реалізація міжпредметних зв’язків у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Міщенко. – Львів, 2002. – 16 с.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА

Іванюк Вікторія

Науковий керівник – к.п.н., доц. Бондаренко В.В.

Ключові слова: фізична культура, спорт, особистість, студент.

Однією з найбільших потреб людини є потреба у руховій активності. Рух – це єдина форма життєдіяльності людини, шляхом якої організм не просто взаємодіє з навколишнім середовищем, а й активно впливає на нього. змінюючи або прагнучи змінити його у потрібному відношенні. Рухова активність підвищує працездатність, поліпшує здоров'я, забезпечує всебічний розвиток, гармонійне функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує центральну нервову систему і механізми передачі рефлексів із м'язів на внутрішні органи. Водночас низький рівень світогляду щодо здорового способу життя та мотивації до занять оздоровчими видами фізичної культури, зайнятість студентів розумовою працею негативно впливають на стан здоров'я студентської молоді, фізичний розвиток, фізичну підготовленість та збільшує кількість захворювань. Тому систематичні й свідомі заняття фізичною культурою та спортом повинні стати основою здоров'язбереження студентської молоді, що у свою чергу, сприятиме їх гармонійному формуванню особистості.

Зокрема, учені М. Горобей, Т. Круцевич вважають рухову активність складовою способу життя й поведінки людини, яка визначається соціально-економічними й культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд [2]. Систематичні заняття фізичними вправами і спортом піднімають організм на новий, більш високий рівень розвитку вважає Н. Амосов, Є. Захаріна, Д. Оленєв, С. Присяжнюк [1; 3]. Погоджуємося із думкою учених з приводу того, що інтенсивні заняття фізичною культурою та спортом формують адаптаційні процеси в організмі, які не можуть бути досягнуті у звичайному дозованому виконанні фізичних вправ.

Метою дослідження – є вивчення понять «кінезіфілія» та «гіпокінезія», «гіподинамія», впливу занять фізичною культурою та спортом, як основної біологічної потреби, на організм молодої людини та виявлення необхідного для нормального функціонування організму рівня фізичної активності.

На основі аналізу літературних джерел нами з'ясовано, що потреба у руховій активності людини є вродженою. Природна біологічна потреба людини у рухах називається кінезіфілією. Гіпокінезія – недостатній

обсяг рухової діяльності, що характеризується малими зусиллями і незначним рівнем затрат енергії, локальним характером м’язової діяльності, довготривалою робочою позою і нескладністю координації рухів. Гіподинамія – порушення функцій організму внаслідок обмеження рухової активності, зумовленої способом життя, тривалим ліжковим режимом, перебуванням у стані невагомості.

Середньодобовий обсяг рухової активності (локомоцій) студентів становить 10,4-12,3 тисяч кроків. Заняття фізичною культурою та спортом мають позитивний вплив на організм, зокрема сприяють підвищенню хвилинного об’єму крові (ХОК), збільшенню ширини серцевого м’яза, підвищенню об’єму циркулюючої крові, збільшенню гемоглобіну, життєвої ємності легень (ЖЕЛ) та аерації.

Негативний вплив явищ гіпокінезії та гіподинамії на органи і системи організму є суттєвим, зокрема – слабшає частота серцевих скорочень (ЧСС), зменшується працездатність, знижується тонус судин, погіршується рухливість грудної клітки, погіршується діяльність ендокринної системи, посилюється атрофія та м’язова слабкість, виникають проблеми з діяльністю опорно-рухового апарату. При цьому погіршується розумова працездатність, відбуваються негативні зміни в центральній нервовій системі, знижуються функції уваги, мислення, пам'яті, ослабляється емоційна стійкість [3].

При недотриманні балансу харчування й фізичного навантаження відбувається нагромадження в організмі зайвої жирової тканини. Збільшення її частки понад норму – уже хвороба, що набуває все більшого поширення серед населення. Тому велика кількість дорослого населення має надлишкову вагу, у тому числі більше 25 % страждають ожирінням. Учені з’ясували кореляційну залежність між надлишковою масою тіла й тривалістю життя.

Недостатня рухливість і нераціональне харчування ведуть до збільшення числа захворювань, таких як атеросклероз, артеріальна гіпертонія, діабет. Через ослаблення м’язів, зв’язок і кісткового апарату розвиваються різні порушення постави, деформується стопа. Недостатність рухів приводить також до ослаблення дихання. У нижніх відділах легенів, у порожнині живота й ногах застоюється кров. Виникає атонія кишківника в організмі накопичуються продукти гниття, з’являються головні болі. Зниження окисних процесів в організмі спричиняє недокрів’я.

У процесі занять фізичною культурою й спортом збільшуються кровотік, і відповідно, показники гемодинаміки, покращується робота серцево-судинної системи, зміцнюються кровоносні судини. У крові підвищується кількість еритроцитів і концентрація гемоглобіну, збільшуються лужні резерви. У серцево-судинній системі відбувається помірна гіпертрофія міокарда, брадикардія, нормалізація артеріального

тиску. Це вказує на значний функціональний резерв серця, що здійснюється під впливом фізичного тренування.

Обсяг роботи дихального апарату в процесі занять фізичною культурою й спортом збільшується відповідно до покращення газообміну. Підвищуються життєва ємність легенів і дифузійна здатність кисню й вуглекислого газу за рахунок розкриття під час роботи більшого числа легеневих капілярів [1].

Залежно від потужності фізичних навантажень в осіб, що займаються фізичною культурою й спортом змінюються ендокринні функції. Збільшується зміст у крові норадреналіну й адреналіну, а також кортизону, кортикостерону й катехоламінів, глюкогену, сематотропіну, альдостерону, вазопресину, тестостерону, що має важливе значення для мобілізації енергетичних ресурсів організму. Під час тривалої фізичної роботи в крові знижується рівень інсуліну.

У центральній нервовій системі збільшується кількість розгалужень дендритів, підвищується лабільність нервових клітин, рухливість нервових процесів, зростає швидкість переробки інформації і урівноваженість нервових процесів.

В опорно-руховому апараті відбувається потовщення кісток і підвищення їхньої міцності, гіпертрофія м’язів, поліпшення їхнього кровопостачання, підвищення кількості міозину й міоглобіну. У тренованих осіб у результаті морфологічної перебудови органів і тканин поліпшується хімізм м’язів, удосконалюється регуляція функцій. У результаті спрямованих тренувань швидкість рухів може зрости в 1,5-2 рази, сила – в 1,5-3,75 рази, витривалість окремих груп м’язів може збільшитися від 9 до 20 разів [3].

Посилений обмін речовин, пов’язаний із заняттями фізичною культурою й спортом активізує діяльність органів травлення. Стимулюється діяльність травних залоз, перистальтика кишківника. В організмі запаси вуглеводів підвищуються, а жиру – знижуються.

Фізичні вправи підвищують імунобіологічні властивості крові й шкіри, стійкість до деяких інфекційних захворювань, охороняють організм від зниження працездатності в результаті дії цілого ряду несприятливих факторів, стимулюють перебудову в терморегуляції за рахунок посилення енерговитрат і обміну речовин. У фізично тренованих осіб рівень загальної й інфекційної захворюваності в 2-3 рази нижче, ніж в інших групах населення завдяки активації генетичного апарату клітин, що викликає посилення синтезу нуклеїнових кислот і білків, у тому числі й білка мітохондрій. Це приводить до підвищеного ресинтезуаденазин-трифосфорної кислоти (АТФ) у результаті дефіциту енергетичних утворень (макроергічних фосфатів), активізації процесів фосфорилювання й гліколізу [2].

Отже, заняття фізичною культурою та спортом стимулюють позитивні зміни в організмі, впливають на всі функціональні системи

організму. Систематичні заняття допомагають людині підвищувати рівень здоров’я, зміцнювати стійкість організму до несприятливих умов навколишнього середовища. Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения: учеб. пособ. / Н. М. Амосов. – М., 1985. – 340 с.
2. Горобей М. П. Загальна теорія спорту: навч. посіб. / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. – Чернігів, 2017. – С. 52–54.
3. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – К., 2015. – 508 с.

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Нор Ярослав

Науковий керівник – к.п.н., доц. Бондаренко В.В.

Ключові слова: фізичне виховання, педагогічний процес, інноваційні технології.

Актуальність дослідження обумовлена потребами практики, насамперед, необхідністю вивчення сутності, напрямів та основних засобів інноваційного розвитку освіти, що здійснюється під впливом радикальних змін світової соціокультурної динаміки, зокрема, під впливом таких процесів, як глобалізація та інформатизація.

Інноваційність розвитку освіти – це постійні нововведення в діяльність навчально-виховних закладів. Однією з ключових форм навчання в сучасній педагогіці є пошук ефективних підходів до занять фізичною культурою та введення нових інноваційних технологій в систему фізичного виховання [1].

Зміст, головні напрями та засоби інноваційного розвитку освіти найбільш потужно представлено в роботах таких вчених, як В. Андрущенко, В. Журавський, В. Дюндин, І. Зязюн, В. Кремень, В. Курило, В. Луговий, М. Євтух, М. Курилова, С. Ніколаєнко, В. Огнев’юк, А. Олійник, І. Прокопенко, О. Савченко, М. Степко та ін. [1-5]. Незважаючи на безперечну цінність проведених в цих напрямках

досліджень слід зазначити, що вони не в повній мірі вирішують комплекс задач по створенню та застосуванню інноваційних технологій в фізичному вихованні. Тому розгляд даного питання є актуальним.

Метою дослідження є вивчення нових методик навчання, аналіз різновидів інноваційних технологій у фізичному вихованні.

Інновація – це система або елемент педагогічної освіти, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційний педагогічний процес – цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність із співпрацею та спільною творчістю його суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості. Провідними інноваційними технологіями є:

1. Технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання. В основі цієї технології лежить використання спортивних ігор та інших видів спорту для управління процесом цілеспрямованої зміни фізичного стану та працездатності студентів за допомогою використання спортивного тренування. Студенти вільно обирають вид спорту для занять у відповідній навчально-тренувальній групі і мають право переходу в іншу групу з числа наявних у освітній установі. Заняття побудовано таким чином, щоб при високій щільності воно було емоційно насичене і містило елементи гри. Студенти отримують таке фізичне навантаження, яке вони здатні витримати без шкоди для здоров'я. Вони вчаться правильному, у повному сенсі «культурному» виконанню рухів, що впливає не тільки на фізичний розвиток, а й на особистісний [3, 4].

2. Технологія олімпійської освіти. В основі цієї технології лежить олімпійська освіта, метою якої є залучення студентів до цінностей та ідеалів олімпізму, які орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні духовно-моральні цінності, пов'язані зі спортом. У технології олімпійської освіти здійснюється комплексний підхід впливу на особистість за трьома напрямками: свідомість; почуття; поведінка. У практиці роботи по олімпійській освіті застосовуються різноманітні форми і методи. Центральне місце серед них займає робота по роз'ясненню та пропаганді ідей олімпізму, олімпійського руху під час навчального процесу в рамках навчальної дисципліни. Проводяться олімпійські уроки, уроки олімпійських знань, пізнавальні та етичні бесіди. Також проводяться малі олімпійські ігри, які орієнтують учасників на духовно-моральні та естетичні цінності. Ці змагання формують прагнення до самовдосконалення, гармонійному розвитку і високоморальної поведінки і т. д. [3, 4].

3. Технологія формування здорового способу життя. Ця технологія заснована на формуванні, зміцненні їх здоров'я, на вихованні

у них культури здоров'я і на сприянні до прагнення правильно піклуватися про своє здоров'я.

Використання технології формування здорового способу життя у навчальному процесі дозволяє викладачеві сформувати відповідальність до свого здоров'я, ефективно проводити профілактику асоціальної поведінки. Для студентів ця технологія корисна [3, 4].

У сучасному суспільстві впровадження та використання інноваційних технологій сприяє підвищенню ефективності системи фізкультурної освіти, забезпечення комфортних, безконфліктних і безпечних умов, розвитку основних фізичних якостей і здібностей у студентів [5]. Завдяки застосуванню інноваційних технологій виховується стійкий інтерес і позитивне емоційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю, що в епоху високих технологій дуже важливо. Ці технології дозволяють розширювати функціональні можливості організму, набувати вміння і навички у фізкультурно-оздоровчій діяльності, формувати культуру рухів, здобувати знання про фізичну культуру і спорт, їх історії в сучасному розвитку. Розуміти цінність ролі здорового способу життя та стійких здорових звичок, і поряд з цим формувати свідоме ставлення до власного здоров’я.

Таким чином, упровадження сучасних інформаційних технологій в освітній процес сприяє розгортанню системи освіти, тому, що інноваційні технології позитивно впливають на процес навчання та виховання, насамперед шляхом зміни схеми передачі знань і методів навчання. Перспективним для подальших досліджень є вивчення і використання мультимедійних технологій у навчальному процесі у вищих навчальних закладах.

Список використаної літератури:

1. Дюндин В. Регіональні проблеми інноваційного розвитку освітніх установ / В. Дюдин // Економіст. – 2006. – № 8. – С. 74–77.
2. Євтух М. Б. Забезпечення якості вищої освіти – важлива умова інноваційного розвитку держави і суспільства / М. Б. Євтух, І. С. Волощук // Педагогіка і психологія. – 2008. – № 1. – С. 70–74.
3. Кремень В. Інноваційність і освіта / Василь Кремень // Позакласний час. – 2009. – № 11-12. – С. 36–38.
4. Курылева М. В. Инновационные технологии на уроках физической культуры / М. В. Курылева. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/09/statya-natemu-innovatsionnye-tehnologii-na-urokah.
5. Олійник А. Поняття й реальність процесу інноваційного розвитку освіти в Україні в контексті Болонських декларацій / А. Олійник // Вища освіта України, 2007. – № 1. – С. 42–49.

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У СІМ'Ї

Горюненко Катерина

Науковий керівник – к.п.н., доц. Бондаренко В.В.

***Ключові слова*:** фізичне виховання, діти молодшого шкільного віку.

Сучасний ритм життя спонукає з раннього віку дбати про фізичне вдосконалення, особисту гігієну, систематичне і самостійне виконання фізичних вправ, ведення здорового способу життя. Ці аспекти будуть позитивно впливати на здоров'я дітей, на їх розвиток, культуру поведінки. Ці чинники повинні прививати дітям у сім'ї, так як сім'я відіграє важливу роль у вихованні особистості дитини.

Фізичне виховання в сім'ї було предметом дослідження таких вчених як: М. М. Балан, М. П. Козленко, А. В. Мерлян, В. О. Сухомлинський [1-4]. Вони відзначають, що фізичне виховання школярів може бути ефективним лише за умови спільної діяльності школи та сім'ї. Останній належить особливо велика роль у процесі фізичного розвитку дітей, оскільки значну частину часу дитина перебуває під наглядом батьків.

Видатний педагог В. О. Сухомлинський у своїй праці «Павлишська середня школа» зазначає: «Найбільш повноцінне суспільне виховання – це, як відомо, шкільно-сімейне. Батько, мати, сестри, брати, дідусь і бабуся – перші вихователі дітей у дошкільному віці і лишаються ними, коли їх вихованці ідуть до школи. Духовне і морально-естетичне багатство сімейного життя найважливіша умова успішного виховання дитини в дошкільних умовах, в дитячих садках і в школі» [4].

Мета – проаналізувати особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку у сім'ї.

Молодший шкільний вік є найбільш важливий порівняно з іншими, так як на цьому етапі відбувається фізичний розвиток, формується характер, звички. Важливим завданням початкової школи є зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвиткові. Виконання цих умов можливе на уроках фізичної культури, спортивних секціях, де вирішуються такі важливі завдання як збереження та зміцнення здоров'я, набуття життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних якостей. Але діти приходять на уроки не підготовлені тому, часу, який відводиться на уроках не вистачає щоб вирішити основні завдання уроку. Тому завдання батьків це фізично виховувати дітей вдома [2, 3].

На жаль, в Україні більшість батьків не приділяють достатньо часу вихованню дітей про це свідчить аналіз численних наукових праць [1]. Незважаючи на щільний графік батьки повинні знаходити час на виховання своїх дітей – навчати їх фізичному вдосконаленню, особистій гігієні, систематичному і самостійному виконанню фізичних вправ, веденню здорового способу життя.

Фізичне вдосконалення може здійснюватися через відвідування спортивних майданчиків на яких є різне обладнання: перекладини, бруси, тренажери, смуги перешкод. Виконуючи фізичні вправи діти формують фізичні та морально-волові якості, привчаються до систематичного і самостійного виконання фізичних вправ. Батьки повинні своїм прикладом залучати дітей до виконання вправ, показувати дітям як виконувати вправи, займатися разом з ними. Батьками, поряд із вчителем фізичної культури, повинні навчати дітей вправам ранкової гімнастики, прикладних вправ, таких як біг, ходьба, лазіння, вправ з м'ячем, з обручем, а також дотриманню режиму дня. Усе це буде покращувати здоров'я молодших школярів [2].

Батьки повинні привчати дітей з раннього віку до особистої гігієни та до ведення правильного режиму дня. Щоб дитина дотримувалась особистої гігієни потрібно вчити її цьому на власному прикладі. Все це буде сприяти зміцненню здоров'я та фізичному вдосконаленню.

Таким чином, успішна робота над фізичним розвитком, удосконаленням фізичних якостей можлива лише за умови взаємодії трьох основних ланок вчитель – учень – батьки. Якщо одна з них працює не на належному рівні, ефективність подальшого гармонійного розвитку молодшого школяра буде значно нижчою. Успішна співпраця з батьками, ранкова гімнастика, прикладні вправи, вправи з м'ячем, з обручем, режим дня – все це буде покращувати здоров'я молодших школярів.

Список використаних джерел:

1. Балан М. М. Творча співпраця вчителів і батьків із упровадження фізичної культури в активну діяльність учнів: підручник / М. М. Балан. – К., 2014. – С. 23–26.
2. Козленко М. П. Фізичне виховання учнів молодших класів: посіб. / М. П. Козленко. – К.: Вища школа, 2009. – 128 с.
3. Мерлян А. В. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку : посіб. / А. В. Мерлян. – К., 2008. – 123 с.
4. Сухомлинський В. О. Вибрані твори / В. О. Сухомлинський. – К., 2010. – Т.1. – 226 с.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Дичко Артем

Науковий керівник – к.п.н., доц. Бондаренко В.В.

Ключові слова: розвиток, фізичне виховання, фітнес, діти.

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Підвищення рівня фізичного здоров’я молодого покоління проблема дітей, які займаються фізичною культурою полягає в тому, що фізичні вправи розробляються для покращення і оволодіння технікою виконання і в малому відсотку для покращення здоров’я.

Мета – дослідити інноваційні підходи до розвитку учнів молодшого шкільного віку засобами фітнесу.

Аналіз науково-методичної літератури, зокрема праць С. Афанасьєв, В. Білецька, В. Венський свідчить, що розроблено та опубліковано багато посібників та підручників з сучасними підходами щодо організації та проведення занять з фізичного виховання засобами дитячого фітнесу учнів молодшого шкільного віку [1, 2, 5].

Дитячий фітнес – це фізичні заняття, які сприяють самому найкращому розвитку діток, а також можуть стати для них приємним і веселим проведенням часу. Робота з дитячого фітнесу помітно відрізняється великим різноманіттям форм, які вимагають від учнів прояву організованості, самодіяльності, ініціативи, що сприяє вихованню організаційних навичок, активності, винахідливості. Здійснюване в тісному зв'язку з розумовим, моральним, естетичним вихованням і трудовим навчанням, фізичне виховання сприяє всебічному розвитку школярів.

На сучасному етапі виявлено найпопулярніші напрями занять дитячим фітнесом: ігровий, танцювальний та фітнес, що має профілактичну спрямованість. Тривалість занять для учнів молодшого шкільного віку не повинна перевищувати 60 хвилин. Починаються заняття з розминки, яка, в свою чергу, і задає ритм для подальшого проведення вправ. На наступному етапі занять, в хід йдуть ті вправи, які зможуть допомогти в розвитку м'язової групи, а також гнучкості, витривалості і рухливості суглобів. І на завершальному етапі можна влаштувати танці, для хлопців більш старшого віку це не тільки тренування всіх м'язів, а й непоганий розвиток логічного мислення [3].

Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинно забезпечити розвиток фізичного, морального здоров’я, комплексний підхід до формування

розумових та фізичних якостей особистості, фізичну на психологічну підготовку до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широке використання різноманітних форм рухової активності. Завдяки використанню засобів дитячого фітнесу можна досягти поставленої мети [4].

Дитячий фітнес базується на головному принципі фізичного виховання – навантаження заради здоров'я. Заняття дитячим фітнесом задовольняють потреби учнів молодшого шкільного віку у фізичній активності, підвищують зацікавленість до занять фізичними вправами, рівень культури тіла, рухів, долучають до здорового способу життя. Все це досягається за рахунок використання інноваційних технологій, сучасного інвентаря та оснащення, музичного супроводу, загальнодоступності та емоційності.

Застосування засобів дитячого фітнесу у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму, а також фізичної підготовленості учнів; дозволяє сформувати стійкий усвідомлений інтерес дітей до фізичного виховання; стимулює засвоєння ними цінностей спорту і фізичної культури та їх застосування для підвищення рівня культури життєдіяльності [2, 3].

Формування фізичного потенціалу молодших школярів є не тільки способом виховання та підвищення фізичної підготовки, а й чинником збереження та зміцнення здоров'я, що є одним з головних завдань фізичного виховання. Великий потенціал дитячого фітнесу полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а і на духовну, особистісну і соціальні сфери. Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю.

Пошуки сучасних підходів щодо розвитку фізичного виховання засобами дитячого фітнесу дітей молодшого шкільного віку нині особливо актуальні. Необхідно зазначити, що нові сучасні шляхи удосконалення системи фізичного виховання необхідні для підвищення ефективності навчально-виховного процесу [1, 2].

Сучасні інформаційні технології широко використовуються під час фізичного виховання дітей шкільного віку. Саме використання комп'ютерних технологій відкриває нові можливості підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів.

Протягом останніх років навчання і виховання проходить за дуже складних соціально-економічних, соціально-психологічних та екологічних умов. Стан здоров'я населення, зокрема дітей та підлітків, продовжує погіршуватись. Збереження фізичного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти.

Традиційна система фізичного виховання стає менш ефективною у питаннях зміцнення здоров’я, підвищення рівня життєдіяльності молодого покоління і вимагає негайних заходів щодо оновлення її структури та змісту.

Огляд праць вчених свідчить, що саме заняття з використанням фітнесу сприяють формуванню психологічної мотивації дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою у вільний час [5, 6].

Таким чином, молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Мета фізичного виховання та використання в ньому дитячого фітнесу у початковій школі – закріпити здоров’я, підвищити рівень фізичного стану, фізичну підготовленість та працездатність дітей. Важливим завданням фізичного виховання в початковій школі є зміцнення здоров'я та сприяння правильному фізичному розвитку учнів. Основною формою роботи з фізичного виховання учнів початкових класів є уроки фізичної культури, але успіхів у фізичному вихованні школярів можна досягти лише при раціональному поєднанні різноманітних форм на прикладі фітнесу, яке становить чітку узгоджену систему. Пошуки сучасних наукових підходів до організації та проведення занять з використанням фітнесу дітей молодшого шкільного віку особливо актуальні у теперішній час. Нові сучасні шляхи удосконалення системи фізичного виховання необхідні для підвищення ефективності навчально-виховного процесу. Аналіз впровадження нових технологій організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах дозволяє вирішувати проблему зміцнення здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку дітей.

Список використаних джерел:

1. Афанасьєв С. М. Фізична реабілітація дітей молодшого шкільного віку з церебральним паралічем, ускладненим сколіозом: автор… кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 03 – «Фізична реабілітація» / С. М. Афанасьєв. – К., 2008. – 18 с.
2. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автор… кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
3. Білітюк С. А. формування стимулів до занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автор… кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Білітюк. – Харків, 2006. – 20 с.

4. Валькевич О. В. Профілактика порушень склепів стопи у молодших школярів засобами фізичного виховання: автор… кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Валькевич. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.
5. Венський В. Корекція постави учнів молодшого і старшого шкільного віку / В. Венський, А. Тукач // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 1999. – С. 284–288.
6. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автор… кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Власюк. – Львів, 2006. – 20 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Замула Владислав

Науковий керівник – к.п.н., доц. Бондаренко В.В.

Ключові слова: колове тренування, фізичне виховання, система освіти.

Організація сучасної системи освіти в загальноосвітніх навчальних закладах позначилася стійкою тенденцією до погіршення здоров'я учнів. Основними причинами зниження здоров'я підростаючого покоління вважаються інформатизація та інтенсифікація навчального процесу в системі шкільної освіти на тлі виразного психоемоційного напруження; знижена увага до соціальних проблем, економічні негаразди, і особливо, низька рухова активність. У зв'язку з цим, постає питання підвищення рухової активності дітей та формування мотивації до занять фізичною культурою. Однією з форм досягнення мети є застосування колового тренування.

Нині однією з найбільш актуальних проблем фізичного виховання в школі є пошук шляхів підвищення ефективності навчально-виховного процесу, формування стійкої мотивації до урочних та позаурочних занять. Методологічними засадами процесу з фізичної культури в закладах освіти є положення Законів України «Про вищу освіту» (2014), «Про фізичну культуру і спорт» (2018), Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» на 2015-2020 роки (2015), Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної

культури і спорту на 2012-2016 роки (2011), Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2016-2024 роки (2015). Незважаючи на широкий діапазон досліджень з теорії та методики шкільної фізичної культури при аналізі літературних джерел виявляється, що до теперішнього часу недостатньо повно розроблені проблеми модифікації колового тренування стосовно вікових особливостей школярів.

Так, учені І. А. Гуревич, Н. В. Бачинська, В. Г. Нікітушкін, А. А. Солонкин, вважають, що сутність колового тренування полягає в тому, щоб по можливості на більшій кількості снарядів виконати вправи різноманітних напрямків, складності та інтенсивності. Він припускає проміняти два принципи зміни навантаження в заняттях: багаторазовий повтор м'язової роботи, при якій відбувається формування координування в м'язовій діяльності, і виникають зміни в серцево-судинній, дихальній та інших системах, які сприяють підвищенню працездатності в цілому; постійне підвищення об'єму та інтенсивності тренувального навантаження, яке адекватне стану організму учнів в даний період [1, 2, 5].

Учені Ю. К. Гавердовский, Е. Н. Захаров, Т. К. Ким, В. Н. Лисицький відмічають, що за допомогою колового тренування можливо цілеспрямовано виховувати необхідні рухові якості, складати програму їхнього розвитку, наочно бачити результати роботи. Змінювати навантаження пропонують такими методами: збільшення кількості повторів за той самий час; скорочення часу на виконання тієї ж кількості повторів; скорочення пауз відпочинку; введення нових, більш ефективних вправ. При підборі вправ для колового тренування автори пропонують враховувати їх загальну і локальну дію на організм в цілому і на окремі групи м'язів [3, 4].

Також потребує вирішення існуючих протиріч у використанні методів суворо регламентованих вправ, ігрового і змагального, які виражаються в їх невиправданому протиставленні при вирішенні завдань фізичного виховання. Таким чином, потреби вдосконалення методичних підходів до підвищення рівня стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стійкого інтересу до занять фізичними вправами в учнів стимулюють пошук нових, більш раціональних і ефективних шляхів вирішення цієї проблеми, а саме дослідження, пов'язані з організацією та проведенням уроків фізичної культури у формі колового тренування зі школярами.

Мета дослідження – визначити ефективність організації і особливості застосування методики колового тренування на заняттях з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Методичною основою колового тренування є багаторазове виконання певних рухів, в умовах точного дозування навантаження і точно встановленого порядку його зміни і чергування з відпочинком. Тому колове тренування є організаційно-методичною формою занять

фізичними вправами, які направлені, в основному, на комплексний розвиток рухових якостей. Традиційне кругове тренування допускає на першому занятті комплектування груп і ознайомлення їх з комплексами вправ на станціях. На другому занятті визначається максимальна кількість повторів з урахуванням часу і без урахування часу. Надалі в залежності від індивідуальних особливостей і конкретних задач учні проходять 1-3 кола при кількості повторів, рівних 1/4, 1/3, 1/2 від максимуму.

При використанні методу колового тренування з учнями необхідно дотримуватися наступних методичних принципів: комплекс вправ має складатися з урахуванням програми з фізичної культури, морфо-функціональних особливостей школярів та рівня їх фізичної підготовки. Комплекси вправ з колового тренування необхідно включати в основну частину заняття та виховувати в учнів сумлінне ставлення до цих занять. Дозування величини навантаження не повинно призводити до перетренування, але має бути достатнім, щоб викликати приріст показників загальної і спеціальної працездатності. В основі традиційного колового тренування лежать три методи:

– безперервно-поточний, котрий полягає у виконанні вправ у цілому, одну за одною, з невеликим інтервалом відпочинку. Особливість цього методу – поступове підвищення індивідуального навантаження за рахунок підвищення потужності роботи і збільшення кількості вправ в одному або декількох кругах. Разом з тим скорочується час виконання вправ (до 15-20 с) і збільшується час відпочинку (до 30-40 с);

– поточно-інтервальний метод, який на думку В. В. Чуніна сприяє комплексному розвитку рухових якостей, базується на виконанні протягом 20-40 с простих за технікою вправ з потужністю роботи (50 % від максимальної) на кожній станції з мінімальним інтервалом відпочинку. Тут інтенсивність досягається за рахунок скорочення контрольного часу проходження всіх станцій по колу. Такий режим розвиває загальну і силову витривалість, вдосконалює дихальну і серцево-судинну системи;

– інтенсивно-інтервальний метод використовується з ростом рівня фізичної підготовленості учнів. Вправи в даному режимі виконуються з потужністю роботи до 75 % від максимальної і тривалістю 10-20 с, а інтервали відпочинку залишаються повними (до 90 с). Подібний метод розвиває максимальну і «вибухову» силу.

Елементи колового тренування рекомендовано включати в зміст уроків фізичної культури з учнями. Цей вид самостійної роботи на уроці відповідає твердженням, що однією з важливих особливостей організації навчальної діяльності в системі розвиваючого навчання залишається використання колективно-групової роботи. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури дозволяє учням самостійно виконувати фізичні вправи, привчає до дисциплінованості,

відповідальності та надає можливість вчителю надавати індивідуальну допомогу дітям, виправляти помилки, оцінювати якість виконання вправи, виставляти оцінки. У дітей водночас підвищується інтерес до уроків фізичної культури, до самостійного виконання фізичних вправ, покращується дисципліна.

Основні переваги колового тренування полягають в наступному:

– вони є найбільш простою і зручною проміжною формою, що полегшує впровадження колового тренування в навчальні заняття;

– викладач має велику можливість зосередити свою увагу на вирішенні основних завдань фізичного виховання тих, що займаються;

– концентрується увага тих, що займаються на чітко усвідомленому і правильному виконанні самої вправи на станції;

– заняття спрощуються зважаючи на відсутність обліку та стають доступними для тих, хто не був ознайомлений з використанням колового тренування;

– полегшуються організація та контроль;

– виховуються самостійність, свідомість, ініціатива, підвищується відповідальність до кожного, що займається, та в цілому усієї групи.

Таким чином, застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах сприяє вихованню самостійності, ініціативи, спонукає учнів до самовдосконалення та формує мотивацію до фізкультурно-оздоровчих занять.

Список використаних джерел:

1. Бачинська Н. В. Особливості використання колового тренування для розвитку фізичних якостей: навч.-метод. посіб. / Н. В. Бачинська, В. А. Ніколенко. – 2017. – С. 156–162.
2. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 4-е изд. перераб. и доп. / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2005. – 246 с.
3. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров. – М.: Ленос, 1994. – 368 с.
4. Ким Т. К. Модификация круговой тренировки и ее комплексирование с другими методическими подходами в физическом воспитании детей младшего школьного возраста: автореф. дисс… к.пед.н. / Т. К. Ким. – М., 2004.– 24 с.
5. Солонкин А. А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях для развития специальных двигательных способностей у студентов различных специализаций колледжа физической культуры: автореф. дисс. … к.п.н. / А. А. Солонкин. – Смоленск, 2002. – 25 с.

ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Облонці Ірина

Науковий керівник – ст. викл. Голуб Л.О.

***Ключові слова*:** естетичне виховання, школярі старших класів.

Нині спостерігається тенденція до погіршення культури спілкування та поведінки в учнівських колективах, тому на цей час ця проблема є досить актуальною. У першу чергу поведінка нашої молоді залежить від виховання її у сім'ї. Нажаль в нашому суспільстві не приділяють значної уваги вихованню в сім'ї моральних цінностей. Будучи підлітком, дуже важко самостійно виховати в собі особистісні якості, для цього потрібна підтримка та розуміння дорослих. Незважаючи на це існує певний відсоток підлітків, які виховуються «вулицею», внаслідок цього формується грубе, жорстоке суспільство.

Над цією проблематикою працювали такі дослідники як: С. Аверинцев, Л. Баткін, І. Волков, А. Гуревич, О. Кривун. Вони вважають, що великий вплив на почуття має мистецтво. Про тісний зв'язок морального та естетичного пізнання говорять праці зарубіжних учених: Е. Берк, А. Сміт, Ф. Хатгесон, Е. Шефесбері. Процес естетичного виховання це цілісна система виховання людини, здатності її бачити «прекрасне», та боротися проти «антиестетичного».

Мета – дослідити роль системного виховання і культури поведінки у формуванні особистості школярів старших класів, засоби упливу.

Естетичне виховання – це систематичний цілеспрямований вплив на особистість, орієнтований на формування її естетичних ідеалів, смаків і потреб [4]. Це безперервний процес, що триває впродовж життя людини. У процесі естетичного виховання формуються і розвиваються здатність людини до сприйняття і співпереживання, її естетичні смаки й ідеали, здатність до творчості за законами краси, до створення цінностей у мистецтві та поза ним (у сфері трудової діяльності, побуті, у вчинках і поведінці). Естетичне виховання забезпечує комплексний підхід до розвитку особистості, воно містить в собі трудове та моральне виховання. Для забезпечення ефективності естетичного виховання необхідні такі умови:

1. Створення в школі та сім'ї естетично привабливої обстановки. Дані умови напряму сприяють розвитку та започатковують основи естетичного виховання дитини та підлітка.

2. Залучення учнів до гуртків самодіяльності, участі у конкурсах та олімпіадах. Це потрібно для того, щоб виховати у підлітка лідерські якості та самостійність.

3. Висока естетична культура педагогів і вихованців в їх зовнішньому вигляді та поведінці. В першу чергу, самі педагоги повинні бути взірцем естетичної поведінки та культури, яку на своєму прикладі показують та виховують у підлітка.

4. Взаємодія школи, сім'ї, позашкільних закладів, закладів культури. Для цілісного процесу естетичного виховання, підліткові необхідно культурно естетичне бачення, яке він може отримати від взаємодії школи, сім'ї, позашкільних закладів та закладів культури.

Таким чином, естетичне виховання є одним із компонентів цілісного педагогічного процесу, який повинен сформувати у школярів потяг та вміння будувати своє життя за законами краси. Робота зі школярами старших класів по вихованню у них культури поведінки визначається умовами шкільного життя, соціальною роллю дитини. Тому за своїм змістом робота може проводитися по таких основних напрямах: ознайомлення з правилами поведінки у соціумі; правилами особистої гігієни та охайності. З підлітками потрібно проводити більше часу, організовувати бесіди та дискусії, проводити екскурсії до історичних пам'яток, рекомендувати культурно розвиваючу літературу, відвідувати культурні заклади, проводити конкурси та змагання. Успіх в роботі з учнями по прищепленню їм навичок і звичок культури поведінки можливий лише тоді, коли одночасно з виховною роботою ведеться виховна робота з батьками [1]. Поведінка батьків у сім'ї – головний фактор успішного морального виховання дитини.

Таким чином, нами з'ясовано, що для формування моральної культури, естетичного виховання школярів старших класів, потрібно починати в молодшому шкільному віці, маючи опорою напрацювання дошкільних закладів. Важливого значення має сім'я, її сімейні цінності, традиції та тенденції. Для повноцінного виховання дітей є сумісна співпраця та розуміння з батьками.

Список використаних джерел:

1. Барандій М. Культура поведінки: навч. посіб. / М. Барандій. – Л., 1997. – 235 с.
2. Волченко Л. Б. Культура поведения, етикет, мораль: учеб. пособ. / Л. Б. Волченко. – М., 1992. – 240 с.
3. Горєва В. М. Виховання культури поведінки школярів : учеб. пособ. / В. М. Горєва – К., 1988. – 312 с.
4. Цибар Т. М. Роль праці в естетичному вихованні підлітків (історико-педагогічний аспект) / Т. М. Цибар // Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія: Зб. наук. праць. – Чернівці: Рута, 2007. – С. 24–28.

ТРЕНАЖЕРИ В СИСТЕМІ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Головко Наталія

Науковий керівник – к.п.н., доц. Кіприч С.В.

***Ключові слова*:** тренажери, фізичні вправи, тренувальний процес, силове тренування.

Силові тренування, у сучасних умовах, найчастіше використовуються для фізичного розвитку студентів. Але неграмотність організації занять може призвести до травмування. Через недостатню кількість джерел інформації, молодь не може детально ознайомитися з роботою на тренажерах. Виникає проблема правильного виконання вправ і усвідомлення цілей їх виконання [1, с. 328].

За твердженням В. П. Виноградова, В. Є. Водлозьорова, Б. І. Шейко, тренажери можуть ефективно використовуватися, як зі спортивно-тренувальною, так і оздоровчою метою, забезпечуючи переваги з-поміж традиційних засобів, оскільки їм властиве чітке дозування навантаження, спрямованість тренування на окремі групи м'язів, а також широке застосування у період відновлення [1, 2].

У процесі силового тренування студентської молоді, тренажери дозволяють у більш короткий термін вирішити завдання розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності.

На основі досліджень В.Є. Волдозьорова тренажери можна розділити на 3 типи: кардіотренажери (бігові доріжки, велотренажери, гребні), силові тренажери (робота з навантаженням), а також для корекції фігури і розвитку силових якостей – багатофункціональні, які поєднують ознаки обох груп [2].

Мета дослідження – визначити теоретичні основи та особливості застосування тренажерного обладнання у практиці силового тренування студентів ВНЗ, визначити головні умови для зміцнення функціональних систем організму.

Анкетування й опитування студентів дало підстави для ствердження, що малорухливість і сидячий спосіб життя негативно впливають на м'язи спини та черевного пресу. Тому важливу увагу в силових тренуваннях, зокрема у тренажерному залі треба приділяти саме цим групам м'язів. Такі тренажери як гіперекстензія, похилі лави, горизонтальні і вертикальні блоки будуть сприяти розвитку та зміцненню м'язів спини й живота, а бігові доріжки, велотренажери та еліптичні тренажери – покращенню роботи кардіореспіраторної системи.

За ефективністю дії кардіотренажери приблизно одинакові, але кожен з них упливає на м'язову композицію по-різному. Силові

тренажери призначені для збільшення м’язової маси, поліпшення рельєфу м’язів, збільшення максимальної сили, кардіо – покращення витривалості.

Пропонуємо приклади застосування тренажерного обладнання:

1. З використанням власної ваги (гіперекстензії, скручування на похилій лаві, згинання розгинання рук у «Гравітроні»).

2. З вільними вагами (присідання з гантелями, жим гантель і штанги лежачи, розведення рук з гантелями).

3. З вбудованими вагами (тяга горизонтального блоку, тяга вертикального блоку, згинання ніг в тренажері).

Таким чином, заняття на тренажерах – ефективна форма впливу на організм, зокрема зміцнення м’язів. Вправи на тренажерах набувають все більшої популярності серед населення, оскільки дозволяють точно дозувати навантаження та регіонально упливати на м’язові групи, всебічно розвивати фізичні якості. У результаті систематичного тренування на тренажерах відбуваються морфологічні і функціональні зміни, що дозволяють розширити функціональні можливості всіх органів і систем. У зв’язку з частими скаргами студентів на болі у спині, що виникають у наслідок протрузій, сколіозів та інші проблеми, варто звернутися до занять на тренажерах, що сприятимуть зміцненню не лише м’язів плечового поясу, й м’язів спини та живота.

Список використаних джерел:

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика трентровки: учебник для вузов / Г. П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Волдозеров В. Е. Тренажери локально направленого действия: учебник для вузов / В. Е. Волдозеров. – К.: КГМУ, 2003. – 102 с.

ПРОБЛЕМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Варв’янська Маргарита

Науковий керівник – к.п.н., доц. Свєртнєв О.А.

Ключові слова: менеджмент, суб’єкти менеджменту, компетентність, заклади освіти, нововведення, інноваційна діяльність.

Інноваційна діяльність, в результаті якої створюються і матеріалізуються нововведення, потребує оптимізації управлінської діяльності, переведення її на високотехнологічний рівень. Сучасний інноваційний менеджмент є важливим складником і результатом людської праці, що спрямований на підвищення ефективності і якості

професійної діяльності, раціональне використання економічних і соціальних ресурсів. Інноваційний менеджмент є дієвим інструментом у руках кваліфікованого керівника, який стимулює неперервний розвиток колективу, його педагогічного складу в цілому та кожного педагога зокрема. Особливого значення інноваційний менеджмент набуває в закладах середньої освіти.

Мета дослідження –висвітлення потреби керівників освіти у впровадженні інноваційного менеджменту.

У контексті дослідження важливою особливістю інновацій в управлінні закладами освіти (закономірності, принципи, види, функції, методи, форми) виступає правильне розуміння змісту науки про управління.

Тому інноваційний менеджмент – це нова галузь науки про управління людськими і матеріальними ресурсами в закладах і установах освіти, яка упроваджується на засадах інвестицій та інновацій, завдяки чому, якісно покращуються основні показники їх діяльності [2, с. 85-86].

Інноваційний менеджмент є порівняно новим поняттям і становить самостійну галузь управлінської науки та професійної діяльності, що спрямована на формування й забезпечення умов розвитку підприємства. Спираючись на визначення «інновація», згідно із Законом України «Про інноваційну діяльність», «інновації у сфері освіти або освітні інновації», можна трактувати, як новостворені і вдосконалені конкурентоспроможні технології, продукція або послуги, а також організаційно-технічні рішення виробничого, адміністративного, комерційного та іншого характеру, які істотно підвищують якість, ефективність та результативність управлінського процесу. При цьому, основними елементами «освітньої інновації» є її носій (творча особистість), що має певну інноваційну ідею та проводить інноваційний експеримент.

Важливого значення для підвищення конкурентної здатності керівників закладів освіти набуває інноваційна діяльність, яка характеризується системним експериментуванням, впровадженням інновацій в освітній процес загальноосвітніх навчальних закладів. Із таких позицій, інноваційний менеджмент, як наука і мистецтво управління, ґрунтується на теоретичних положеннях загального менеджменту, серед яких визначальними є закони та закономірності динамічних систем, принципи, функції, форми й методи цілеспрямованої діяльності людей у процесі управління цими системами. Мистецтво, як функціональний елемент інноваційного управління забезпечує повноцінне використання знань, ідей, досвіду, прийняття творчих рішень керівниками і спеціалістами, розвиток ініціативи всіх учасників інноваційної діяльності в організації [3, с. 14].

Л. Даниленко вважає, що менеджмент освітніх інновацій – це нова галузь науки про управління людськими і матеріальними ресурсами в закладах і установах освіти, яка упроваджується на засадах інвестицій та інновацій, завдяки чому, якісно покращуються основні показники їх діяльності. Розмежування нею таких понять, як «управління», «менеджмент в освіті» і «менеджмент освітніх інновацій». Спільним між ними є те, що це процеси цілеспрямованого впливу суб'єкта управління (керівник) на об'єкт управління (соціально-педагогічну систему), в результаті якого відбувається його якісна зміна, а відмінним – є те, що ця «якісна зміна» в управлінні впливає лише на якість навчально-виховного й управлінського процесів; у менеджменті освіти ще й забезпечує конкурентну здатність освітніх організацій, тобто інноваційний розвиток педагогічних кадрів [2, с. 85-86].

Суб'єктами менеджменту освітніх інновацій, як і в загальній теорії управління соціально-педагогічними системами, до яких належать загальноосвітні навчальні заклади і керівники закладів освіти , котрі беруть участь у розробці, експерименті чи апробації, впровадженні чи застосуванні освітніх інновацій; об'єктами – діяльність педагогічних і методичних працівників із застосування освітніх інновацій, тобто інноваційна освітня діяльність.

Таким чином, інноваційний освітній менеджмент в закладах освіти є складовою загального менеджменту і розглядається в теорії як процес цілеспрямованого впливу суб'єкта управління (керівника) на інший об'єкт управління – соціальну систему, що перебуває у стані постійного розвитку, внаслідок якого відбувається не лише його якісна зміна та підвищення рівня конкурентоспроможності, а й підвищується рівень залучення інвестицій та інновацій [2, с. 85-86].

Менеджмент освітніх інновацій є сучасним напрямом розвитку науки про управління, у якому розкривається вплив інвестицій та інновацій на розвиток людських, матеріальних і фінансових ресурсів у закладах освіти з метою якісного покращення основних показників їх діяльності.

Основне призначення інноваційного менеджменту в закладах освіти – забезпечити чітку і налагоджену роботу апарату управління, причому її інновацію, мобільність та оперативність [1, с. 4].

Проблемно-орієнтований аналіз стану інноваційного управління в освіті дає відповідь на питання про види нововведень, які сприяють покращенню роботи закладів освіти. Це можуть бути локальні, поодинокі, не пов'язані між собою зміни, можливо й комплексні, модульні нововведення, які охоплюють діяльність як управлінь освіти загалом, так і директорів шкіл, групу педагогів чи паралелі класів, навчальні предмети певного циклу; системні – ті, які охоплюють

управління освіти чи навчальний заклад, усіх учасників навчально-виховного процесу [4].

На думку вчених, до управлінських інновацій слід віднести сучасні економічні, психологічні, діагностичні, інформаційні технології, які дають змогу створити відповідні умови для оперативного й ефективного прийняття керівником управлінського рішення [1, с. 4].

Таким чином, дослідження впровадження інноваційного менеджменту в закладах освіти дало змогу виявити чинники, які стимулюють таку діяльність і забезпечують їх прогресивний розвиток. Насамперед, це створення умов для інноваційної діяльності, цільовий та ціннісний аспект управління, його технологічне забезпечення. Безперечно, є і залишаються проблеми, з якими зустрічаються менеджери освіти у процесі впровадження нововведеннями, як-от: розвиток інноваційного потенціалу, долання опору змінам, брак видань практичного характеру в управлінні, що значно гальмує обмін досвідом і поширення інноваційного менеджменту на управлінні закладами освіти. Це є важливі питання, які мають розв'язувати і науковці, і практики.

Список використаних джерел:

1. Ващенко Л. М. Зміст і структура інноваційного педагогічного процесу / Л. М. Ващенко // Управління освітою. – 2005. – № 20. – С. 4.
2. Даниленко Л. І. Управління інноваційною діяльністю в загальноосвітніх навчальних закладах : монографія / Л. І. Даниленко. – К.: Міленіум, 2004. – С. 85.
3. Островерхова Н. М. Парадигми управління авторськими закладами освіти / Н. М. Островерхова. – К.: Глобус, 1998. – С. 14.
4. Найдьонов І. Головні важелі в управлінні якістю освіти / І. Найдьонов, Г. Кот [Електронний ресурс] – Режим доступу до журналу – http://www.personal.in.ua/article.php

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ШКОЛЯРІВ, ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Бондаренко Юлія

Науковий керівник – к.п.н., доц. Бондаренко В.В.

Ключові слова: фізична культура, школярі, мотивація.

У контексті формування всебічно гармонійно розвиненої особистості, важливе місце відводиться зміцненню здоров'я учнів, яке, як відомо, закладається з дитинства в школі, через яку за умови обов'язковості загальної освіти проходять всі діти. Тому їх здоров'я

значною мірою залежить від ефективності оздоровчої роботи в школі. Дослідження науковців (С. Ю. Бабенко, С. В. Занюка, О. М. Зварищук, Т. Ю. Круцевич та ін.) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичної культури мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [4, 5].

Аналіз нормативно-правових документів, зокрема законів, концепцій, програм тощо, які розкривають сучасний стан фізичної культури, дає підстави свідчити про серйозні недоліки, з поміж яких недосконала матеріально-технічна база та зниження мотивації в учнів до занять. У формуванні мотивації школярів до фізичного вдосконалення визначальне місце займає вчитель з фізичної культури. Рівень його професійної культури і педагогічної майстерності повинен забезпечити такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід учнів, розвивають уяву, інтерес, формують у них ціннісне ставлення до занять фізичними вправами.

Мета – обґрунтувати особливості формування мотивації учнів до занять фізичною культурою.

У ході дослідження нами з'ясовано, що процес формування, розвитку особистості учня характеризується взаємним впливом мотивації на діяльність і діяльності на мотивацію, таким чином, мотивація є абсолютно необхідним компонентом для цілісного психічного акту, процесу інтелектуальної, фізичної, спортивної, трудової діяльності (В. Г. Григоренко, А. К. Маркова, К. Г. Платонов, Б. Ф. Ломов) [2, 3].

Сутність пізнавальної діяльності учня в галузі фізичної культури їх значущість для школяра ґрунтуються в його мотиваційній сфері (пізнавальні, соціальні, фізкультурно-оздоровчі мотиви, мотиви досягнення, самоосвіти та розвитку, фізичного та спортивного удосконалення, здорового способу життя та ін.) при цьому означені мотиви набувають таких характерних ознак:

1) особиста зацікавленість у заняттях фізичною культурою;

2) потреба у фізичному розвиткові у руховій активності;

3) усвідомлення соціальної значущості занять фізичною культурою, прагнення бути кращим у певній соціальній групі.

Таким чином, щоб зрозуміти, прогнозувати та формувати у учнів мотивацію до систематичних і усвідомлених занять фізичною культурою потрібно поряд з когнітивними, аксіологічними, праксиологічними, афективними перемінними брати до уваги характерні особливості і стан особистості кожного учня (Л. В. Волков, В. Г. Григоренко, А. К. Маркова, Е. Торндайк, Б. Ф. Ломов, Т. Ю. Круцевич, Л. П. Сергієнко).

Так варто зауважити, що у міру ускладнення шкільного спортивного життя в учня відбувається зміна мотивів до пізнавальної діяльності та спортивного удосконалення; вони сприяють появі нових цілей та формуванню педагогічного вектору мета – мотив – результат досягнення мети.

У процесі формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою в учнів загальноосвітніх шкіл треба використовувати проблемні ситуації, потенціювання рухової, спортивної та фізкультурно-оздоровчої, інтелектуальної діяльності школярів, методи концептуального мосту (міжпредметні зв'язки), вербальні та рухові методи психологічної регуляції, методи морально-вольової підготовки та ін. [4].

Аналізуючи вище сказане, можна сказати, що суттєвими педагогічними умовами, що сприяють підтримці і розвитку глибокого стійкого інтересу школярів до занять фізичною культурою є:

– різноманітність засобів, методів, способів організації учнів на уроках;

– застосування ігрового та змагального методів на етапі вдосконалення вивчених рухів;

– забезпечення ясного, точного, глибокого розуміння учнями значення кожної навчальної теми, розділу програми;

– постановка конкретних посильних для учнів завдань навчання і тренування;

– використання нестандартного інвентарю та обладнання;

– спонукання учнів до самостійних занять фізичними вправами у позаурочний час, застосовуючи систему заохочень та ін.

Таким чином, вирішення питань формування означеної мотивації у учнів загальноосвітніх шкіл – це вирішення питань виховання особистості. Дієві мотиви навчання, виховання, фізичного удосконалення, які мобілізують внутрішні сили учня для успішного психологічного та фізичного його розвитку, стають надбанням особистості, стійкими її властивостями. Відповідальне ставлення до фізичної культури, спорту, до здорового способу життя надалі виявляється і у навчальній, трудовій, соціально-суспільній діяльності школярів.

У процесі уроків та занять з дітьми виявлено домінуючі мотиви до систематичних занять фізичною культурою та спортом:

– вдосконалювання психофізичних можливостей, стану здоров'я;

– досягнення впевненості у своїх можливостях (в умовах конкурентних стосунків, змагань);

– розвиток рухової та змагальної обдарованості;

– вдосконалювання конституції тіла, корекція й компенсація неадекватних параметрів статури;

– етичні й естетичні структурні компоненти фізичної культури та спорту;

– викорінювання шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, загартовування організму;

– випробування себе в екстремальних умовах навчально-тренувальних занять і змагань;

– професійно-прикладне значення фізичної культури та спорту;

– активна форма відпочинку, відновлення фізичних і психічних можливостей організму.

У розвитку мотиваційної сфери учнів стосовно фізичної культури основну педагогічну функцію виконує оптимальна структура процесу навчання (система знань, фонд життєво важливих рухових навичок та вмінь, фізичні здібності, самоконтроль, самостійні заняття і т.д.), спрямована на формування компетентності школярів в галузі фізичної культури і спорту.

Таким чином, формування мотивації до фізичної культури школярів сприяє дотримання таких педагогічних умов:

– цілеспрямоване мотивування і стимулювання до фізкультурної діяльності;

– формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами;

– залучення до систематичних занять фізичною культурою за місцем проживання.

Відповідно до вище згаданих педагогічних умов темпи прогресу основних показників фізичної підготовленості школярів необхідно планувати на основі врахування їх індивідуальних результатів.

Список використаних джерел:

1. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом / Г. С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. – 1998. – № 4. – С.41–47.
2. Безропильний О. П. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури шляхом удосконалення методичного забезпечення шкільних спортивних майданчиків / О. П. Безропильний // Фізичне виховання дітей і молоді. – 1990. – № 13. – С. 33–35.
3. Гринько О. Проблеми стимулювання самостійної навчально-пізнавальної діяльності учнів / О. Гринько // Рідна школа. – 1998. – № 5. – С. 72–75.
4. Круцевич Т. Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 2003. – № 1. – С. 47–50.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Богдан, 2008. – 272 с.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ І-ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Логвиненко Валерій

Науковий керівник – к.п.н., доц. Бондаренко В.В.

***Ключові слова*:** фізична культура, заклади освіти, професійно-прикладна підготовка.

Заняття фізичною культурою в закладах освіти І-ІІ рівня акредитації полягають у розвиткові і соціалізації особистості студентів, формуванні їхньої національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і здоров'язберігальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів. Незважаючи на це, нині спостерігається нігілізм щодо занять фізичною культурою, зниження соціальної значущості занять і, як наслідок, недостатній рівень фізичної підготовленості, зниження працездатності, загального стану здоров'я.

Аналіз наукових праць, які стосуються використання здоров'язберігальних технологій, зокрема учених: (Н. О. Бєлікова, В. В. Бондаренко, О. К. Корносенко, П. В. Хоменко та ін.) дають підстави для висновку про важливу соціальну значущість занять фізичною культурою та її оздоровчий, кондиційний, розвивальний уплив на організм молодої людини [1-4].

Мета дослідження – здійснити аналіз актуальних проблем та шляхів їх вирішення підвищення якості викладання «Фізичної культури» в закладах освіти І-ІІ рівня акредитації.

У ході нашого дослідження, зокрема аналіз нормативно-правової документі: законів, положень, концепцій, з'ясовано, що здобувач освіти – це патріот України, який знає її історію, носій української культури, який поважає культуру інших народів, компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до ініціативності, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, веде здоровий спосіб життя. Ці компоненти професійної моделі фахівця повинні формуватися завдяки вивченню загальноосвітніх та спеціальних дисциплін, зокрема занять фізичною культурою.

Таблиця 1.

Ключові компетентності, які формуються у ході занять фізичною культурою у закладах І-ІІ рівня акредитації

Ключові компетентності	Компоненти
1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами. **Уміння:** правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.	**Ставлення:** усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі. **Навчальні ресурси:** інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.
2. Спілкування іноземними мовами. **Уміння:** за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.	**Ставлення:** усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті. **Навчальні ресурси:** спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.
3. Математична компетентність. **Уміння:** використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.	**Ставлення:** усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. **Навчальні ресурси:** завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.
4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях. **Уміння:** організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.	**Ставлення:** розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування. **Навчальні ресурси:** туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.

5. Уміння вчитися впродовж життя. **Уміння:** розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту;досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.	**Ставлення:** розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення. **Навчальні ресурси:** приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.
6. Соціальна та громадянська компетентності. **Уміння:** організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, контролювати свій стан у процесі занять фізичною культурою.	**Ставлення:** поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших. **Навчальні ресурси:** командні види спорту.
7. Обізнаність та самовираження у сфері культури. **Уміння:** виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.	**Ставлення:** усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету. **Навчальні ресурси:** форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.
8. Екологічна грамотність і здорове життя. **Уміння:** свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності.	**Ставлення:** усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання. **Навчальні ресурси:** форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

Таким чином, заняття фізичною культурою у закладах І-ІІ рівня акредитації реалізовуються через низку навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

– формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров’я, фізичного розвитку;

– розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

– розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

– формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

– формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

– формування високих моральних цінностей.

У процесі викладання предмету «Фізична культура» відбувається формування ключових компетентностей.

Підсумовуючи все вище сказане виділяємо такі шляхи вирішення проблеми:

– використання методу наочності на прикладі відеороликів за участю видатних спортсменів в обраних видах спорту, з метою підвищення мотивації до занять, прагнення до перемоги;

– зацікавлення студентів участю у спортивних заходах, застосування змагального методу;

– урізноманітнення тренувальних занять з фізичної культури нестандартними засобами вирішення поставлених задач (використання фітнес-інвентарю та обладнання, ігрові методики).

Дотримавшись виконання цих шляхів вирішення висвітленої проблеми, вважаємо, що фізична культура в закладах освіти І-ІІ рівня акредитації покращить свій стан та буде більш продуктивною.

Список використаних джерел:

1. Бєлікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм / Н. О. Бєлікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. − № 1 (29). – С. 31–35.
2. Бондаренко В. В. Формування професійних компетентностей фахівців фізичної культури в процесі вивчення дисциплін професійно-практичної підготовки / В. В. Бондаренко, О. К. Корносенко // Імідж сучасного педагога. – 2013. – Вип. 3. – С. 5–9.

3. Корносенко О. К. Медико-біологічні фактори збереження та зміцнення здоров’я дівчат юнацького віку засобами оздоровчої аеробіки / О. К. Корносенко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми, 2014. – Вип. 2. – С. 50–59.
4. Хоменко П. В. Загальна теорія здорового способу життя: навч. прогр. / П. В. Хоменко. – Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. – 7 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ТА МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Пузій Олександр

Науковий керівник – к.п.н., доц. Свєртнєв О.А.

***Ключові слова*:** курсанти, фізична культура, мотивація, активність.

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих закладах освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності курсантів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану у зв’язку із чим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров’я студентської молоді. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичною культурою, як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності. В сучасних умовах проблема розвитку мотивів і потреб людини є однією з найбільш актуальних в психології мотивації. Це визначається як вітчизняними, так і закордонними дослідженнями. Важливість цієї проблеми не підлягає сумніву, оскільки питання про розвиток мотивів та потреб тісно пов’язана з питанням про розвиток особистості в цілому.

Аналіз навчально-методичної літератури дозволив з’ясувати, що методи дослідження та способи його проведення розглядалися у працях дослідників, таких як Н. О. Бєлікова, С. Я. Індика та ін. [1-3]. Учені розкривають перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти, особливості оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм, досліджують роль освітньої програми у реабілітації хворих після інфаркту міокарда, утім особисті інтереси та мотивації курсантів до занять фізичною культурою та спеціальною фізичною підготовкою в процесі навчання та позанавчальний час залишаються не дослідженими.

Мета роботи – вивчити мотиваційні чинники, що спонукають курсантів до занять фізичною культурою та їх психічний стан на різних етапах навчання у вищому закладі освіти.

Для досягнення мети роботи використовувались методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічні методи (анкетування, тестування), методи психодіагностики, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі факультету підготовки кадрів кримінальної поліції Національної академії внутрішніх справ. У дослідженні брало участь 120 курсантів I-IV курсів навчання (по 30 курсантів кожного курсу, з них 15 хлопців і 15 дівчат).

Основуючись на результатах анкетування, проведеного з метою вивчення мотиваційних факторів, що впливають на фізичну активність курсантів та відношення до процесу фізичною культурою нами з'ясовано, що від курсу до курсу знижується інтерес до занять фізичною культурою. Методом опитування було встановлено що на I курсі 15 % юнаків і 13 % дівчат вказали, що їм не подобаються заняття, то на III курсі це підтвердили 34 % юнаків і 58 % дівчат. Кількість курсантів, які регулярно відвідують заняття з фізичною культурою не перевищує 10-12 %. Від курсу до курсу збільшується кількість курсантів, які пропускають заняття з фізичною культурою. Тільки 17 % юнаків і 12 % дівчат II курсу не пропускали заняття, а кількість курсантів, які пропускали заняття без поважної причини і через хворобу на II курсі складає 83 % у юнаків і 79 % у дівчат.

Методом анкетування було встановлено наступне, курсанти всіх курсів (38-56 %) відзначають недостатнє доповнення до змісту занять спортивних ігор, спеціальної фізичної підготовки, та прийомам рукопашного бою. Враховуючи відносно низький відсоток курсантів, які регулярно займаються спортом у позанавчальний час, було проаналізовано ряд об'єктивних та суб'єктивних причин, які перешкоджають їм займатися, а це:

– брак часу (67-88 % дівчат, 67-100 % юнаків);

– відсутність матеріальної бази (12-18 % дівчат), (15-18 % юнаків);

– слабкість мотивації (4-11 % дівчат), (2-8 % юнаків);

– напружений навчальний та службовий графік.

За результатами медичних обстежень спостерігається зменшення з кожним роком навчання кількості курсантів, які почувають себе «відмінно», а серед дівчат найвищий відсоток (від 42 до 62 %) тих, хто почуває себе «задовільно», причому з року в рік він підвищується. Це потребує дослідження об'єктивних показників фізичного здоров'я.

За результатами вивчення психічних станів курсантів методом психодіагностики в процесі навчання відзначено зниження величини оцінки «самопочуття», причому у дівчат більше, ніж у юнаків (у дівчат

0,43 бала; у юнаків 0,06 бала). Також на старших курсах фіксовано зниження величини оцінки «активності», причому у дівчат прогресивніше (I курс – 5,8 бала, IV – 5,38 бала), що можна пояснити відсутністю навчальних занять з фізичною культурою, зниженням рухової активності курсантів і напруженістю навчального процесу та умов несення служби. Також у процесі навчання фіксувалось зниження оцінки «настрою», як у юнаків, так і у дівчат, що вказує на певний негативний вплив напруженості зовнішніх чинників на організм курсантів умов життєдіяльності, та виконання службових обов'язків.

Зазначені факти свідчать про не досконалу ефективність діючої у вищому закладі освіти системи спеціальної фізичної підготовки. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що інтерес до занять спеціально фізичною підготовкою та фізичною культурою як навчальними, так і позанавчальними формами занять можна підвищити, якщо в якості засобів використовувати ті види рухової активності, які користуються більшою популярністю у даного контингенту курсантів. Це ж зможе стимулювати їх до факультативних, самостійних занять, та відвідування секцій, що збільшить їх тижневий руховий режим.

За результатами дослідження було визначено, що під час навчання у ВЗО показники психічних станів мають регресивний характер на II-IV курсах відносно I курсу навчання, що можна пояснити дією на організм комплексу негативних факторів, таких як: відсутність навчальних занять з фізичною культурою, зниження рухової активності курсантів напруженість навчального процесу умов життєдіяльності, не нормований графік несення служби в добових нарядах та виконання службових обов'язків.

Список використаних джерел:

1. Бєлікова Н. О. Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 9–14.
2. Бєлікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. – № 1 (29). – С. 31–35.
3. Індика С. Я. Роль освітньої програми у реабілітації хворих після інфаркту міокарда / С. Я. Індика // Науковий часопис часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2015. – Вип. 3К2 (57). – С. 145–147.

АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ДОЦІЛЬНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-РЕСУРІВ СУЧАСНОЮ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Горулько Костянтин

Науковий керівник – к.п.н., викл. Даниско О.В.

***Ключові слова*:** інтернет, студенти, технології.

З удосконаленням інформаційних технологій створюються умови для ефективного розвитку сучасного суспільства. Комунікаційні засоби стали невід'ємною складовою життя людей у всіх сферах діяльності. Мобільні телефони, комп'ютери та інтернет, розширивши комунікаційні, просторові й часові межі, розкрили нові можливості для спілкування, освіти, праці, відпочинку та творчої самореалізації особистості.

Тема інтернету зараз у кожного на вустах і вважається чи не однією з найактуальніших у всьому світі. Як завжди щось нове містить в собі як плюси, так і мінуси. Існують прихильники та противники цього дару нового покоління.

Інтернет Асоціація України оприлюднила результати щоквартального дослідження аудиторії українського інтернету. Згідно з даними дослідження, в Україні користуються інтернетом 21,6 млн користувачів. Проникнення інтернету складає 64,8 %.

Opinion Software Media – проект, що був запущений Інтернет Асоціацією України на початку 2010 р. Основна мета дослідження – аналіз відвідуваності веб-ресурсів та соціально-демографічний профіль їх відвідувачів. Виконавець проекту – компанія InMind Factum Group Ukraine.

За даними дослідження проекту Opinion Software Media у квітні 2019 року 80 % українців віком від 15 років користуються сайтом Google, 68 % сайтом You tube та 51 % сайтом Facebook [1].

Проаналізувавши статистичні дані, можемо сказати, що більшість досліджень охоплюють аудиторію віком від 10 років. Але помічено, що мережу Інтернет використовують діти до 10 років і з кожним роком кількість дітей-користувачів зростає.

Наслідком цієї інтернетоманії є все менший відсоток людей, а особливо дітей, що займаються спортом. Спортивні секції, клуби, гуртки пустують. У дітей змінюються пріоритети на користь домашнього комп'ютера чи смартфону. Все частіше батьки приводять дітей на тренування з незадовільною фізичною формою, вважаючи, що дитина достатньо займається спортом на шкільних уроках фізкультури.

В одному інтерв'ю в прес-центрі «Панорама» багаторазовий призер всеукраїнських та міжнародних змагань зі спортивного

орієнтування та гірського бігу Сергій Расчупкін розповів про стан спортивного орієнтування в області, майбутнє цього виду спорту. Також спортсмен поділився власними секретами витривалості.

Бігун з Мукачева також зазначив, що зараз триває підготовка до світової першості, яка забирає чимало коштів і сил. Сам Сергій двічі на день активно тренується. І він розповів журналістам прес-центру «Панорама» про власні тренування. «Я, як професіонал, щодня маю по два тренування. Вони складаються з довгих кросів, вправ на спину, руки, присідання. Тобто, усе те, що роблять у фітнес-залі плюс швидкість. У атлета руки також мають бути сильними. Кожен бігун обов'язково має підтягнутись більше 20-ти раз. Загалом за день бігаю 25-35 кілометрів. Тобто, в тиждень бігаю до 200 км», – сказав атлет. Тренування забирає дуже багато вільного часу, а сучасні діти його витрачають більше на комп'ютерні ігри, «зависання» в соціальних мережах чи на сайтах.

Головною проблемою, яка заважає розвитку спорту серед молодого покоління, є глобальний прогрес. Як зазначив Сергій Расчупкін, якщо раніше діти бігали та гуляли до півночі, а зараз сидять у кімнатах перед комп'ютерами чи іншими пристроями [5].

Чим же приваблює інтернет дітей і підлітків? Виявлено декілька факторів: різноманітне спілкування, утамування інформаційного голоду, пошук нових форм самовираження, анонімність і віртуальна свобода та відчуття спільності та приналежності до групи.

Діти засвоюють нові цифрові технології та вчаться вільно орієнтуватися в інформаційному просторі. Вони виявляють підвищену зацікавленість усім новим, найбільше піддаються впливу зовнішнього середовища. Тому назріває інша важлива проблема – увага батьків до інтернет-безпеки дітей [3].

Помічається все менша зацікавленість дітей у їхньому фізичному розвитку, їх більше цікавить прокачка профілю в онлайн-грі. Комп'ютерна гра – це особливий, віртуальний світ, де легко задовольнити основні потреби підлітка. Тут можна відчути себе героєм, який може все або багато з того, що забороняється йому в реальному світі. Тут можна самостійно ухвалювати рішення і не боятися відповідальності. Школярі часто йдуть у комп'ютерний світ у пошуках свободи і самоствердження. У цьому і небезпека: підліток реалізує свої сили і здібності у віртуальному світі, а особистісне зростання у світі реальному йде на задній план. Втеча у віртуальний світ серйозно деформує особистість, а у молодої людини зникає відчуття реальності.

Спілкування у соціальній мережі Facebook набагато вигідніше, оскільки люди придумують свою історію життя та користуються ідеально «відфотошопленими» фотографіями. В Інтернеті ти можеш бути накаченим блондином, працювати адвокатом та їздити на дорогому авто.

На дитячих майданчиках можна побачити групи дітей, які швидше за все обговорюють нові тенденції відеогри Minecraft, ніж грають у футбол чи в доганялки.

Навіть плюс перегляду різних спортивних матчів, чемпіонатів та змагань на сайті You tube вже переважає той факт, що більшість людей надають перевагу каналам відомих відеоблогерів, а самі займаються бігом хіба що при пошуках хорошого відео для їхнього блогу.

Ми можемо змиритися та прийняти той факт, що Інтернет заповнив усі сфери нашого життя. Але треба бути обережним особливо дітям, оскільки вони не можуть реально оцінювати рівень достовірності й безпеки інформації, що містить інтернет-простір.

На сьогоднішній день понад 60 % дітей та підлітків щодня розмовляють в інтернет-чатах. Троє з чотирьох дітей, що працюють в режимі онлайн, готові поділитися приватною інформацією про себе і свою сім'ю в обмін на товари і послуги. А кожна п'ята дитина щорічно стає мішенню зловмисників. Доступність інтернет-ресурсів для неповнолітніх диктує підвищені вимоги до якості, достовірності та безпеки інформації, що міститься в Мережі.

Незважаючи на загальні норми мережевого етикету, межі вседозволеності в інтернет-просторі ще достатньо широкі. Порушення соціальної адаптації та недостатня увага з боку батьків роблять віртуальний світ найбільш бажаним для дитини. Надання переваги віртуальному світу перед реальним справляє негативний вплив на психіку і здоров'я дитини та може погіршити не тільки зір, поставу та сон, але й викликати тривожність, дратівливість, соціальну дезадаптованість і узалежнену поведінку.

Тільки 24 % дорослих перевіряють, які сайти відвідує їх дитина. При тому, що 87 % батьків вважають, що повинні навчати дітей правилам безпечного користування мережею. Лише 11 % батьків знають про такі онлайн-загрози, як «дорослий» контент, азартні ігри, онлайн-насилля, кіберзлочинність. Інститут соціології НАН України нещодавно провів дослідження про те, наскільки серйозними є загрози, які підстерігають українських дітей в Інтернеті. Адже хоча рівень комп'ютерної грамотності зростає, багато батьків просто не розуміються на підводних каменях мережі для їх чад: 76 % батьків навіть не цікавляться, які Інтернет-сторінки відвідує їх дитина [4].

Медики розвинених країн б'ють на сполох. Молодь все більше часу проводить за комп'ютером, віддаючи перевагу віртуальному світу над реальним, у пресі раз по раз з'являються повідомлення про «смерть за монітором». Західні психіатри навіть придумали спеціальний термін «інтернет-залежність», проте більшість українських психологів про це небезпечне захворювання і не чули. Завзятого комп'ютерника можна відрізнити відразу. Він звернений усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Навіть краса

природи – і та сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки безмежні, і на екрані монітора з'являються чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі насправді, пейзажі. Потяг до комп'ютерних ігор – із подорожами до неймовірних світів усе більше занурює у віртуальність. Цей стан вже й називається інтернет-залежністю.

На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою», людина перестає займатися усім іншим. Поступово людина віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «усесвітньою павутиною».

На другій стадії симптоми наростають як сніжний ком. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи «на голку» сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. Тому можна вважати, що в деяких випадках наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у мережі. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломить кістки.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через Інтернет, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі і в сім'ї. Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти іншу роботу [2].

Отже, проблема, пов'язана з комп'ютерною залежністю, має вирішуватися спільно: розробниками ігор, психологами, медиками, педагогами. Комп'ютер – це факт сучасної дійсності. Це майбутнє, відгороджувати від якого підлітків та дітей у жодному разі не можна. Про те, що дитина не повинна довго сидіти перед монітором, знають навіть далекі від електроніки люди.

Згідно з гігієнічними вимогами 7-10-річні діти мають сидіти за комп'ютером не більше 45 хвилин на день, 11-13-річні – двічі на день по 45 хвилин, старші – три рази на день. Як не стати комп'ютерним зомбі? Не грайте дуже довго без перерви. Відволікайтеся від гри при кожній слушній нагоді. Поза ігровим часом обов'язково займайтеся активним видом спорту, ходіть на різні секції задля фізичного розвитку. А батькам порада більше цікавитись життям своєї дитини, заохочувати її до заняття якоюсь справою, хоббі, до заняття спільним видом спорту, прогулянок в парку чи на дитячому майданчику, щоб у дитини не вистачало часу для «зависання» в Інтернеті.

Список використаних джерел:

1. В Україні на початок 2017 року нараховано 21,6 млн користувачів інтернету: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://promo.semantrum.net/uk/2017/04/21/v-ukrayini-na-pochatok-2017-roku-narahovano-21-6-mln-koristuvachiv-internetu/.
2. Залежність від комп'ютера – це теж саме, що й наркоманія: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.unian.ua/health/cancer/83123-zalejnist-vid-kompyutera-tse-tej-same-scho-y-narkomaniya.html.
3. Кочарян А. Б., Гущина Н. І. Навчально-методичний посібник для загальноосвітніх навчальних закладів «Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі» // А. Б. Кочарян, Н. І. Гущина. – Київ, 2011. – 100 с.
4. Матеріали компанії Київстар, члена Коаліції за безпеку дітей в Інтернеті: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://pmg.ua/sport/35153-sergiy-raschupkin-rozvytku-sportu-zavazhaye-internet
5. Сергій Расчупкін: «Розвитку спорту заважає інтернет»: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://pmg.ua/sport/35153-sergiy-raschupkin-rozvytku-sportu-zavazhaye-internet

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Величко Максим

Науковий керівник – к.п.н., викл. Даниско О.В.

***Ключові слова*:** фізичне виховання, здоров'я, професійна підготовка.

У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти, її удосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Незаперечним є той факт, що кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, має розуміти їхнє особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Тому у законах України «Про освіту», «Про

фізичну культуру і спорт», «Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI ст.)», «Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні» поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молодої особистості, відкриється простір до її активної самореалізації.

Проблема дослідження полягає в необхідності вироблення шляхів удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини.

Чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Отже, проблема фізичного виховання і сьогодні є актуальною та соціально значущою. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша. Сучасний стан фізичного виховання студентів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в українському просторі. Лише такий підхід створює можливості визначення пануючих в ньому тенденцій, існуючого потенціалу, але також і врахування недоліків. На сьогоднішній день серйозне занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я сучасної української молоді. У підростаючого покоління різко прогресують хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Тому нині активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження І. Боднар, В. Веселової та ін. [1].

Мета – проаналізувати сучасний стан фізичного виховання, виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання та шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

Серед багатьох проблем однією з актуальних є втрата інтересу молоді до занять фізичною культурою, що зумовлено низкою вагомих причин. Серед них: абстрактність нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості; підхід не до конкретної молодої людини з її індивідуальними особливостями, а до навчальної групи; відсутність належної навчально-тренувальної бази у навчальному закладі.

В. Головачук, Т. Цюпак, І. Боднар наголошують на тому, що активність студента в процесі навчання повинна дидактично

забезпечуватись, а рівень цієї активності зумовлений, з одного боку, індивідуальними особливостями особистості, що пізнає, з другого – особливостями заданої предметної діяльності, яка визначає особистий сенс активності студента й опирається на основні принципи й положення, що є засадами структурування змісту оздоровчих занять. З окресленої вище проблеми випливає наступна: залучення студентської молоді до самостійних занять фізичною культурою та спортом. Згідно з базовою програмою фізичного виховання у вищих навчальних закладах I-III рівнів акредитації самостійна робота студента має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійність у роботі, збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, активізує мислення, спонукає до глибокого знання і слугує вмінню активно набувати його [2].

Окремі аспекти теорії і практики фізичного виховання у вищій школі, а саме проблеми організації самостійної роботи студентів ВНЗ досліджували, Н. Візітей, С. Канішевський, Т. Цюпак [2, 4]. Обов'язкові заняття з фізичного виховання в вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, які були засвоєні на обов'язкових заняттях.

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати дефіцит рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та само дисциплінованість. Безперечно, нагальною у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості. Через відсутність духовних цінностей і відповідної мотивації, усвідомленої потреби в руховій активності, студенти не

зацікавлені в систематичних заняттях фізичними вправами як у ефективному універсальному засобі фізичного й духовного розвитку [3].

Як відзначали Ю. Ніколаєв, А. Нісімчук, О. Падалка, у багатьох студентів, а в масштабах країни – у більшості населення недостатній рівень здоров'я, низький розвиток фізичних якостей і фізичної підготовленості, має місце фізична безграмотність, відсутність потреб у заняттях фізичними вправами, в освоєнні різноманітних цінностей фізичної культури [5]. Однієї із причин, найімовірніше, є виключно прикладний характер практики фізичного виховання, тобто з переважним впливом на тілесну сторону людини. При цьому недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-ціннісної сторони людини (розвиток її моральних, інтелектуальних, естетичних та духовних компонентів). У свою чергу, саме навчально-виховний процес з фізичного виховання безпосередньо може вплинути на зміну цього ставлення і на формування у студентів духовних і фізичних якостей.

Сучасна система фізичної освіти відкидає педагогічний процес, що не торкається душі студента, не будить емоцій, естетичних почуттів, не дає простору для розвитку особистості, а вимагає лише механічного виконання фізичних вправ. Проблема взаємозв'язку духовної і фізичної культури знайшла відображення у роботах Н. Візітея, А. Новикова, С. Канішевський, А. Падалка [2, 4]. Доцільною можна вважати позицію учених Ю. Железняка, П. Петрова, які визначають взаємозв'язок фізичного та духовного виховання через формування почуттів прекрасного у рухах, які впливають на розвиток відповідних понять прекрасного у поведінці та у діянні людини, і на розвиток духовного світу [3]. У сучасному суспільстві велика увага приділяється вихованню у людей свідомого ставлення до фізичного розвитку, стану свого здоров'я, адже людина, яка знає і розуміє користь від регулярних занять фізичною культурою та спортом і вміє на практиці реалізувати ці знання, здатна на творчу, активну, суспільно-громадську діяльність.

Опрацьовані дослідження свідчать про те, що на момент вступу до ВНЗ різні відхилення у стані здоров’я спостерігаються у кожного другого підлітка. Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжувалось дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, необхідністю засвоєння та переробки учнями великої кількості інформації. Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які дозволяють удосконалити навчально-виховний процес у відповідності до сучасних вимог. Використання сучасних технологій на заняттях фізичної культури дає змогу викладачеві найбільш якісно виконувати одну із важливих вимог

до сучасного навчального процесу у поєднанні з освітньою спрямованістю досягти високої моторної компактності, динамічності, емоційності, які стимулюють інтерес студентів до занять фізичними вправами [5, 6].

На підставі досліджень встановлено, що факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є:

– систематичні заняття фізичною культурою і спортом;

– профілактика захворювань;

– загартування організму;

– раціональне харчування;

– боротьба із шкідливими звичками;

– активний відпочинок.

Беручи до уваги соціально-психологічний портрет студентської молоді, можна виокремити наступні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання:

– вдосконалення системи одноразових занять фізичною культурою (розподіл матеріалу з урахуванням потреб фізичного розвитку студентів);

– створення груп за зацікавленістю з відповідними програмами занять;

– підвищення ролі теоретичних знань студентів для самостійних занять;

– посилити гуманістичну спрямованість фізичного виховання;

– активно залучати студентів до здорового способу життя (оскільки сучасне студентство схильне до паління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин);

– обмежити використання в процесі занять фізичних вправ, які прищеплюють агресивність поведінки та привчають до культу насилля.

Таким чином, кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до виховання та соціалізації підростаючого покоління. Особливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості. Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, запорука життєстійкості і прогресу суспільства. На жаль, в нашій країні спостерігається виразна тенденція до погіршення стану здоров'я дітей.

Список використаних джерел:

1. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук з фізич. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Визитей Н. Н. Физическая культура личности / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 110 с.
3. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академ., 2001. – 261 с.
4. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Канішевський С. М. – К.: ІЗМН, 1999. – 70 с.
5. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології: Навч. посіб. – К.: Просвіта, 2000. – 368 с.
6. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти // Фіз. вих. в школі. – 2004. – № 4. – С.8–11.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Остапенко Ольга

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

***Ключові слова*:** загальноосвітня школа, фізична культура, мотивація, фізичні вправи.

На думку учених (О. Бар-Ор, Г. В. Безверхньої, Т. Ю. Круцевич) фізичне виховання, як невід'ємна частина виховання дітей є повноцінним, коли воно ґрунтується на засадах фізичної культури [3, 4, 6]. Установлено, що основними причинами різних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність [2, 6], непідготовленість дітей до самостійного піклування про своє фізичне вдосконалення [1, 4], недостатня увага вихователів, вчителів, викладачів і родини до проблеми виховання в дітей позитивного ставлення до збереження й зміцнення свого здоров'я [3, 6]. Отже, актуальним є формування в учнів інтересу до занять фізичною культурою, що забезпечить їхній повноцінний фізичний та розумовий розвиток, готовність до подальшого навчання.

Мета – розкрити особливості формування мотивації та інтересу учнів загальноосвітніх шкіл до уроків фізичної культури.

Одним із основних показників всебічно гармонійного розвитку людини є її здоров'я. Його збереження і зміцнення, підвищення рівня

фізичної підготовленості і працездатності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту. Урок фізичної культури є головною формою роботи з фізичного виховання, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок. Щоб діти займалися фізичною культурою їх необхідно мотивувати та заохочувати до занять нею.

Важливим компонентом у структурі навчання рухових дій на уроках із фізичної культури є мотивація учнів до занять. У загальному розумінні мотив – це те, що стимулює людину до певної дії [2].

Учений Є. Ільїн виокремлює два види мотивації до діяльності – близьку та віддалену [4]. Незалежно від міри усвідомлення мотив є вирішальним чинником у досягненні мети. Мета діяльності – це те, до чого прагне людина, для чого вона працює, за що вона бореться, чого хоче досягти. Між метою та мотивами діяльності людини є певний зв'язок. З одного боку – мета та мотиви спонукають кожну людину до діяльності, визначають її зміст та способи виконання, з іншого – вони формуються в процесі діяльності під впливом умов, за яких вона відбувається [3].

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес. Необхідною умовою формування інтересу до уроків фізичної культури є надання учням можливості показати свої можливості та здібності. Подолання труднощів навчальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посильна і її можна подолати. У іншому випадку інтерес швидко знижується.

Основою з формування мотивації школярів до систематичних занять фізичною культурою є: формування вміння самостійно займатись фізичними вправами; оволодіння теоретичними знаннями; планування навчальних занять з урахуванням різних рівнів фізичної підготовленості школярів та дотримання принципу особистих рекордів; використання спеціальних тренувальних засобів у процесі самостійних занять, важливою умовою яких є проведення регулярного комплексного контролю, з метою визначення позитивних зрушень, що сталися в організмі й наочної демонстрації їх школярам [3].

Інтерес учнів до фізичної культури ґрунтується на опануванні знаннями, уміннями та навичками фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор, що задовольняють потреби, відповідають мотивам, створюють позитивний настрій. Формування у школярів інтересу до фізичної культури є також важливою умовою їхнього успішного фізичного виховання. Адже тільки так можливо досягти всебічного розвитку учнів, зміцнення їх здоров'я та підтримання на високому рівні фізичних та психічних сил і можливостей [6].

Умовами, що сприяють підтримці і розвитку глибокого стійкого інтересу школярів до занять фізичною культурою є: різноманітність засобів, методів, способів організації учнів на уроках; застосування

ігрового та змагального методів на етапі вдосконалення вивчених рухів; забезпечення ясного, точного, глибокого розуміння учнями значення кожної навчальної теми, розділу програми; постановка конкретних посильних для учнів завдань навчання і тренування; використання нестандартного інвентарю та обладнання; спонукання учнів до самостійних занять фізичними вправами у позаурочний час, застосовуючи систему заохочень та ін.

У формуванні мотивації школярів до фізичного вдосконалення визначальне місце займає учитель з фізичної культури. Рівень професійної культури і педагогічної майстерності учителя повинен забезпечувати такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід молодої людини, розвивають уяву, інтерес, формують у них ціннісне ставлення до занять фізичними вправами [3].

Отже, у сучасних умовах державними пріоритетами, якими керується молодь, є зміцнення здоров'я. Необхідно шукати шляхи підвищення рухової активності школярів як в урочний час, так і в позаурочний, використовуючи як організовані, так і самостійні форми занять. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості індивіда пов'язане з мотивацією та інтересом, на яких впливає безліч чинників як позитивних, так і негативних. У різні вікові періоди вплив зовнішніх чинників на формування мотивації підлітків та юнаків до занять фізичними вправами з метою самовдосконалення неоднаковий і залежить від статевих та психофізіологічних особливостей формування організму і їх сприйняття навколишнього середовища.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеологія / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимп. л-ра. – 530 с.
3. Безверхня Г. В. Формування мотивацій до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. реком. для вчителів фізичної культури / Г. В. Безверхня. – Умань: УДПУ, 2003. – 52 с.
4. Ільїн Є. П. Мотивація і мотиви / Є. П. Ільїн. – СПб: Пітер, 2002. – 508 с.
5. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання: лекція для студентів і аспірантів / Т. Ю. Круцевич. – К. : Знання України, 2001. – 23 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

ЗДРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК БІОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Гребенюк Жанна

Науковий керівник – к.п.н., викл. Даниско О.В.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, освіта, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, фізичні вправи.

Однією з найважливіших соціальних проблем сучасності є погіршення здоров'я населення. Останніми роками збільшується кількість хворих з функціональними порушеннями діяльності серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату,органів зору, відхиленнями в нервово-психічній сфері та інших захворювань. У розв'язанні цієї проблеми одна з провідних ролей належить фізичній культурі: добре відомо, що рівень здоров'я людини залежить від її рухової активності. Оптимальна рухова активність є могутнім оздоровчим чинником, що підвищує функціональні можливості фізіологічних систем організму.

Мета – дослідити проблеми формування мотивації до занять фізичними вправами, рухової активності людей.

Аналіз наукової літератури (Н. М. Амосов, І. В. Муравов, Н. А. Фомін) свідчить, що подолання цих негативних навичок пов'язується дослідниками з ознайомленням людей із сутністю людської життєдіяльності, виховання у них правильного ставлення до свого тіла з урахуванням біоритмів, раціональною організації рухової активності. На цьому наголошують вченні [1, 5, 6].

Рухова активність – це невід'ємна частина способу життя і діяльності людини, яка визначається соціально-економічними і культурними чинниками, а також залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку [2].

Важливу роль у формуванні рухової активності відіграє система освіти, що існує в країні, місце і роль фізичного виховання і спорту в цій системі, спортивні традиції, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами. Протягом життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальне зростання і розвиток організму як найповнішу реалізацію генетичного потенціалу та підвищує опірність до захворювань. У літньому віці рухова активність при регулярних заняттях фізкультурою

надає позитивний ефект, який проявляється, перш за все, в економізації та стимуляції функцій організму. При заняттi фізичними вправами збільшується працездатність, знижується таке явище, як стомлення, підвищується швидкість реакції, спритність, гнучкість, витривалість, тим самим сприяючи підготовці до високопродуктивної праці. З давніх часів у різних народів здоров'я розглядалося як відсутність хвороб, особливо в ті часи, коли життя людини не було таким тривалим і не захворіти вважалося успіхом. З покращенням умов життя у людей формувалося прагнення до вищого рівня благополуччя. Втрачаючи здоров'я, людина починає шукати порятунок у медикаментах, недооцінюючи силу позитивної дії на організм таких високоефективних чинників, як гартування, раціональне харчування, повноцінний сон, що є невід'ємними компонентами здорового способу життя. Вивчення чинників, що впливають на здоров'я людини, показує, що 50 % складають чинники, які характеризують спосіб життя людини, 20 % – генетичність, 20 % – спадковість і лише 10 % залежить від медицини [3].

Отже, спосіб життя займає провідне місце в збереженні здоров'я і, змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я. Раціональну рухову активність, відсутність шкідливих звичок, нормальне харчування, гартування, правильне поєднання праці і відпочинку, дотримання гігієни, профілактика стресу належать до чинників здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – це форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які приводять до вдосконалення резервних можливостей організму, успішного виконання соціальних і професійних функцій, сприяють профілактиці найбільш поширених захворювань. Для нормальної життєдіяльності організму постійно потрібна не тільки рухова діяльність, але і в оптимальних обсягах фізичне навантаження. Величина навантаження повинна бути адекватною стану здоров'я і фізичній підготовленості людини. Найбільш об'єктивними показниками реакції організму на фізичне навантаження є ЧСС, оскільки серце відіграє ключову роль при виконанні м'язової роботи. Якщо навантаження незначний, частота пульсу зростає трохи і оздоровчий ефект такої рухової активності буде мінімальним. Максимальне навантаження може бути небезпечним для здоров'я. Оптимальне навантаження відображається в певних показниках ЧСС, що досягається в процесі фізичної роботи. Обчислити ці показники можна таким чином: спочатку визначається ЧСС при максимальному навантаженні в конкретної людини. Для цього з числа 220 віднімається вік. Потім від отриманого результату визначається 70-85 % максимального ЧСС, що і визначатиме верхню і нижню межу частоти пульсу при оптимальному фізичному навантаженні.

Норма фізичного навантаження у дитячому віці така, яка повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає можливостям організму, що росте, і сприяє його розвитку та зміцненню здоров'я. Відносно норми рухової активності дорослих людей існує декілька думок.

Згідно з однією точкою зору доросла людина повинна щодня витрачати, крім основного обміну, на м'язову роботу, мінімум 1200-1300 ккал., що забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність та оберігає від перетренованості. Якщо фізична активність менше норми, виникає своєрідний «дефіцит» м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами, норма рухової активності для кожної людини індивідуальна [4].

Таким чином, рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має загально-біологічне значення, яка робить тонізуючий вплив на центральну нервову систему і сприяє досконалішому і «економічному» пристосуванню до навколишнього середовища. Тоді, коли при обмеженій руховій активності знижуються захисні механізми організму до несприятливих дій навколишнього середовища, створюється схильність до різних захворювань людини.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н. М. Роздуми про здоров’я : навч. посіб. / Н. М. Амосов. – М., 1987. – 230 с.
2. Вілмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности : навч. посіб. / Дж. Вілмор, Х. Костілл. – 1997. – Електронний ресурс – http://www.ksau.kherson.ua/files/news/2018.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: нач. посіб. / Т. Ю. Круцевич. – К.:Олимп. лит., 2003. – Т. 2. – 232 с.
4. Муравров І. В. Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту: навч. посіб. / І. В. Муравров. – К., 1989. – 203 с.
5. Фомін Н. А. Фізіологія людини: навч. посіб. / Н. А. Фомін. – М., 1982. – 380 с.

РОЛЬ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Глушко Ілона

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

***Ключові слова*:** фітнес, фітнес-програми, здоров’я, студенти, фізичне виховання.

З кожним роком зростає кількість студентів з ослабленим здоров’ям, які належать до спеціальних медичних груп на заняттях з фізичного виховання, простежуються щорічно. Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття засобами фізичної культури і спорту, здібностей кожного студента, підготовка та виховання його як

особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства. Останнім часом спостерігається зростання інтересу студентської молоді до занять фітнесом та його різновидами. Сьогодні цей спосіб оздоровлення є популярним, модним та сучасним. Багатогранність відносно нового напрямку, а саме різновидів фітнесу, дає можливість займатися ним і дівчатам і хлопцям різного віку.

Актуальність нашого дослідження пов'язана з тим, що молодь не приділяє належної уваги своєму здоров'ю і фізичній підготовці, тому заняття різновидами фітнесу мають призвести до активізації студентів, що дозволить значно підвищити їх фізичний стан.

Проаналізувавши праці Л. Я. Іващенка та О. К. Корносенко, нами з'ясовано, що при заняттях фітнесом реакція організму студентів на фізичні навантаження різна. Велике значення має вік, стан здоров'я, вік, стать, біоритми та ін., проте у всіх випадках раціонального застосування аеробних фітнес-програм позитивно впливають на організм студентів.

Також науковець О. К. Корносенко розглядає важливість фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури, вона відмічає, що на сьогоднішній день принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час розвиваються. Таким чином, фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, розробляючи основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Метою нашого дослідження є аналіз видів фітнес-програм, дослідження упливу різних фітнес-програм на стан здоров'я студентів.

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике розмаїття – це і аеробіка, і аквафітнес, памп-фітнес, степ-фітнес, бокс-фітнес та ін. Основним завданням фітнесу є зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тонусу, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, психокорекція, корекція вад статури.

Аква-фітнес – заняття проводяться в басейні, що складаються із серії вправ, при виконанні яких переборюється опір води. У програму занять включаються вправи на гнучкість і розтягування м'язів і зв'язок, біг і крокування у воді, повороти навколо своєї осі, стрибки і підскоки, махи руками і ногами,танцювальні кроки тощо. Вага людини у воді набагато зменшується, наближаючись до стану невагомості, це дозволяє розвантажити опорно-руховий апарат і виключає можливість отримання травм на заняттях. Корисна аква-аеробіка майбутнім матерям, людям, які страждають болями у опорно-руховому апараті, для швидшого одужання після травм і операцій.

Памп-фітнес – силовий фітнес. Танцювальні елементи виключені у вигляді розминки, а в основній частині занять використовують різноманітні жими, нахили і присідання з обтяженням для розвитку сили. Заняття проводяться зі штангою вагою від 2 до 18 кг без зупинок протягом 45 хвилин. Рекомендується лише фізично підготовленим особам.

Резист-бол – абсолютно безпечний вид фітнесу з використанням спеціальних надувних м'ячів. На заняттях виконуються різні вправи в основному на розтягування і зміцнення м'язів. Рекомендується для корекції фігури, постави, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем.

Степ-фітнес – танцювальні заняття з використанням спеціальної сходинки (платформи). Для початківців висота платформи – 20 см, а для підготовлених – 30 см, ширина – 50 см. Нараховується близько 200 способів підйому і сходження. Застосування гантелей вагою до 2 кг дає навантаження іна плечовий пояс. Рухи в степ-фітнесі досить прості, тому підходять для людей різного віку і рівня підготовленості. Вони чудово розвивають рухові якості, координацію рухів, коректують фігуру, особливо форми стегон і гомілок.

Йога фітнес – вдало поєднує статичні і динамічні асани, дихальні вправи, увага концентрується на роботі м'язів і внутрішніх органів. Рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості.

Бокс-фітнес – вид фітнесу базується на основних елементах боксу як виду спорту. При заняттях використовуються скакалки, боксерські рукавички і груша. Елементи вправ імітують рухи боксера на ринзі і виконуються під ритмічну музику. Цей стиль рекомендується тим, хто, довівши свою фігуру до досконалості, хоче підтримувати форму за допомогою нових видів фітнесу.

Таким чином, різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання студентів сприяють оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і виховних завдань. XXI століття дало поштовх для розробки великої кількості інноваційних технологій, оздоровчих програм та методик у системі фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Горян Р. Аеробіка. Фітнес. Шейпінг / Р. Горян. – М.: Віче, 2001.
2. Іващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. / Л. Я. Іващенко, А. Л. Благий. – К.: Наук. світ, 2008.

3. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. / О. К. Корносенко. – 2013. – С.228–232.
4. Черепов О. В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова / О. В. Черепов, О. М. Копилов. – К., 2011. – №13. – С. 411–417.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Малашенко Віталій

Науковий керівник – к.п.н., викл. Даниско О.В.

***Ключові слова*:** здоровий спосіб життя, студенти, фізичне виховання, вищі начальні заклади.

У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров’я молоді спонукає до потреби формуванні духовних цінностей, що спонукатимуть до вироблення звички ведення здорового способу життя, потреби у фізичному загартуванні – як пріоритетних чинників здоров’язбереження людини.

Аналіз літературних джерел, зокрема [1-4] дає підстави для висновку, що нині існує недостатність теоретичного і практичного опрацювання методичних концепцій та технологій щодо здоров’язбереження сучасної молоді, зокрема студентів, відсутність методики цілеспрямованого виховання здорового способу життя.

Стан проблеми формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів викликає значне занепокоєння та потребує окремої уваги щодо зловживання молоддю алкоголю, тютюну, наркотиків, безпорядна сексуальна поведінка, знижена фізична активність і як наслідок – надмірна вага, наявність хронічних захворювань, психологічний дискомфорт. Це обумовлене, з одного боку недостатньою увагою державних органів до проблеми формування здорового способу життя, а з іншого – зниженням інтересу молоді до занять фізичною культурою та спортом, як головних чинників збереження здоров’я.

Мета дослідження – обґрунтувати проблеми формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів; визначити основні шляхи вирішення проблеми.

Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах. Основний механізм формування здорового способу життя – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я.

У різних країнах світу відбувається модернізація проблеми оздоровлення людей та здорового способу життя, тоді як в нашій державі, як показують останні дослідження на сьогодні спостерігається закономірність збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшення рівня фізичної працездатності та підготовленості, погіршення функціональних резервів організму та зниження рівня фізичного стану молоді.

Як зауважує Д. П. Плахітний – фізичний розвиток студентів повинен бути оптимальним. Слабий розвиток фізкультурного руху, недосконаліть його інфраструктури, відсутність традицій розвитку здорово способу життя, буденність спортивних заходів приводить до погіршення ситуації пов'язаних з здоровим способом життя [2]. Найважливішим чинником фізичного розвитку і здоров'я є наявність регулярного фізичного адекватного навантаження та тренування організму.

У фізичному вихованні без розуміння корисності фізичних вправ, без свідомого ставлення до занять фізичною культурою, не можливо сформувати у студентів звичку вести здоровий спосіб життя, що є запорукою творчого довголіття та здоров'я. Виникає нагальна необхідність у проведенні наукових досліджень з проблем формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Кожному студентові необхідно володіти засобами, що сприяють веденню здорового способу життя та відкривають приховані резерви організмі, що дозволять бути здоровим.

До сприятливих чинників здоров'я, які є складовими здорового способу життя належать: рухова активність, оптимальний режим життя, збалансоване харчування, правила особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, високий рівень загартованості організму.

У вихованні здорового способу життя важливою складовою є залучення студентів до заняття фізичною культурою, впровадження в повсякденне життя науково обґрунтованих методики щодо раціонального режиму праці, харчування, рухової активності, відпочинку. Студенти, які постійно займаються фізичною культурою, зокрема фізичними вправами та отримують оптимальні фізичні навантаження, як показує практика, призводить до гармонійного розвитку духовного стану та тіла людини, а це є один із факторів необхідний в період росту та становлення молоді та людей в цілому.

Завдяки розумінню студентами необхідності занять спортом формується їх розумовий, фізичний, психологічний розвиток.

Одною з складових частин у вихованні цінностей здорового способу життя, є самостійні заняття фізичними вправами. Лише самостійні заняття можуть компенсувати недолік фізичного навантаження, отриманого студентами на заняттях фізичної культури та в спортивних секціях. Крім того, самостійні заняття розглядаються як ефективна форма виховання в них прагнення до здорового способу життя та формування його цінностей. Під впливом мотиваційної роботи вчителя фізичної культури, досягнутих успіхів на уроках фізичної культури, формується інтерес і звичка до самостійного ведення здорового способу життя, які ґрунтуються на значущості їхнього здоров’я, творчого довголіття, гарної статури, всебічного розвитку особистості, фізичної підготовленості, громадської активності та інших цінностей здорового способу життя.

Завдання самостійних оздоровчих занять є дотримання режиму дня. Яке дисциплінує студентів, сприяє створенню певної системи навчання і виховання. Для впровадження на уроках фізичної культури учням надаються необхідні знання щодо організації режиму дня.

Проведений нами аналіз програм з фізичного виховання для ВНЗ свідчить про те, що вони недостатньо спрямовані на розв’язання завдань загартування та фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя, викладання предмету фізичне виховання у ВНЗ повинно мати на меті підтримку та зміцнення здоров’я для оптимального фізичного розвитку.

З метою втілення елементів здорового способу життя студентів ВНЗ необхідно упровадити в заняття з фізичного виховання науково обґрунтовану методику, яка б полягала в конкретизації навантажень та сприяла б підвищенню працездатності. Методика націлена на підвищення фізичного здоров’я, психологічного рівня свідомості, збереження та профілактику здоров’я, гігієни та харчування, профілактику вживання тютюну та наркотиків студентами шляхом занять спортом та фізичною культурою.

Таким чином, формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я студентів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й невідтворні втрати людського потенціалу, що поза сумнівом, негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, якості життя та культурі. Аналіз цієї проблематики є актуальним і невідкладним завданням сучасної педагогічної думки і освітньої практики, тому що здоров'я належить до першочергових, непересічних цінностей людини. Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя вважається найбільш вагомою нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства.

Список використаних джерел:

1. Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільств. – Електронний ресурс http://zakon1.rada.gov.ua/cgibin/laws/main.cgi?nreg=169799EF
2. Плахітний Д. П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя: навча.посіб. / Д. П. Плахітний, Н. С. Славіна, С. І. Дарчук, В. У. Дорош. – Кам'янець-Подільский, 2004. – 224 с.
3. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Вакуленко та ін. – К.: «Український ін-т соціальних досліджень», 2000. – 207 с.
4. Степанов А. Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / А. Д. Степанов, Д. А. Изуткин // Сов. здравоохранение. – 1981. – №5. – С.24–32.

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ ХВОРИМИ НА ОЖИРІННЯ

Галька Наталія

Науковий керівник – к.п.н., викл. Даниско О.В.

Ключові слова: студент, ожиріння, спеціальна медична група, фізичне виховання.

Згідно досліджень учених В. Бароненко, Л. Рапопорт тенденція до істотного зростання кількості студентів вищих навчальних закладів хворих на ожиріння спостерігається з року в рік. Вивчення динаміки приросту хворих на ожиріння студентів показало, що їх кількість невпинно зростає. При цьому помітне збільшення кількості студентів, які мають певні відхилення у стані здоров'я спостерігається щороку. Сучасні умови навчання у ВНЗ, пов'язані з високим рівнем інтелектуального та емоційного навантаження, водночас супроводжуються недостатньою руховою активністю, що сприяє прогресуванню наявного захворювання та погіршенню стану здоров'я, загалом. Ожиріння у студентів – це хвороба студентського способу життя – недостатність рухової активності студентів супроводжується нераціональним харчуванням [1, 4].

Нині особливе значення має ефективне навчання у вищих закладах освіти, яке значною мірою залежить від стану здоров'я студента. Аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1-5], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої концепції щодо організації занять із фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, протягом навчання у ВНЗ. На основі наших спостережень та узагальнення наукової

літератури, що стосується роботи із студентами спеціальних медичних групах (далі СМГ), хворими на ожиріння, можна зробити висновок про те, що зміст занять з фізичного виховання не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні. Актуальність пошуку нових і вдосконалення існуючих форм фізичного виховання зі студентами, хворими на ожиріння, зумовлена необхідністю в умовах сьогодення підтримання належного рівня здоров'я сучасного студентства.

Мета – визначити основні чинники раціоналізації занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах студентів хворих на ожиріння.

Оптимізація занять фізичним вихованням – це процес створення педагогічних умов, за яких зміст занять має найбільший тренувальний ефект та відповідає реальним умовам і функціональним можливостям організму студентів [5]. Головна мета занять із фізичного виховання зі студентами, хворими на ожиріння у СМГ відповідає усім формам, методам і засобам навчання, що привчає студентів до здорового способу життя, навчає їх пошуку індивідуальних шляхів самовдосконалення для зниження ваги. Заняття з фізичного виховання із цими студентами, в першу чергу, ґрунтуються на врахуванні особливостей захворювання та наявних супутніх патологій ушкодженого хворобою організму, індивідуальних психофізіологічних особливостей, фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості [2, с. 5].

Особливості ожиріння визначаються його ступенем. Специфіка занять у СМГ зі студентами хворими на ожиріння, полягає в тому, заняття у таких групах повинні проводитись за спеціальною програмою, спрямованою на позбавлення наявних відхилень у стані здоров'я, внаслідок зменшення маси тіла та підвищення рівня фізичної підготовленості. На думку фахівців з охорони здоров'я та фізичного виховання, зокрема (О. Блавт, В. Корягін, С. Присяжнюк) основними методами лікування ожиріння є корекція стереотипів поведінки в поєднанні із фізичними вправами [1-5]. В умовах навчання у ВНЗ раціональне використання фізичних вправ, як методу забезпечення раціональної рухової активності студентів, хворих на ожиріння, набуває особливої актуальності, враховуючи широкі можливості їхнього використання для корекції порушень фізичного розвитку. Згідно проведених досліджень, 90 % студентів, хворих на ожиріння, мають надлишок ваги тому, що в організм надходить надлишок енергії на фоні недостатності фізичного навантаження, і лише 10 % – через наявність серйозних порушень в організмі. Фізичні вправи при ожирінні – це, насамперед, терапія регуляторних механізмів ушкодженого хворобою організму, які є потужним фактором у лікуванні цієї хвороби, перш за все шляхом позбавлення надлишкової маси тіла. У лікуванні ожиріння у студентів фізичне виховання розглядається як основний метод подолання захворювання [4, 5].

Отже, основними ознаками раціоналізації занять зі студентами, хворими на ожиріння, є:

1. Рівень відповідних реакцій основних функціональних систем організму на заняттях фізичним вихованням не повинен перевищувати фізіологічних норм.

2. Ефективне відновлення фізичної працездатності.

3. Зменшення періоду адаптації до фізичного навантаження.

4. Досягнення кожним студентом максимально можливого для нього в певний період рівня параметрів психофізичного стану.

5. Досягнення позитивної динаміки зменшення маси тіла. Вказані ознаки є загальними при плануванні та організації занять із фізичного виховання у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння, для досягнення оптимального оздоровчого результату.

Основним методологічним чинники раціоналізації занять зі студентами, хворими на ожиріння, у СМГ те, що заняття у таких групах потрібно проводити не за спортивною спрямованістю, а для покращення фізичного та психічного здоров'я, внаслідок зниження маси тіла, і в такий спосіб покращення здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2003. – 352 с.
2. Булич Е. Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах / Е. Г. Булич. – М. : «Вища школа», 1996. – 255 с.
3. Васин Ю. Г. Физические упражнения – основа профілактики ожиренния у детей / Ю. Г. Васин. – Киев, Здоровье, 1989. – 99 с.
4. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 502 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Головко Анастасія

Науковий керівник – к.п.н., викл. Даниско О.В.

***Ключові слова*:** здоров'я молоді, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, шкідливі звички.

За останні роки спостерігається погіршення здоров'я людей та збільшення випадків захворювання молоді. Особливе занепокоєння

спричиняють такі хвороби як туберкульоз, ВІЛ/СНІД, хвороби, що передаються статевим шляхом.

Зниження рівня здоров'я молоді обумовлено як конкретними (спадковістю, способом життя, незадовільна медична допомога, забрудненням атмосферного повітря, незадовільна якість продуктів харчування та питної води і т.д.), так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, соціальною нестабільністю, зниженням матеріального добробуту) чинниками.

Учені [1-3] наголошують, що загострення негативних явищ спричинене серед молоді наркоманією, зловживанням алкоголю, тютюнокуріння та хвороб, що передаються статевим шляхом – розладами психіки та поведінки. Також нагальною є проблема зростання пивного алкоголізму. Ще одна проблема стосується застарілих традиційних вимог закладів освіти до викладачів та учнів. Заняття з фізичної культури здебільшого орієнтовані на виконання нормативів, що перетворює низки на примусову діяльність.

Мета – розглянути особливості формування здорового способу життя в сучасної молоді,зокрема студентства.

Покращення здоров'я пов'язане, перш за все зі свідомою, розумною роботою самої людини зі зміцненням , відновлення і розвитку життєвих ресурсів організму. Першим важливим кроком для цього є формування мотивації молоді до збереження власного здоров'я, виховання почуття відповідальності за своє здоров'я. Потрібно допомогти усвідомити молоді, що ніякі ліки не здатні зробити людину здоровою. Активний фізичний розвиток, рухова активність, раціональне харчування.

Наступним кроком має стати поширення знань щодо формування здорового способу життя в молодому середовищі. Та засвоєння знань і необхідних навичок, що уможливить свідоме ставлення молоді до власного здоров'я та до здоров'я людей із соціального оточення.

Ефективним у пропаганді здорового способу життя виявляється вплив людей, яким вдалося подолати шкідливі звички. Формування здорового способу життя є надзвичайно важливою роботою. Вона не може бути виконана за один, два чи більше разів.

Отже, у нашому суспільстві існує нагальна соціальна проблема, пов’язана з украй низьким рівнем здоров’я молоді, що потребує ґрунтовного і всебічного вивчення механізмів, що спричинені до такої ситуації, розроблення нових підходів до формування до цілісних орієнтацій молоді щодо ведення здорового способу життя.

Системний підхід до розв’язання проблеми підтримання здоров'я населення означає залучення до вирішення означеної потреби не лише галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи. Перспектива поліпшення здоров'я молоді найбільше пов’язана з

системною діяльністю щодо формування здорового способу життя, що є набагато ефективнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Вакуленко О. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя [Електронний ресурс] / [Вакуленко О., Жаліло Н., Комарова Н. та ін.]. – Режим доступу: http://www.health.gov.ua.
2. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді: монографія / Н. Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. – К.: Пульсари, 2010. – С. 39–48.
3. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін.]. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 164 с.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ХВОРОБАХ КОЛІННОГО СУГЛОБУ

Байрачна Ірина

Науковий керівник – к.п.н., викл. Даниско О.В.

Ключові слова: фізична реабілітація, хвороба.

Нині хвороби колінного суглоба досить поширене явище, тому що на нього завжди здійснюється велике навантаження протягом усього життя людини. Колінний суглоб є найбільшим та найскладнішим суглобом людського організму. Захворювання можуть вражати будь-яку з його складових. Колінний суглоб утворений з’єднанням трьох кісток стегнової, великогомілкової та наколінника, він складний, тому часто травмується [1].

Метою дослідження – проаналізувати засоби та методи фізичної реабілітації при хворобах колінного суглоба.

Аналіз літературних джерел [1-4] указує на те, що найчастіше серед травм колінного суглобу зустрічаються ушкодження зв’язок і менісків. Зв’язки колінного суглоба це утворення щільної консистенції зі сполучної тканини. У колінному суглобі знаходиться кілька зв’язок, які дозволяють додатково зміцнити суглобову капсулу. При цьому обмежуються бічні рухи в суглобі. Усередині коліна є зв’язки, головна

мета яких – обмежити надмірний рух кісток колінного суглоба вперед і назад. Усі зв'язки в коліні – це важливі структури, за допомогою яких забезпечується стабільність усього суглоба. Основними функціями меніску є збільшення стабільності та розподіл ваги [4].

Однією зі складових реабілітації при травмах колінного суглобу є харчування. Першою умовою при складанні будь-якого раціону є обмеження у споживанні солі. Надлишок солі негативно позначається на стані суглобового хряща та призводить до втрати еластичності зв'язок. Разом з порушенням ліпідного обміну, до якого призводить надмірна кількість відкладень солі в суглобах відбувається відкладення жиру. Дієта повинна бути спрямована на зниження ваги людини, що допоможе знизити навантаження на суглоби. Обов'язково потрібно пити багато води. Разом з цим можна включити в раціон трав'яні чаї або зелений чай. Всього рідини має бути до 2 літрів щодня, за умови нормальної роботи нирок. Також варто включити до раціону харчування: білки, кальцій, фосфор, гіалуронову кислоту, поліненасичені жирні кислоти омега-3, -6, -9, вітаміни (особливо D, C, H, E).

На ранніх стадіях захворювання колінного суглобу призначають фізіотерапію (ультразвукову терапію, магнітотерапію, сірководневі, радонові ванни, сольові ванни, електрофорез), масаж та лікувальну фізичну культуру [3].

Фізіотерапевтичні методи лікування дозволяють в короткі терміни поліпшити стан хворого, знизивши больовий синдром, не мають побічних ефектів, можуть призначатися для посилення медикаментозного лікування. Але процедури мають протипоказання, тому їх використання необхідно погоджувати з лікарем.

Важлива роль у відновленні функцій колінного суглобу належить масажу. Масаж має здійснювати кваліфікований фахівець. Масажист повинен бути проінформований про самопочуття хворого, характер і локалізацію больових відчуттів і інших скарг. Уся ця інформація може допомогти масажисту підібрати необхідні масажні прийоми та їх дозування, правильно оцінити ефективність застосовуваного масажу.

Лікувальна фізкультура дозволяє нормалізувати стан хворого, зняти надлишкове навантаження на суглоби та перенапруження в м'язах. Комплекс фізичних вправ потрібно підбирати індивідуально під кожного хворого, відповідно його проблемі та консультуючись з лікарем. Проводиться лікувальна фізкультура тільки в період ремісії, коли відсутній больовий синдром та запалення. Складаючи комплекс вправ необхідно підбирати більше статичних вправ [2]. Пропонуємо типові вправи для покращення функціонування колінних суглобів:

1) В. п. – сидячи на стільці підняти ногу, випрямивши її тримати до 20-30 сек. Теж іншої ногою.

2) В. п. – стоячи біля спинки стільця, підняти на носки. Зігнути ноги тримати 1 хв.

3) В. п. – стоячи біля спинки стільця, на п’ятах і тримати позу 1 хв.

4) В. п. – стоячи біля спинки стільця, виконувати плавні перекати з п’ятки на носок.

5) В. п. – сід на підлозі зігнувши ноги, ступні у повітрі, руки біля тазу. Виконувати колові оберти гомілками почергово вправо і вліво зафіксувавши коліна.

6) В. п. – Теж. Почергові розгинання ніг.

Вправи що передбачають хвильоподібні рухи посилюють ток крові до колінного суглобу.

Отже, лікування колін можна уникнути, якщо здійснювати профілактику захворювання, стежити за станом ваги та фізичними навантаженнями на колінні суглоби, використовувати напрацювання ортопедії, застосовувати фізіотерапевтичні методики, а також спеціально підібрані фізичні вправи.

Список використаних джерел:

1. Гиршин С. Г. Коленный сустав (повреждения и болевые синдромы): учеб. пособ. / С. Г. Гиршин, Г. Д. Лазишвили. – М.: НЦССХ им. А. М. Бакулева РАМН 2007. – 352 с.
2. Левченко В. А. Фізична реабілітація при патології опорно-рухового апарату: монографія / В. А. Левченко, І. П. Вакалюк, Д. В. Сарабай, В. М. Бондаренко. – Івано-Франківськ : Плай, 2008. – 410 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 470 с.
4. Мятига О. М. Фізична реабілітація в травматології : навч. посіб. / О. М. Мятига. – Х.: СПДФЛ Бровін А. В., 2012. – С. 54–59.

АНАЛІТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ’Я ШКОЛЯРІВ

Козинець Дар’я

Науковий керівник – к.п.н., викл. Даниско О.В.

***Ключові слова*:** здоровий спосіб життя, здоров’я, педагогічні умови, оздоровчі технології, школярі.

За даними Міністерства охорони здоров’я України майже 90 % дітей і учнів мають проблеми зі здоров’ям, серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (50 %), функціональні відхилення серцево-судинної системи

(26,6 %), нервово-психічні розлади (33 %) школярів [4]. Таким чином, культура здоров’я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, збереження та зміцнення її здоров’я. Здоров’я – одне з основних джерел радості, щасливого повноцінного життя, це стан життя і діяльності людини за умови відсутності хвороб, фізичних дефектів, психологічне, соціальне і духовне благополуччя.

Мета – виявити умови формування культури здоров’я школярів загальноосвітніх шкіл.

На основі аналізу літературних джерел (Г. П. Ковальчук, Ю. В. Кумець та ін.) та власного досвіду спостереження, нами з’ясовано, що проблема культури здоров’я і ведення здорового способу життя у школярів ЗОШ є досить актуальною. Формування культури здоров’я школярів ЗОШ аналізують низка вчених: О. Ахвердова, Ю. Драгнєв, В. Горащук, Г. Кривошеєва, С. Кириленко, С. Лебедченко, Ю. Мельник, В. Скумін [1, 3]. Не применшуючи значущості досліджень вищевказаних авторів, актуальним залишається питання щодо умов формування культури здоров’я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Учені О. А. Ахвердова та В. А. Магін, наголошують на тому, що теоретичне та експериментальне дослідження феномену «культура здоров'я» показало нерозробленість даної проблеми, як в теорії, так і в практиці професійної фізкультурної освіти. Інтерес вчених до культури здоров'я людини викликаний змінами, що відбуваються в соціальній та освітній сферах, пов'язаних з повноцінним використанням соціальних інститутів в забезпеченні здоров'я, якості життя і виховання «людини культури». З метою вивчення сутності даного феномена нами було розглянуто поняття «здоров'я» та «культура», дозволили зробити висновок про те, що культура здоров'я – це інтегративне особистісне утворення, що є виразом гармонійності, багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків з оточуючим світом і людьми, а також здатності до творчої та активної життєдіяльності» [5].

С. Кириленко вважає, що низький рівень здоров'я молоді має низка конкретних причин: зниження моральних устоїв, соціальне розшарування населення, складна криміногенна ситуація, комерціалізація статевих стосунків, ранній початок статевого життя. Заклади освіти, служби медико-санітарної допомоги суттєво відстали від змін у поведінці підростаючого покоління, а школа, сім'я недостатньо використовують свої можливості через брак досвіду та відповідних належно забезпечених технологій. Таке становище усвідомлюється і суспільством. Як зазначено у матеріалах парламентських слухань з проблеми формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи, погіршення харчування, поширення стресогенних ситуацій, забруднення навколишнього середовища, обмеження доступності кваліфікованої медичної допомоги негативно

впливають на фізичне й психічне здоров'я дітей та молоді, а поглиблення цих явищ викликає загрозу внутрішньої безпеки країни [2].

Таким чином, поняття «культура здоров'я» містить не лише такі характеристики, як здоровий спосіб життя, фізичне і психічне здоров'я, але й творчу активність щодо свого організму і соціальну відповідальність.

Для підвищення культури здоров'я в ЗОШ ми виділяємо такі педагогічні умови, а саме:

– співбесіди з батьками на такі теми як: «Здоровий спосіб життя дітей», «Гігієнічні норми та чинники які впливають на здоров'я», «Фізіологічне дорослішання і його вплив» та інше;

– проведення відкритих уроків, на яких необхідно наголошувати на проблемах із руховою активністю, культурою здоров'я (гігієнічні норми, ранкові зарядки, перебування на свіжому повітрі тощо);

– проведення спортивно-масових заходів: комплексні фізкультурні і спортивні заходи (народні ігри, поєдинки, естафети), змагання з видів спорту (виконання фізичних вправ).

– проведення анкетувань, в яких можна визначити показники розвитку психічного здоров'я, визначити фізичний розвиток дитини, його рівень налаштування до ведення здорового способу життя.

Збереження здоров'я дітей педагогічними засобами залежить певною мірою від зусиль та рівня культури здоров'я вчителів усіх спеціальностей. Тому виховання культури здоров'я повинно бути одним з пріоритетних напрямів професійно-педагогічного становлення студентів. Культура здоров'я майбутнього педагога має на увазі освіченість у питаннях здоров'я та здорового способу життя, оволодіння сукупністю засобів формування, збереження та зміцнення власного здоров'я, вміння ефективно будувати процес виховання культури здоров'я учнів та використовувати в своїй роботі здоров'язберігаючі технології.

Ці умови сприятимуть покращенню культури здоров'я школярів в ЗОШ.

Отже, можна зробити висновок, що стрімко погіршується здоров'я сучасної молоді, не відкладним є збереження і виховання всебічно розвинених та здорових школярів. Формуванню в учнів ЗОШ високого рівня культури здоров'я можливе лише за умови дотримання вищезазначених умов.

Список використаних джерел:

1. Горащук В. П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович / Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Х., 2004. – 414 с.

2. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров’я старшокласників: дис… канд. пед. наук: 13.00.07 / Кириленко Світлана Володимирівна / Інститут проблем виховання Академії пед. наук України. – К., 2004. – 240 с.
3. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров’я учнів початкової школи / Ю. Б. Мельник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під. ред. Єрмакова С. С. – Х.: ХХПІ, 2002. – № 23. – С. 27–33.
4. Національна стратегія освіти України на 2012-2021 роки // [Електронний ресурс]. – ministry@mon.gov.ua
5. Ахвердова О. А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В. А. Скумін. – Новочебоксарск: ТЕРОС, 1995. – 132 с.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Іванова Оксана

Науковий керівник – к.п.н., викл. Даниско О.В.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, молодь.

Проблема здорового способу життя охоплює широкий спектр питань та включає такі основні компоненти, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного, а саме: оптимальна рухова (фізична) активність, раціональний режим дня, загартування організму та виконання гігієнічних процедур, збалансоване раціональне харчування та контроль за масою тіла, відсутність шкідливих звичок, володіння елементарними методиками самоконтролю та інші. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається зниження рівня рухової активності молоді,легковажне ставлення до власного здоров'я, а саме: вживання тютюнових, наркотичних та алкогольних виробів та інше.

Мета дослідження – здійснити аналіз науково-методичної літератури та виокремити компоненти здорового способу життя, встановити роль і місце рухової активності в життєдіяльності молоді.

На основі аналізу літературних джерел [1] з’ясовано, що заняття фізичною культурою і спортом сприяють підвищенню м’язової працездатності, збільшенню життєвої ємкості легенів, збільшується опірність організму до простудних захворювань, укріплюється м’язовий корсет тощо. Зокрема заняття фізичними вправами викликають позитивні емоції, бадьорість, створюють гарний настрій.

У контексті даного питання вагомим є те, що існує значна кількість наукових і методичних праць, у яких сучасні дослідники розглядаючи проблему здорового способу життя зазначають, що одним із найважливіших засобів його формування є рухова активність.

Погоджуємось із думкою Л. Толстого, що без фізичної праці не буває здорового тіла, не буває й розумних думок у голові [2]. Потрібно обов'язково виконувати фізичні вправи, щоб бути здоровим морально і фізично. Дж. Аддісон зазначає, що за допомогою фізичних вправ і стриманості, більшість людей обходяться без медицини [2]. Важливою умовою, яка підвищує роботу пам'яті, є здоровий стан нервової системи, для чого й потрібні фізичні вправи – вважав К. Д. Ушинський [2]. Рух – це життя. Гімнастика і праця на свіжому повітрі – найкраща гарантія здоров'я (К. Жорді) [2].

Хронічний дефіцит рухової активності у режимі дня молоді стає реальною загрозою їхньому здоров'ю та нормальній фізичній працездатності. Фізична культура в режимі їхньої навчальної діяльності, на думку багатьох фахівців, окрім покращення функціонального стану організму, значно підвищує розумову працездатність [3].

Відповідно, існує необхідність організації рухового режиму підростаючого покоління, адже малорухливе положення за робочим столом відбивається на функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинній та дихальній. При тривалому сидінні дихання стає менш глибоким обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму й особливо мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів тощо.

Головною умовою успішного формування здорового способу життя молоді, є спільна робота всього педагогічного колективу. Тільки при розумінні мети, завдань, змісту та форм організації фізичного виховання, пропаганді фізичної культури і спорту можлива правильна організація рухового режиму та досягнення успіху. І саме залучення підростаючого покоління до наявних,у навчальному закладі, різноманітних форм рухової активності є запорукою здорового способу життя. Серед них різні за своїм впливом на організм спортивні ігри, ритмічна й атлетична гімнастика, легка атлетика. Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всіляко сприяти залученню кожного студента до щоденних самостійних занять фізичною культурою та спортом [4].

Окрім того, відкриття великої кількості фітнес та реабілітаційних центрів у кожному місті, на нашу думку, повинно стати невід'ємною частиною способу життя кожної людини, яка дбає про власне здоров'я.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури дозволив виокремити основні компоненти здорового способу життя, зокрема, оптимальна рухова (фізична) активність, раціональний режим дня, загартування організму та виконання гігієнічних вимог, збалансоване раціональне харчування та контроль за масою тіла, відсутність шкідливих звичок та ін. Встановлено, що саме регулярна та систематична рухова активність є запорукою здорового способу життя молоді, що передбачає створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності підростаючого покоління.

Список використаних джерел:

1. Вплив занять спортом на організм [Електронний ресурс] – http://horting.org.ua/node/1631.
2. Рух – це основа життя [Електронний ресурс]– http://adamchuknatalia.blogspot.com/p/blog-page_8850.html.
3. Свириденко О. О. Засоби ведення здорового способу життя : навч.-метод. посіб. / О. О. Свириденко. – Полтава : Техсервіс, 2008. – 52 с.
4. Язловецький В. С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. / В. С. Язловецький, В. С. Жданова, А. Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 204 с.

РОЛЬ І МІСЦЕ ФІТНЕСУВ СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Костенко Влада

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

***Ключові слова*:** фітнес, функціональний тренінг, фізична культура.

Фітнес – це система занять фізичними вправами, що передбачає не лише підтримання гармонійного фізичного розвитку, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Для досягнення повноцінного ефекту необхідно використовувати перелічені компоненти у повному обсязі. Також фітнес може вирішує не лише завдання загального оздоровлення чи збереження здоров’я, а йвідновлення організму після травм[1, с. 5].

Метою роботи – з’ясувати роль фітнесу у системі оздоровчої фізичної культури.

Для досягнення мети були поставлені наступні завдання:

– визначити сутність здорового способу життя.

– охарактеризувати вплив оздоровчої фізичної культури на організм.

– розглянути сутність фізичної культури в забезпеченні здорового способу життя.

Розгляд питання пов'язаного з роллю і значенням фітнесу у формуванні здорового способу життя. Це питання розглядалося такими науковцями: М. В. Бажанова, В. В. Белорусова, О. П. Ісаєва, О. К. Корносенко, Л. Б. Кофман, В. І. Лях, Н. З. Мішарова, Г. Б. Мейксон, Г. В. Ращупкін, В. І. Харитонова. У ході аналізу літературних джерел нами з'ясовано, що існують різні види фітнесу.

Загальний фітнес (Total fitness, General fitness) – оптимальна якість життя, що включає соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. Так, у одній з фундаментальних книг по фітнесу «Комплексне керівництво із фітнесу та гарного самопочуття» до змісту «фітнес» входить планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами, а також інші фактори здорового способу життя. Загальний фітнес значною мірою асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Фізичний фітнес (Physical fitness) – оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя. Удосконалення фізичного фітнесу пов'язано з позитивним здоров'ям, тоді як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу (кардіореспіраторної витривалості, або аеробної продуктивності, сили і силової витривалості, гнучкості та ін.) збільшує ризик розвитку основних захворювань. Загалом фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. У цьому випадку наводяться три похідні цього поняття:

– спортивно-орієнтований або руховий фітнес (Performance related fitness, skill fitness, motor fitness) направлений на розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;

– спортивний або атлетичний фітнес (Athletic fitness) направлений на досягнення загальної фізичної підготовки передусім для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів;

– оздоровчий фітнес – спеціально організована рухова діяльність у рамках фітнес-програм, які передбачають заняття бігом, аеробікою, танцями, аква-аеробікою, а також вправами для корекції маси тіла та ін. [1, с.5].

Фітнес – оптимальний фізичний стан,що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. У цьому розумінні фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю. До прикладів використання цього визначення фітнесу слід віднести систему EUROFIT (Європейська фізична готовність) та ін. [1, с. 6].

Основна мета групових занять – позитивний вплив на всі компоненти оздоровчого фітнесу. До них належать заняття направленні на розвиток кардіоресператорної витривалості, м’язової сили і гнучкості, координації та регуляції психофізичного стану.

Фізична культура – частина способу життя людини – система спеціальних вправ та спортивної діяльності, спрямована на розвиток його фізичних і духовних сил. Вона спирається на наукові дані про фізичних і психічних можливостей організму, на спеціальну матеріально-технічну базу, що сприяє їх прояву та розвитку. Фізична культура як частина загальної культури спрямована на гармонійний розвиток всіх природних сутнісних сил і морального духу людини в системі всебічного вдосконалення особистості вона становить важливу основу повноцінної життєдіяльності: активної праці, нормального сімейного життя, організованого відпочинку та повноти творчого самовираження [2].

Фізична культура і спорт сприяють розвитку інтелектуальних процесів уваги, точності сприйняття, запам'ятовування, відтворення, уяви, мислення, покращують розумову працездатність. Здорові, загартовані, добре фізично розвинені юнаки та дівчата, як правило, успішно сприймають навчальний матеріал, менше втомлюються на уроках у школі, не пропускають занять через простудних захворювань [2].

Фізична культура – це і найважливіший засіб формування людини як особистості. Заняття фізичними вправами дозволяють багатогранно впливати на свідомість, волю, на моральну зовнішність, риси характеру юнаків і дівчат. Вони викликають не лише суттєві біологічні зміни в організмі, але значною мірою визначають вироблення моральних переконань, звичок, смаків і інших сторін особистості, що характеризують духовний світ людини.

Оздоровчий ефект занять масової фізичної культурою пов'язаний перш за все з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і фізичної працездатності. Підвищення фізичної працездатності супроводжується профілактичним ефектом відносно чинників ризику серцево-судинних захворювань: зниженням ваги тіла і жирової маси, вмісту холестерину і тригліцеридів у крові, зниженням артеріального тиску і частоти серцевих скорочень. Крім того, регулярне фізичне тренування дозволяє в значній мірі загальмувати розвиток вікових інволюційних змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем (включаючи затримку і зворотний розвиток атеросклерозу). У цьому відношенні не є виключенням і кістково-м'язова система. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією.

Підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу. Всі ці дані свідчать про неоціненний позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм людини [2].

Таким чином, оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин, що повною мірою відповідає й призначенню оздоровчого фітнесу.

Список використаних джерел:

1. Корносенко О. К. Роль фітнесу у системі оздоровчої фізичної культури / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівськ. нац. пед. ун-ту. – Чернігів, 2013. – Вип. 112. – С. 228–233.
2. Оздоровча фізична культура – Електронний ресурс. – Режим доступу: http://ua-referat.com

ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ

Поступаленко Владислав

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

Ключові слова: реабілітація, спортивні травми, спортсмени.

Професійний спорт завжди пов'язаний з ризиком травм. Найбільш поширені спортивні травми – це вивихи, розтягнення, переломи, удари, ураження суглобів. Важливим етапом в лікуванні такого роду травм є реабілітація [2]. Реабілітацією або відновленням після спортивних травм називається процес, під час якого застосовується фізична терапія, мануальна терапія, фізичні вправи та інші заходи, спрямовані на повернення спортсмену можливості продовжувати займатися спортом в повному обсязі. Як правило, реабілітація проводиться в умовах клініки під наглядом лікаря-реабілітолога. Без ефективного відновлення існує велика ймовірність повторної травми або розвитку ускладнень.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати основні напрями та ефекти реабілітації спортсменів після спортивних травм.

Якщо реабілітація здійснюється своєчасно та з урахуванням характеру ушкодження, це суттєво знижує ризик виникнення повторного травми, що в спорті досить поширене явище.

Реабілітація може мати два основних напрями:

1. Полегшення прояву симптоматики пошкодження.
2. Відновлення повної спортивної готовності.

Ці реабілітаційні програми суттєво відрізняються одна від одної не тільки метою, але методиками, інтенсивністю курсу, часом. Для сучасних програм відновлення після спортивних травм характерна мета, яка полягає у виключенні небажаних наслідків іммобілізації пошкоджень. Головні завдання, які ставить перед собою лікар, який займається реабілітацією, це стимулювання процесів, спрямованих на правильне загоєння травми, підтримання загального стану і відновлення всіх специфічних функцій, які пов'язані зі спортивними заняттями [4].

Методом аналізу низки наукових праць нами виявлено ефекти реабілітації:

- покращення кровообігу та мікроциркуляції;
- пришвидшення зрощення кісток;
- покращення регенерації м’яких тканин;
- зменшення больових відчуттів;
- відновлення повної амплітуди руху;
- попередження розвитку повторних захворювань [1-3].

Після більшості типів спортивних травм, реабілітаційна програма починається відразу, навіть якщо довелося провести хірургічну операцію. Щоб не допустити дегенеративних процесів у тканинах, відновлення слід починати негайно.

Якщо спортивна травма середньої тяжкості і не вимагає хірургічного втручання, реабілітацію слід починати, як тільки знизиться біль і пройде набряклість. Як правило, це строк від двадцяти чотирьох годин до сімдесяти двох.

Існує багато медичних закладів, які спеціалізуються на реабілітації після спортивних травм й оснащені спеціальним обладнанням для пасивних рухів. Таким чином, навіть прооперована кінцівка може здійснювати рухи в допустимих межах, незважаючи на те, що пацієнт знаходиться без свідомості або під наркозом. Після виписки спортсмен може продовжувати використовувати таке обладнання для прискорення процесу відновлення.

Реабілітаційний період завершується, коли функціональність організму відновлюється на 95 % [4].

Щоб уникнути травматизму треба дотримуватися правил, які зведуть ймовірність травматизму до мінімуму:

1. Розминка перед початком тренування (підготувати м’язи, суглоби, серцево-судинну систему до навантажень).

2. Правильно підібране взуття та одяг (взуття повинне бути підібране спеціально під вид спорту, з правильною, не слизькою підошвою. Одяг не повинен стримувати рухи).

3. Правильна програма тренувань (програму тренувань повинен складати досвідчений тренер, який знає допустимі навантаження).

4. Регулярність тренувань (тренування повинні бути систематичними).

5. Повноцінний відпочинок та сон після тренувань (не слід допускати перетренованості).

6. Раціональне харчування [1].

Отже, спортивні травми можуть виникнути як в професійному, так і в масовому спорті. Аналіз науково-методичної літератури щодо застосування засобів фізичної реабілітації спортсменів після спортивних травм, дозволяє стверджувати, що спортивний травматизм є актуальною та нагальною проблемою з якою зустрічається спортсмен незалежно від рівня кваліфікації. Не менш важливим в цьому аспекті є питання про якомога швидше повернення до повноцінної спортивної діяльності, яке досягається застосуванням засобів фізичної реабілітації [3].

Список використаних джерел:

1. Майорова Є. В. Лікування спортивних травм та реабілітація після травм та операцій (Електронний ресурс) – режим доступу – https://zartaclinic.com/directions.../fizicheskaja-reabilitacija-posle-sportivnyh-travm.
2. Мельникова Н. А. Основи медичних знань та здорового способу життя: навч. посіб. / Н. А. Мельникова, Е. А. Шамрова, Н. В. Громова. – К., 2007 – 231 с.
3. Нагорна О. Б. Фізична реабілітація спортсменів після спортивних травм/ О. Б. Нагорна, В. М. Зелінський. – К., 2017. – 168 с.
4. Юзва Д. А. Реабілітація після спортивної травми – EuroMD (Електронний ресурс)-https://euromd.com.ua/.../post-6386-reabilitatsiya-pislya-sportivnoi-travmi/.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

Дмитренко Валерія

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

***Ключові слова*:** здоровий спосіб життя, рухова активність, гімнастика.

Нині стало загальнодержавною проблемою погіршення здоров’я як дорослого населення, так і молодого покоління. Це явище зумовлено цілою низкою об’єктивних причин: зниженням матеріального добробуту значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, збільшенням навчального навантаження учнівської молоді тощо. У сучасному суспільстві ми часто зустрічаємося з надто легковажним відношенням до свого здоров'я, ігноруванням елементарними нормами піклування про нього.

Мета дослідження – на підставі теоретичного аналізу науково-методичної літератури з'ясувати роль здорового способу життя і оздоровчих видів гімнастики в життєдіяльності молоді.

Аналіз наукової літератури [1-4] в якій розкриваються проблеми здорового способу життя, свідчить про різноманітність підходів і багатозначність у визначенні сутності і компонентного складу цього поняття, також дає підстави вважати, що розуміння здорового способу життя лежить у розкритті змісту категорій «життєдіяльність» та «здоров'я».

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоствердження та розвитку людини [4]. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

О. Свириденко вважає, що спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють її трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми і правила поведінки [3].

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і, в той же час, захищає від неблагополучних дій оточуючого середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я. Таким чином, із вищесказаного витікає, що треба звертати особливу увагу на ведення здорового способу життя особистості [1].

У сучасному світі люди усе більше звертаються до фізичної культури з метою збереження та зміцнення власного здоров'я, підвищення життєвого тонусу. Саме регулярні та систематичні заняття фізичними вправами прекрасно формують поставу людини, особливо в сучасному столітті загальної захопленості комп'ютерною технікою, малорухомістю. Чималий розвиток і поширення серед населення отримав такий вид спорту як гімнастика.

Відомо, що заняття гімнастикою сприяють усебічному фізичному розвитку, розвитку координації рухів, витривалості, покращенню роботи нервової системи, прискоренню кровообігу, активації обмінних процесів, очищенню організму тощо.

На думку багатьох фахівців та з власного досвіду, зазначимо, що основною вимогою для отримання безсумнівної користі гімнастики – це систематичність і регулярність занять. Заняття гімнастикою не вимагає великої кількості часу, головне, виробити у себе звичку займатися фізичними вправами, яка обов'язково з'явиться при регулярних заняттях.

Заняття сприяють підвищенню фізичної підготовленості, зокрема зміцненню м’язової системи, покращенню показників життєвої ємності легень, динамометрії, підвищенню емоційного стану, сну, апетиту. Регулярні заняття допоможуть усунути певні дефекти статури, постави.

Різноманітність гімнастичних вправ, вибірковий характер їх дії на окремі групи м'язів, можливість чіткого дозування фізичного навантаження і різнобічність впливів – це незамінний засіб фізичного виховання. Гімнастика широко застосовується в дошкільних установах і в навчальних закладах, в лікувально-профілактичній роботі і на виробництві, в армії, в спорті. Вправи гімнастики використовуються для вирішення спеціальних завдань в підготовці спортсменів всіх видів спорту. Гімнастичні вправи складають необхідну основу самостійних домашніх занять, виробничої гімнастики, фізкультурних пауз [2].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити сутність поняття «здоровий спосіб життя», що поділяється на категорії «здоров’я» та «спосіб життя». З’ясовано роль та місце оздоровчої гімнастики у збереженні та зміцненні здоров’я людей. Встановлено, що регулярні та систематичні заняття оздоровчою гімнастикою є запорукою здорового способу життя молоді і створює умови для забезпечення оптимальної рухової активності людства.

Список використаних джерел:

1. Айунц Л. Р. Гімнастика. (Коротко про головне): метод. матер. до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту / Л. Р. Айунц. – Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
3. Свириденко О. О. Засоби ведення здорового способу життя : навч.-метод. посіб. / О. О. Свириденко. – Полтава: Техсервіс, 2008. – 52 с.
4. Формування здорового способу життя / 28 вересня 2015 р. / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://familytimes.com.ua.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Сьомка Дмитро

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

Ключові слова: травматизм, силові види спорту.

Травматизм в силових видах спорту є досить розповсюдженим явищем. У сучасних умовах ризик травматизму дуже високий. Травма – це порушення цілості тканин або органів тіла в результаті якогось

впливу. Спортивні травми – порушення отримане внаслідок спортивної діяльності. Важливою мірою профілактики травм являється раціональна розминка,сутність якої полягає підготувати м'язи,суглоби,зв'язки,а також системи організму до навантаження [1]. Часто причиною травм може бути неякісний спортивний інвентар та обладнання. На думку З.С. Миронової, причиною виникнення травм також є неправильна організація тренувань [2]. Науковці В. Ф. Вашкиров, В. М. Левенець, З. С. Миронова у своїх працях детально описують профілактику та лікування побутових травм [1-3]. Утім причини виникнення спортивних травм та шляхи запобігання травматизму досліджено недостатньо.

Мета – дослідити причини виникнення травм у спорті та шляхи запобігання травматизму.

За даними багатьох авторів і ВООЗ, ушкодження й захворювання від перевантаження органів опори та руху займають провідне місце й становлять понад 60 % загальної захворюваності серед спортсменів [3]. Пошкодженням, або травмою, називають дію на організм людини зовнішнього чинника (механічного, фізичного, хімічного, радіоактивного, рентгенівського проміння, електрики і ін.), що порушує будову і цілісність тканин, і нормальний перебіг фізіологічних процесів. Спортивні травми являють собою різного ступеня складності пошкодження, які людина, як правило, отримує під час інтенсивних занять спортом. Звичайно, отримати спортивну травму можна і під час ранкової зарядки, але найчастіше такі ушкодження відбуваються під час професійних тренувань. Спортивні травми поділяються на: первинні травми, травми які були викликані надмірним навантаженням та повторні травми. Не залежно від віку первинні травми можуть бути отримані в результаті гострих ушкоджень. Наприклад: травми очей, розтягнення зв'язок, забиття, затиснення м'язів, переломи кісток, черепно-мозкові травми, тріщини черепа, струс мозку,травми хребта або спини. У відповідності зі ступенем тяжкості, спортивні травми прийнято диференціювати на: важкі травми, тобто ті, які викликають різке порушення здоров'я. Як правило,такі травми потребують стаціонарного лікування, понад тридцять днів. Середні травми, тобто середньої складності, вони призводять до вираженого погіршення стану здоров'я та госпіталізації на термін від десяти до тридцяти днів. До такого виду травм слід відносити: рани та пошкодження, які потребують лікування у травматологів або ортопедів. Травми легкого ступеня, які не потребують стаціонарного лікування і не порушують загальної працездатності. До таких травм можна віднести:рани поверхневого характеру, потертості, садна, забиття, розтягнення та інші. Зазвичай спортивний травматизм відбувається з-за неналежного дотримання техніки безпеки, при використанні неякісного спорядження або повної його відсутності. Для кожного виду спорту характерні певні специфічні травми. На думку більшості дослідників, найбільш травматичні, з точки зору

пошкодження опорно-рухового апарату, є спортивні ігри [4]. Травми, отримані під час занять спортом, можуть мати гострий або хронічний характер. Для гострих травм характерно раптове виникнення, наприклад, перелом руки або ноги під час падіння. Хронічні травми формуються тривалий термін під час постійних навантажень або надмірних навантажень. Приміром, тендинози – виникнення хворобливих відчуттів в області м'язів і сухожиль, які тривалий час піддавалися істотним навантаженням. Проведений аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що до організаційних причин виникнення травм більшість авторів відносять такі: передусім – стан перетренованості, недоліки матеріально-технічного забезпечення; незадовільні санітарно-гігієнічні умови проведення тренувань і змагань; низька якість суддівства;недоліки теоретичної та практичної підготовки тренера. Крім того,фахівці у галузі спортивної травматології постійно акцентують увагу на питанні вдосконалення правил змагань як засобу профілактики травматизму у спортсменів [4, 5]. У вітчизняній та іноземній науково-методичній літературі останніх років широко дискутуються питання щодо раціонального застосування комплексів сучасних засобів фізичної реабілітації, їх ефективності термінів призначення, тривалості використання, критеріїв повернення до тренувальної діяльності після різноманітних спортивних травм [5, 6]. Незважаючи на те що за останні роки було проведено велику кількість досліджень, присвячених науково-практичним питанням застосування засобів фізичної реабілітації спортсменів ігрових видів спорту після різноманітних травм опорно-рухового апарату [7], багато питань, пов'язаних із відновленням рухової функції і спеціальної працездатності, залишаються ще недостатньо вивченими. Профілактика травм і захворювань спортсменів включає роботу з усунення факторів ризику, до яким вони схильні в умовах підготовки та участі у змаганнях. Для ефективної профілактики спортивного травматизму в різних видах спорту необхідно знати найбільш поширені типи пошкоджень, локалізацію та їх етіологію. Велике значення для профілактики спортивних травм має комплексне обстеження спортсмена, яке передбачає визначення наявності наслідків попередніх травм, виявлення нестабільності суглобів, характеристику стану м'язів і зв'язок, виявлення тугорухливості м'язів і зв'язок. Результати цих досліджень значною мірою повинні визначати зміст тренувального процесу розвиток гнучкості,зміцнення м'язів і зв'язок, характер розминки та ін. Усунення навіть окремих факторів ризику може бути суттєвим фактором профілактики захворювань і травм. Для профілактики травматизму виключно важливим є вдосконалення спортивного інвентарю та обладнання, спортивних споруд. Враховуючи, що спортивним травмам найчастіше піддаються колінний, гомілково-стопний, ліктьовий і променево-зап'ястний суглоби в останні десятиліття розробляються і

впроваджуються різні профілактичні ортопедичні пристосування для захисту суглобів від травм а також полегшення процесу реабілітації після перенесення травм. Таким чином,застосування високоякісного інвентарю та обладнання є найважливішою складовою частиною загальної стратегії профілактики всіх видів спортивних травм.

Аналіз причин травматизму у спорті дозволяє зробити висновок, що при не достатній підготовці до занять спортом,неякісний спортивний інвентар та не належній підготовці м'яз та сухожиль можна отримати травму,яка в подальшому не дасть змогу займатися спортом.

Список використаних джерел:

1. Вашкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов: навч. посіб. / В. Ф. Вашкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
2. Миронова З. С. Профилактика и лечение спортивных травм: навч. посіб. / З. С. Миронова. – М.: Медицина, 1965. – 15 с.
3. Левенець В. М. Актуальні питання спортивного травматизму / В. М. Левенець // Спортивна медицина. – 2004. – №1-2. – С. 84–90.
4. Платонов В. Н. Общая теорія підготовки спортсменов в олимпийском спорте: навч. посіб. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. Шевелева Н. И. Профилактика спортивного травматизма: навч. посіб. / Н. И. Шевелева, Т. А. Макарова, Ж. С. Байшуланов. – Караганда, 2011. – 52 с.
6. Валеев Н. М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: навч. посіб. / Н. М. Валеев. – М.: Физ. культура, 2009. – 304 с.
7. Калинкин Л. А. Реабилитация спортивных травм конечностей / Л. А. Калинкин, В. В. Арьков, О. Н. Миленин // Медицина и спорт. – 2010. – №4. – С. 27–28.

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Скугарева Мирослава

Науковий керівник – к.н.ф.в.с., доц. Синиця С.В.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фізичне виховання, діти дошкільного віку.

Проблеми фізичного розвитку дошкільників, зміцнення та збереження їхнього здоров’я ніколи не втрачають своєї актуальності. Особливо це стосується сьогодення, оскільки в умовах активного впровадження комп’ютерних технологій різко знизилась рухова активність дітей, як наслідок підвищився відсоток дітей з ослабленим

здоров'ям. Саме тому, відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Базового компоненту дошкільної освіти фізичне виховання дошкільників є обов'язковою складовою повноцінного розвитку дітей та спрямоване на охорону та зміцнення їх психічного та фізичного здоров'я, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя, формування життєво необхідних рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), формування культури здоров'я [3].

Мета – здійснити аналіз інноваційних технологій з фізичного виховання, що можуть бути упроваджені в роботу дошкільних закладів.

Заняття з фізичного виховання є обов'язковими, оскільки сприяють гармонійному фізичному та розумовому розвиткові дітей. Заняття мають бути чітко структурованими та змістовно грамотними. Зокрема, під час вступної частини, коли виконуються ходьба, біг, доцільно містити корегувальну гімнастику для профілактики плоскостопості та елементи танців у комплексі з ходьбою, бігом (крок польки чи бічний галоп під час бігу). Після шикування та перешиковування рекомендується активний відпочинок, під час якого діти загадують загадки, самі діти або педагоги розповідають вірші та потішки про рухи та здоров'я. Відповіді на загадки часто викликають у дітей сміх, що емоційно налаштовує їх на виконання складних рухових завдань. Перед виконанням загальнорозвиваючих вправ доцільні ігри на дихання для вентиляції легень і дихання крізь праву ніздрю (елементи йоги) для активізації лівої півкулі та процесу збудження центральної нервової системи. Доцільно періодично поєднувати рухи тіла з рухами пальців рук, ніг, під час наслідування елементів рухів тварин, птахів, комах чи явищ природи (дощу, вітру) під музичний супровід, розповідання коротких віршів та ін., що сприятиме емоційному оздоровленню організму дітей [2, с. 115-117].

Наприкінці комплексу можна запропонувати дітям покатати ступнею маленькі м'ячі, кульки, каштани тощо у положенні стоячи. Також доцільно виконати елементи самомасажу (погладжування, розминання та розтирання рук, ніг, грудей) та точкового масажу біля носа, за вухами, над бровами. Перед виконанням основних рухів, особливо перед тими, які потребують уваги (киданням м'яча, мішечків у ціль чи на дальність), варто запропонувати дітям вправи для зосередження та уваги (подивитися праворуч, ліворуч, угору, вниз).

Досить ефективними серед оздоровчих технологій терапевтичного спрямування є впровадження у процеси життєдіяльності дитини арт-терапії, піскової терапії, казкотерапії, ігрової терапії, сміхотерапії; музичної терапії; кольоротерапії тощо.

У систему роботи дошкільних закладів рекомендуємо упроваджувати інноваційні технології з фізичного виховання такі як: пісочна терапія, фітбол-аеробіка (гімнастика), ігровий стретчинг, дитяча йога, степ-аеробіка, глайдінг, роуп-скіппінг, елементи театру фізичного виховання на заняттях з фізкультури та в руховому режимі для дітей [1, 3].

Ігри з піском (пісочна терапія) – одна з форм природної активності дитини. Саме тому треба використовувати пісочницю, проводячи корекційні, розвивальні та навчальні заняття.

Використання м'ячів-фітболів дозволяє збільшити рухову активність дітей упродовж дня. Ключова особливість заняття з фітболом – нестабільна опора, яка постійно змушує дитину зберігати рівновагу в позиції сидячи на м'ячі, включати в роботу різні групи м'язів. Робота на рухливому, що постійно хоче «вислизнути», м'ячі ускладнюється тим, що дитина змушена балансувати, щоб втриматися на ньому.

Дуже цікавий і дієвий вид аеробіки – степ-аеробіка. Це ритмічні рухи вгору-вниз на спеціальній платформі. Такі вправи розвивають рухливість у суглобах, формують склепіння стопи, тренують рівновагу, серцево-судинну, дихальну систему.

Ігровий стретчинг – оздоровча методика, що передбачає використання комплексів взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості тіла, збільшення рухливості суглобів та розтягування м'язів, зміцнення хребта, профілактику плоскостопості. Заняття дитячою йогою доповнюють оздоровчу програму ігрового стретчингу та допомагають підтримувати тонус дитячого організму, знімати стрес, зміцнювати здоров'я й позбавлятися напруження. Йога для дітей допомагає підвищити рівень енергії, покращити опір хворобам. Є багато видів йоги, але з дошкільниками найчастіше і найдоцільніше проводити заняття з хатха-йоги. Дітям дуже подобається займатися цими вправами.

Роуп-скіппінг – новий вид рухової активності, який поєднує комбінації стрибків, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах. Такі тренування зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають такі важливі якості, як спритність і координація, а також швидкісно-силові якості і витривалість [2].

Таким чином, сучасні фізкультурно-оздоровчі технології сприятимуть створенню сприятливих соціально-психологічних та педагогічних умов для фізичного й інтелектуального розвитку дітей дошкільного віку в умовах ДНЗ, що є своєрідною запорукою створення здоров'язберігаючого середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.

Список використаних джерел:

1. Лущик І. В. Зростай здоровою, дитино!: посібник / І. В. Лущик. – Х.: Основа, 2008. – 203 с.
2. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: книга / Л. П. Загородня, С. А. Тітаренко, Г. П. Барсуковська. – Суми: Університетська книга, 2011. – 124 с.
3. Поліщук О. В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку: посібник / О. В. Поліщук. – Умань: СПД Жовтий, 2014. – 144 с.

АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Мартусь Діана

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

***Ключові слова*:** студенти, харчування, здоровий спосіб життя.

Одним із показників здорового способу життя, збереження здоров'я студентської молоді є раціональне харчування, тобто правильно організоване своєчасне постачання організму приготовленою, поживною і смачною їжею, яка містить оптимальну кількість різних речовин необхідних для його розвитку і функціонування. У комплексі факторів, які визначають здорове харчування, уміння розпізнати і попередити вміст токсичних і отруйних речовин різної природи в їжі дає змогу запобігти їх негативному впливу на стан здоров'я [1].

Проблеми харчування студентів привертала до себе увагу низки вчених: Т. К. Бондар, Г. П. Грибан, П. А. Лайко. У своїх працях вони описують особливості раціонального харчування студентів-першокурсників як складову здорового способу життя, основи зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення; наукові аспекти безпеки харчування та ін. [1, 3, 4]. Утім особливості проблем харчування студентської молоді, зокрема уплив токсин точних речовин на організм, досліджено недостатньо.

З цього можна виокремити мету дослідження. Метою є виявити основні причини порушення структури харчування молоді, а особливості складання меню студента з урахуванням індивідуальних потреб організму.

У ході нашого дослідження нами з’ясовано, що за останні роки через погіршення економічної й екологічної ситуації як в Україні, так і в цілому у світі якість сільськогосподарської продукції та продовольства за різними параметрами постійно знижується. Відбуваються зміни вмісту білка і клейковини у зернових культурах, що негативно позначається на якості борошна, і відповідно, хлібних продуктів. Вирощування сільськогосподарських рослин та інтенсивними технологіями, із

застосуванням мінеральних добрив та агрохімікатів, впровадженням генної інженерії призвело до зниження якості продовольчої сировини. З іншого боку, продукти харчування піддаються впливу біогенних та техногенних забруднювачів. При обробці сільськогосподарської сировини та виготовленні продуктів харчування для населення застосовується велика кількість харчових добавок, які не завжди мають позитивний вплив на стан здоров'я людини [1, с. 83].

Поряд зі зниженням технологічних якостей і харчової цінності спостерігається погіршення екологічної безпечності продуктів харчування. Це підтверджується непоодинокими харчовими отруєннями, особливо населення з низьким рівнем доходів. За розрахунками фахівців, понад 60 % токсичних речовин надходять до організму людини з продуктами харчування. Тому первинною профілактикою чинників виникнення хвороб цивілізації є формування культури здорового способу життя, в якій культура харчування займає пріоритетну позицію.

Нині гострою проблемою залишається необхідність організації навчання з питань безпеки харчування майбутніх фахівців різних галузей виробництва та суспільства. Студенти повинні вільно орієнтуватися в питаннях не тільки безпечності продуктів харчування, а й у приватних питаннях харчування. Знати основні принципи раціонального харчування повинна кожна освічена людина, тим більше студенти – майбутня еліта суспільства. У ВНЗ України є досить велика кількість спеціальностей, де студенти взагалі не вивчають проблем харчування і не стикаються з ними у своїй професійній діяльності протягом всього життя. Знань, які були отримані лише в школі, дуже замало для повноцінного харчування протягом всього життя [2].

Основними вимогами до якості продуктів харчування мають бути: гарантування, що вони є безпечними для здоров'я людини; дотримання правил гігієни у процесі їх виробництва та транспортування; високі смакові якості; збереження поживних якостей; низький рівень вмісту хімічних та інших шкідливих речовин, відсутність радіоактивного забруднення тощо. Утім життєвий досвід, преса, радіо, телебачення і гігієнічна експертиза вказують на зворотну сторону цього питання. Імпортні товари, в тому числі й продукти харчування, що надходять у великих обсягах на внутрішній ринок, не завжди відповідають стандартам якості. Через відсутність достатнього контролю за такою продукцією спостерігаються непоодинокі випадки харчових отруєнь, особливо дітей і людей похилого віку [4, с.38].

У той же час аналіз динаміки харчування різних груп населення за даними Держкомстату України свідчить, що понад 62,7 % українців з низьким рівнем сукупних витрат, куди у своїй більшості входять і студенти, споживають основному картоплю і хліб. Аналогічні дані були отримані в дослідженнях, які підтвердили, що раціон студентів збіднів на біологічно повноцінні продукти тваринного походження, рибу, пектин та

клітковину, які регулюють діяльність товстого кишечника. Водночас у меню студентів зросла кількість простих вуглеводів і тваринних жирів [3, с.37].

У Житомирському національному агроекономічному університеті протягом 2003-2010 рр. було проведено два зрізи щодо оцінки якості харчування студентської молоді, а саме в 2003 та 2009 роках. Дослідження, виявили досить багато серйозних недоліків у харчуванні студентів. Серед студентів 73,6 % практично не дотримувалися ніяких норм харчування, режим харчування був відсутній у 84,2 %, раціону харчування не дотримувалось 95,7 % студентів. Проведені нові більш детальні дослідження режиму харчування студентів практично підтвердили раніше отримані дані. Тільки 30,6 % студентів споживають їжу 3-4 рази на день, 14,4 % – два рази на день, а 49,8 % споживають їжу, не дотримуючись ніяких режимів, тобто як в них виходить, 7,9 % студентів взагалі не снідають, що є порушенням однієї їх вимог здорового способу життя [2, с.485].

У студентів, які не дотримуються режиму харчування, досить часто спостерігається переїдання, незбалансованість раціону, недотримання часу харчування та його часте порушення. Дворазове харчування і особливо переїдання ввечері може швидко призводити до зайвої ваги тіла, ожиріння та у цілому до порушення обміну речовин.

Оцінка якості харчування студентів Житомирського національного агроекономічного університету показала, що 49,6 % студентів досить часто вживає грубу, холодну їжу та їжу всухом'ятку; 26% – часто вживає жирну, гірку, кислу і пересолену їжу; 33,5 % – продукти швидкого приготування («Мівіна», вермішелі, курячі бульйони); понад 32 % п'ють більше 2-2 рази на день міцну каву і чай; 61,7 % люблять досить ситно поїсти, а серед чоловіків таких 81,5 %, що викликане постійним відчуттям голоду. У цілому 39,1 % студентів упевнено визнали своє харчування неповноцінним, таким, що не відповідає елементарним вимогам якісного і кількісного складу раціону.

Значне місце в раціоні студента повинні займати перші страви (бульйони, супи, борщі, юшка з риби та інші), які мають певне фізіологічне значення для людини. Однак, отримані дані показують, що 21,5 % студентів тільки інколи вживають перші страви, 31,2 % – тільки один раз в 2-3 дні, 37,7 % – один раз в день і лише 9,6 % студентів вживають перші страви два рази вдень [2, с. 486].

У раціоні харчування студентів значне місце відводиться крупам, які є складовою частину як перших, так і других страв. Крупи є корисними для харчування і можуть заміняти для організму людини за харчовою цінністю досить дорогі продукти. В умовах радіаційного забруднення навколишнього середовища перевага серед круп віддається вівсяній і гречаній, що містять багато повноцінного білка, незамінних амінокислот,

рослинного жиру, солей магнію і поліфенолів, які виявляють протирадіаційну дію.

Студенти не люблять вівсяну крупу і досить рідко її включають до свого раціону, лише у 4 % вона займає домінуюче місце серед круп, які складають раціон харчування. Перевага надається гречаній (69,2 %), рисовій (52,7 %), менш популярними є також горох, пшоно, пшенична крупа.

Низьке споживання молока і молочних продуктів викликає в організмі студентів дефіцит кальцію. Ситуація з молочними продуктами в харчуванні студентів є досить гострою. Проведені дослідження показують, що тільки 11 % студентів можуть дозволити споживати молоко і молочні продукти 2-3 рази на день і в достатній кількості, 18,5 % – споживають тільки один раз на день, а решта не отримують у своєму раціоні цих продуктів в достатній кількості. Майже третина студентів (27,1 %) споживає молочні продукти 1-2 рази на тиждень, а 27,5 % – взагалі дуже рідко. Студенти люблять споживати молоко, різні молочні продукти, сири, але, на жаль, вони досить часто відсутні у студентських їдальнях, а в торгових точках є досить дорогими [2, с. 491].

Проведені дослідження підтвердили, що тільки 11,1 % студентів споживають свіжі фрукти і ягоди в зимовий період у достатній кількості, в тому числі, імпортного виробництва, а 68,5 % можуть дозволити лише один раз на день і у меншому асортименті. Свіжі фрукти і овочі, фруктові та овочеві соки, желе, напої, що містять багато пектину, необхідно використовувати у профілактичному харчуванні студентів, які проживають в забрудненому навколишньому середовищі.

Майже всі студенти надмірно споживають чисті вуглеводи (цукор, кондитерські вироби, варення, джеми), що бажано заміняти в умовах радіонуклідного забруднення на фрукти, овочі, злакові культури, мед тощо. Вживання солодощів на сніданок, обід і вечерю характерне для 12,8 % студентів.

Виявлено виражений дефіцит у раціоні студентів м'яса, риби, молока і молочних продуктів, свіжих овочів і фруктів. Споживається недостатня кількість і малий асортимент продуктів, які містять вітаміни А, С, B_2. Поширена полінутрієтна недостатність харчування або так званий прихований голод.

Резюмуючи вище викладене, можна зазначити, що:

1. Структура харчування студентів ірраціональна, що є фактором ризику розвитку таких захворювань, як гіпертонія, холецистит, цукровий діабет, ожиріння, онкологічні захворювання та інші. Це визначає необхідність удосконалення структури харчування, зміни асортименту продуктів харчування, що виробляється харчовою промисловістю, створення широкого спектру доступних харчових продуктів.

2. Складаючи меню, необхідно врахувати індивідуальні особливості, звички та уміння студента вірно замінити дорогі продукти на

дешеві, не втративши при цьому загальної цінності раціону. Це, в першу чергу, крупи, бобові, свіжі овочі і фрукти, горіхи, насіння, олія, молочні продукти, риба і рибні страви тощо.

3. У певної частини студентів виявлено надмірне вживання жирів тваринного походження. Недостатня кількість споживається жирів рослинного походження призводить до затримки росту, зниження опірності організму, сухості і зміни шкіряних покривів.

4. Основними причинами порушення структури харчування студентів є, з одного боку, низька матеріально-купівельна спроможність як студентів, так і їх батьків, з іншого – недостатній рівень знань, культури харчування, недотримання режиму, неосвіченість і невихованість у галузі харчування та відсутня державна політика в галузі харчування.

Список використаних джерел:

1. Бондар Т. К. Раціональне харчування студентів-першокурсників як складова здорового способу життя / Т. К. Бонда, О. Ю. Алєксєєнко. // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10. – С. 82–85.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 481–497.
3. Грибан Г. П. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: навч. посібник / Г. П. Грибан, В. П. Краснов, С. І. Присяжнюк, Ф. Г. Опанасюк. – К.: Аграрна освіта, 2005. – С. 216.
4. Лайко П. А. Безпека харчування – запорука здоров'я / П. А. Лайко, М. Ф. Бабієнко, Є. А. Бузовський. – Економіка АПК. – №10. – 2004. – С. 37–46.

ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ЗМІН ОРГАНІЗМУ ЖІНОК У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАНЬ

Олексенко Лілія

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

***Ключові слова*:** спорт, жінки, морфофункціональні особливості, тренування.

Специфічні особливості жіночого організму визначаються самою його природою. Проявляються вони фізичним розвитком, будовою тіла та ступенем розвитку основних фізичних і психофізіологічних якостей –

сили, швидкості, витривалості, координації, загальної працездатності тощо, а також у особливостях функціонування нервової, ендокринної та інших систем, що важливо враховувати в організації та проведенні тренувальних занять.

Особливості морфофункціональних особливостей змін організму жінок у процесі тренування розглядалися у працях таких дослідників О. В. Ізмайлова, Є. О. Яремко, О. О. Єжова, Є. М. Голубій [1-4].

Мета дослідження – вивчити реакції жіночого організму а фізична навантаження та довготривалі тренування.

Фізичний розвиток і тілобудова жінки багато в чому відрізняється від чоловічої. По-перше, це стосується зросту і ваги тіла. М'язова маса у жінок складає близько 35 % маси тіла, а у чоловіків – 40-45 %. Відповідно, і сила у жінок менша. Скелетна система жінки, як правило, менша і коротша, таз ширший, а плечі вужчі. У жінок менший об'єм крові, концентрація гемоглобіну, об'єм серця і максимальне вживання кисню, але ЧСС в стані спокою у жінок вища на 10-15 уд./хв. Більш високий вміст жиру в організмі жінки призводить до того, що співвідношення м'язової маси до загальної маси тіла жінки менше, ніж у чоловіків.

Структура і функції внутрішніх органів також різняться. Серце у жінок менше, ніж у чоловіків, на 10-15 %. Ударний об'єм серця у чоловіків у стані спокою на 10-15 $см^3$ більший, ніж у жінок. Хвилинний об'єм крові (ХОК) більший на 0,3-0,5 л/хв. Відповідно в умовах виконання максимального фізичного навантаження серцевий викид у жінок значно нижчий, ніж у чоловіків.

Частота дихання (ЧД) у жінок вища, а глибина дихання менша, менший також хвилинний об'єм дихання (ХОД). Життєва ємність легень (ЖЄЛ) на 1000-1500 мл менша від чоловічої. Тип дихання у жінок – грудний, а у чоловіків – черевний. Це пояснює причину більш низьких результатів у жінок, порівняно з чоловіками, у всіх видах спорту.

У жінок більш низькі функціональні можливості серцево-судинної системи. Під впливом систематичних занять спортом функціональні показники різних систем організму у чоловіків і жінок ще більше різняться.

Оскільки перераховані відмінності є середньостатистичними для представників обох статей, то немає нічого дивного в тому, що результати виступів найсильніших спортсменок перевищують більшість результатів спортсменів. Світові рекорди жінок у легкій атлетиці лише на 8-10 % поступаються світовим рекордам чоловіків.

Разом з тим головним фактором, який обумовлює фізичні відмінності чоловіків і жінок, є ендогенне вироблення тестостерону.

Регулярні фізичні тренування мають великий вплив на гормональну та репродуктивну системи спортсменок [1, с. 8].

У в онтогенезі людини виділяють такі періоди: внутрішньоутробний, який триває 9 календарних місяців; період новонародженості (неонатальний) – до 28 дня; дитинства – до 10 років; статевого дозрівання чи юності – до 18 років; статевої зрілості (пубертатний) – до 50 років. У жінок період менопаузи триває з 50 до 60 років і старості – починаючи з 60 років [3].

Наведені дані про тривалість окремих періодів життя жінки є середніми. Вони змінюються залежно від індивідуальних особливостей організму, перенесених захворювань, соціально-побутових умов, кліматичних та інших факторів.

Для жінок характерний ранній розвиток фізичних якостей у процесі індивідуального розвитку (онтогенезу), а також специфічні особливості їх проявів. М'язова маса у жінок становить 30-35 % від маси тіла (у чоловіків – 40-45 %). Сила м'язів у жінок менша, ніж у чоловіків. Істотне збільшення сили у спортсменок спостерігається в 12-14 років, а їх максимум – у 15-16 до 20 років). Абсолютна сила м'язів збільшується із ростом статевої зрілості.

У жінок рівень МСК на 25-30 % менший, ніж у чоловіків. У кваліфікованих спортсменок МСК в середньому досягає 3,5-4,5 л/хв. (60-70 мл/кг/хв.). Особливо швидкий ріст абсолютної величини МСК спостерігається в дівчаток у період 11-14 років.

У жіночому організмі більші запаси жирів (у середньому 30 %), а у чоловіків – близько 20%. При роботі в аеробному режимі при витратах запасів вуглеводів спортсменки легше переходять на утилізацію жирових джерел енергії, ніж чоловіки. Однак це викликає менш економне використання кисню й лімітує виконання роботи при гіпоксичних станах (робота субмаксимальної та великої потужності). Жіноче серце за об'ємом та масою менше, ніж у чоловіків. ХОК у жінок у середньому 4 л/хв. у стані спокою, а при роботі великої потужності може досягати 25 л/хв. Збільшення ХОК у жінок відбувається за рахунок підвищення ЧСС. У стані спокою у жінок ЧСС дорівнює 72-78 уд./хв. При тренуванні на витривалість брадикардія більш помірна, ніж у спортсменів-чоловіків.

Зміни фізичної працездатності та фізичних якостей значною мірою обумовлені оваріально-менструальним циклом (ОМЦ). При статевому дозріванні тонічний відділ статевого центру (в гіпоталамусі) стимулює виділення гіпофізом гонадотропного гормону (ГТГ). Під впливом ГТГ у яєчниках виділяється багато жіночих статевих гормонів – естрогенів. Із віком цей механізм змінюється, і вже від 25-30 років починає знижуватися чутливість статевого центру до естрогенів [4].

У віці 45-55 років естрогени вже не можуть запускати механізм овуляції і репродуктивна функція припиняється. Значні фізичні і психологічні навантаження при спортивній діяльності можуть через цю

ланку суттєво змінювати протікання ОМЦ жіночого організму. Тривалість ОМЦ коливається від 21 до 36 днів, але в середньому – 28 діб (у 60 % жінок).

Великі ФН можуть впливати на терміни початку першої менструації (менархе). Обережність необхідна при проведенні тренувальних навантажень у I, III і V фазах ОМЦ. Зафіксовано, що в ці фази ОМЦ знижуються спортивні результати: у легкоатлеток – на 28-38 %, гімнасток – на 20-30 %, акробатів – на 16-17 %, лижниць – 38-40 %. При побудові тренувальних мікро- та мезоциклів необхідно враховувати ОМЦ та тривалість окремих фаз. Звичайно у спортсменок високої кваліфікації ОМЦ суттєво не впливає на спортивну працездатність, але певне значення має вид спорту та індивідуальні особливості [2, с.118-122].

Отже, при виборі засобів підвищення ФП у різних видах спорту необхідно враховувати особливості жіночого організму, при цьому особлива увага повинна приділятися збереженню здоров'я та репродуктивної функції. Застосування інтенсивних ФН без врахування принципу поступовості можуть призвести до небажаних (негативних) порушень ОМЦ, особливо в юних спортсменок.

Список використаних джерел:

1. Ізмайлова О. В. Жінка і спорт: метод. посіб. / О. В. Ізмайлова – Полтава, 2004. – 30 с.
2. Яремко Є. О. Фізіологія спорту і фізичних вправ: навчально-метод. посіб. / Є. О. Яремко. – Львів, 2010. – 182 с.
3. Єжова О. О. Фізіологічні основи фізичної культури: навч. посіб./ О. О. Єжова. – Суми СДПІ, 1997. – 78 с.
4. Голубій Є. М. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: навч. посіб. / Є. М. Голубій. – Львів, 1998. – 40 с.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРА

Даниленко Оксана

Науковий керівник – к.н.ф.в.с. доц. Синиця С.В.

Ключові слова: фізична культура, здоровий спосіб життя, школярі.

Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки школярів, адже саме рівень здоров'я нерідко – головний чинник працездатності в процесі

життєдіяльності людини. На цьому наголошують і Закони України. Зокрема у статті 1 Закону Україну «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 школяра з метою гармонійного формування його особистості.

Поняття «здорового способу життя» досить багатопланове, охоплює різні сфери життєдіяльності людей і тому застосовується в багатьох наукових дисциплінах і дослідженнях: в філософії, політології, культурології, соціології, педагогіці, психології та інших галузях пізнання. Аналіз цього поняття багатьма вченими, зокрема, Г. Н. Апанасенко, Г. Л. Белавенцева, В. М. Видрин, В. Л. Гавенко, В. К. Добровольский, А. Н. Леонтьев, Л. И Лубышева та ін.

Мета – здійснити аналіз літературних джерел і з'ясувати уплив занять фізичною культурою на стан здоров'я школярів.

У ході нашого дослідження нами з'ясовано, що «здоровий спосіб життя» – культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, турбота про здоров'я, як висока цінність [4]; здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я [3].

Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багато секторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів. Як свідчить аналіз, пріоритети цієї діяльності в Україні в цілому збігаються з пріоритетами у цій сфері, визначеними Основами політики досягнення здоров'я для всіх у XXI столітті в Європейському регіоні. Для привернення уваги широких кіл громадськості до проблеми здорового способу життя багатьма організаціями реалізуються програми, учасники яких мають змогу ознайомитись з теоретико-методологічними засадами формування здорового способу життя, законодавчими та нормативними актами України щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі, оцінкою стану здоров'я та чинників здорового способу життя українських школярів та молоді за результатами соціологічного опитування, позитивним зарубіжним та вітчизняним досвідом реалізації соціальних програм та проектів по формуванню здорового способу життя школярів та молоді.

Разом з тим, не менш актуальною є проблема забезпечення виконання вимог чинного законодавства щодо сприяння здоров'ю та

здоровому способу життя з боку всіх суб'єктів суспільних відносин - органів державної виконавчої влади та місцевого самоврядування, підприємств, громадських організацій та окремих громадян. На сьогодні досить широка нормативна база, напрацьована в Україні, є недостатньо ефективною через невиконання діючих законів.

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя, а також вітчизняного законодавства з зазначені проблеми дає підстави зробити узагальнення, що світова спільнота дедалі більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами. Проблема сприяння здоровому способу життя находить своє відображення у ряді спеціальних документів, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди здорового способу життя.

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання школярів в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [2].

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку школярів та молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здоровий спосіб життя в рамках утворювального процесу школи: обговорюються загальні питання здоров'я школярів; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя учнів; вивчається характер і рівень знань школярів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності [9]. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя не можна сформувати назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості, як це відбувається із засвоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я

елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить йому треба постійно вчити, виховувати потребу в здоровому способі життя. В це поняття складовою частиною входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя [4].

На думку А. В. Царика, фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитація, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу, тому що вона – основа і рушійна сила формування здорового способу життя.

У школярів, які активно й систематично відвідають заняття з фізичного виховання, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя.

Отже, заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку школярів. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. – СПб: Петроп, 1992. – 123 с.
2. Белавенцева Г. Н. Человек должен быть здоровым. – М.: Книга, 1996. – С.9.
3. Выдрин В. М. Методологические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры, 1984. – №6. – С.5–6.
4. Гавенко В. Л. Проявление нарушении психического здоровья студентов: концептуально-психологический подход / Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: Социологические аспекты. – Вып. 1. – Москва, Харьков, 1990. – С.74–77.
5. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье. – М.: Медицина, 1972. – С. 17–21.
6. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
7. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическач культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С.5–11.
8. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкребтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – 124 с.

ПРОФІЛАКТИКА ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ХВОРОБАХ КОЛІННОГО СУГЛОБУ

Жильченко Ірина

Науковий керівник – к.п.н., викл. Даниско О.В.

Ключові слова: реабілітація, хвороба.

У наш час хвороби колінного суглоба досить поширені, тому як на нього зазвичай здійснюється найбільше навантаження протягом усього життя.

Колінний суглоб є найбільшим та найскладнішим суглобом людського організму. Захворювання можуть вражати будь-яку з його складових. Колінний суглоб утворений з'єднанням трьох кісток стегнової, великогомілкової та наколінника.

Мета дослідження – проаналізувати засоби та методи фізичної реабілітації при хворобах колінного суглоба.

Аналіз літературних джерел указує на те, що найчастіше серед травм колінного суглобу зустрічаються ушкодження зв'язок і менісків. Зв'язки колінного суглоба це утворення щільної консистенції зі сполучної тканини. У колінному суглобі знаходиться кілька зв'язок, які дозволяють додатково зміцнити суглобову капсулу. При цьому обмежуються бічні рухи в суглобі. Усередині коліна є зв'язки, головна мета яких – обмежити надмірний рух кісток колінного суглоба вперед і назад. Усі зв'язки в коліні – це важливі структури, за допомогою яких забезпечується стабільність усього суглоба. Основними функціями меніску є збільшення стабільності та розподіл ваги.

Однією зі складових реабілітації при травмах колінного суглобу є харчування. Першою умовою при складанні будь-якого раціону є обмеження у споживанні солі. Надлишок солі негативно позначається на стані суглобового хряща та призводить до втрати еластичності зв'язок. Разом з порушенням ліпідного обміну, до якого призводить надмірна кількість відкладень солі в суглобах відбувається відкладення жиру. Дієта повинна бути спрямована на зниження ваги людини, що допоможе знизити навантаження на суглоби. Обов'язково потрібно пити багато води. Разом з цим можна включити в раціон трав'яні чаї або зелений чай. Всього рідини має бути до 2 літрів щодня, за умови нормальної роботи нирок. Також варто включити до раціону харчування: білки, кальцій, фосфор.

На ранніх стадіях захворювання колінного суглобу призначають фізіотерапію масаж та лікувальну фізичну культуру .

Фізіотерапевтичні методи лікування дозволяють в короткі терміни поліпшити стан хворого, знизивши больовий синдром, не мають побічних ефектів, можуть призначатися для посилення медикаментозного лікування. Але процедури мають протипоказання, тому їх використання необхідно погоджувати з лікарем.

Важлива роль у відновленні функцій колінного суглобу належить масажу. Масаж має здійснювати кваліфікований фахівець. Масажист повинен бути проінформований про самопочуття хворого, характер і локалізацію больових відчуттів та інших скарг. Уся ця інформація може допомогти масажисту підібрати необхідні масажні прийоми та їх дозування, правильно оцінити ефективність застосовуваного масажу.

Лікувальна фізкультура дозволяє нормалізувати стан хворого, зняти надлишкове навантаження на суглоби та перенапруження в м'язах. Комплекс фізичних вправ потрібно підбирати індивідуально під кожного хворого, відповідно його проблемі та консультуючись з лікарем. Проводиться лікувальна фізкультура тільки в період ремісії, коли відсутній больовий синдром та запалення. Складаючи комплекс вправ необхідно підбирати більше статичних вправ.

Таким чином, захворювання суглобів можна попередити, якщо здійснювати профілактичні дії, слідкувати за вагою та фізичними навантаженнями на колінна. Щоб попередити болі у суглобах потрібно дотримуватися здорового харчування застосовувати фізіотерапевтичні методики, а також спеціально підібрані фізичні вправи.

Список використаних джерел:

1. Гиршин С. Г. Коленный сустав (повреждения и болевые синдромы) / С. Г. Гиршин, Г. Д. Лазишвили. – М.: НЦССХ им. А. М. Бакулева РАМН 2007. – 352 с.
2. Левченко В. А. Фізична реабілітація при патології опорно-рухового апарату : монографія / В. А. Левченко, І. П. Вакалюк, Д. В. Сарабай, В. М. Бондаренко. – Івано-Франківськ : Плай, 2008. – 410 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація: [підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
4. Мятига О. М. Фізична реабілітація в травматології : навчальний посібник / О. М. Мятига. – Х.: СПДФЛ Бровін А. В., 2012. – С. 54–59.

РУХОВИЙ РЕЖИМ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Кучеренко Наталія

Науковий керівник – к.н.ф.в.с., доц. Синиця С.В.

Ключові слова: рухова активність, руховий режим, студенти, вищий навчальний заклад, здоров'я.

Рухова активність, це біологічна потреба кожного живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя, один з

найбільш важливих соціально-біологічних факторів. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини.

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я школярів (10, 11 клас) показує, що дітей, які не відвідують, або рідко відвідують обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами, чітко спостерігається зниження фізичної роботоздатності і погіршення самопочуття [2].

Протягом останніх років спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності у молоді за рахунок відміни обов'язкових занять з фізичного виховання, зменшення навчальних годин для даної дисципліни тощо. Тому важливо провести аналіз рухової активності молоді, зробити висновки.

Довгий час на стадії обговорення знаходиться національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка базується на перевірених часом стандартах ВООЗ, ЄС та інших авторитетних ідейно-теоретичних і практичних засадах. Але нові нагальні й гострі проблеми залишаються на стадії суспільно-політичної дискусії, не перетворюючись на програму конкретних кроків, доведених до реалізації [6].

Одним із шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми забезпечення належного рівня рухової активності, фізичної підготовленості підлітків є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя [3].

Здоровий спосіб життя, відпочинок, пізнання світогляду, спорт, естетичне виховання – все це входить в соціальні функції занять фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт й заняттям оздоровчою фізичною культурою є найкращою профілактикою таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо. За зневагу до фізичної культури й достатнього рівня рухової активності, за невміння й небажання рухатися людина розраховується передчасною втратою та погіршенням свого здоров'я [5].

Тому перед фахівцями галузі фізичної культури і спорту виникає актуальна й гостра необхідність пошуку нових методик проведення занять з молоддю, які б сприяли підвищенню рівня рухової активності та покращенню функціональних можливостей організму.

Метою дослідження було проведення експериментального досліду та визначення основних компонентів, що складають добову рухову активність школярів шкіл, де проходили практику студенти III курсу фізкультурного коледжу.

Реєстрація рухової активності проводилась за Фремінгемською методикою основа якої полягає у реєстрації (хронометражу) і розподілі діяльності людини протягом доби на 5 рівнів фізичної активності: базовий (сон, відпочинок лежачи); сидячий (поїздка в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, харчування); малий (особиста гігієна, навчальні заняття (крім фізичного виховання), ходіння пішки); середній (домашня робота, прогулянки, ранкова гімнастика); високий рівень (фізичні вправи під час спеціально організованих занять, інтенсивні ігри, біг, катання на ковзанах, велосипеді, лижах, роликах тощо). Дана методика дає змогу отримати повну інформацію про безперервну тривалість конкретного виду діяльності і відпочинку, про чергування фізичного навантаження різної інтенсивності, про сумарну тривалість різних видів діяльності. Такий діапазон можливостей дозволяє оцінити методику хронометражу як об'єктивну, точну, інформативну [4].

Фіксація отриманих даних проводилась в особистій карті реєстрації рухової активності (персонально кожним учасником дослідження) протягом одного місяця (лютого) 2018/2019 н.р. Хронометраж здійснювався у дні коли були обов'язкові заняття з фізичним вихованням, у дні без занять з фізичного виховання і у вихідні дні.

У дослідженні приймали участь 214 юнаків та дівчат віком від 14 до 17 року (п=84; п=130 відповідно), школярі СЗШ № 19, 20, 36, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Аналіз даних, отриманих з особистих карт реєстрації рухової активності встановив, що добові енерговитрати підлітків у дні з обов'язковим заняттям з фізичного виховання, як у юнаків так і у дівчат, значно більші і становлять в середньому 2520,60 і 2384,52 ккал відповідно. Тоді як у дні без обов'язкових (академічних) занять з фізичного виховання 2108,51 ккал у юнаків і 2057,48 ккал у дівчат, а у вихідні дні 2216,36 і 2196,31 ккал відповідно (*табл. 1*).

Таблиця 1

Середньостатистичні показники добових енерговитрат студентів, ккал

Дні тижня	Стать	Добові енергозатрати		
		x	y	V%
дні із заняттями по фізичному вихованню	юн.	2520,60	187,30	7,92
	дів.	2384,52	164,21	6,27
дні без занять фізичному вихованню	юн.	2108,51	217,35	9,74
	дів.	2057,48	136,43	6,44
вихідні дні	юн.	2216,36	179,58	7,48
	дів.	2196,31	236,57	10,58

Бачимо, що за рахунок обов'язкових, спеціально організованих занять з фізичного виховання, як юнаки так і дівчата мають значно вищі показники загальної рухової активності.

Розподіл добових енерговитрат на рівні рухової активності (*табл. 2*), дав змогу отримати повну інформацію про тривалість конкретного виду рухових дій та відпочинку, про сумарну тривалість різних видів діяльності та визначити кількість витрачених кілокалорій у кожному окрему рівні.

Таблиця 2

Середньостатистичні показники рівнів рухової активності студентів, ккал

Рівні рухової активності	Показники		
	дні з фіз. вихованням	дні без фіз. виховання	вихідні дні
	1	2	3
ЮНАКИ			
Базовий	596,22	548,38	710,54
Сидячий	380,95	361,18	357,12
Малий	858,44	486,74	268,36
Середній	326,65	512,62	640,73
Високий	358,34	199,59	239,61
ДІВЧАТА			
Базовий	643,12	602,93	716,25
Сидячий	428,61	408,17	411,93
Малий	867,17	716,56	286,22
Середній	191,98	194,41	633,36
Високий	353,64	135,41	148,55

Аналіз складових рівнів рухової активності між собою в різні дні у юнаків, не виявив певних відмінностей у базовому рівні між днями з фізичним вихованням і без фізичного виховання, сидячому і високому рівнях між днями без фізичного виховання і вихідними днями. Окремо, необхідно вказати на велику різницю у порівнянні показників малого і середнього рівнів (1-3 і 2-3), що вказує на значно менше навчальне навантаження і значно більший відсоток витрачено часу на прогулянки, у вихідні дні. Майже саме така тенденція відзначається в показниках цих рівнів і днів у дівчат. Необхідно підкреслити, що у поняття «прогулянки» в більшості випадків було віднесено зустрічі з друзями у вільний час, відвідування розважальних закладів, клубів тощо. Тобто дуже часто дозвілля студентів у вихідні дні зводиться до відвідування нічних клубів і кафе, а не прогулянок на свіжому повітрі в режимі дня.

Безперечно, самі по собі танці мають позитивний вплив на організм людини, але якщо зауважити, що в цих випадках вони відбуваються в умовах танцювальних залів де дозволяється вживання алкогольних напоїв та інших токсичних речовин і, частіш за все у час з 21-23 години до 3-5 години ранку, то це навпаки призводить до перенапруження і не відновлення організму після тижневих навчальних і трудових навантажень.

Вищезазначене вказує на те, що розподіл часу на виконання того чи іншого виду діяльності у молоді досить нераціональний і не має систематичності і сталості.

Крім цього, отримані результати аналізу рухової активності старшокласників, дають змогу стверджувати, що більшу частину добового часу вони знаходяться у статичному положенні – читання, перегляд телепередач, робота на комп'ютері – 17,3 %; відвідування лекцій, практичних, семінарських, лабораторних занять, та навчальна домашня робота – 36,1 %, а враховуючи сон, та відпочинок лежачі - 34,4 % часу, тому у статичному або малорухомому стані, досягає в середньому 87,8 %.

Тож, виходячи з проведеного дослідження, можна зробити висновок про доволі низькій рівень рухової активності молоді, що як відомо, дуже негативно впливає на організм людини: знижує адаптацію серцево-судинної системи, сприяє виникненню надмірної ваги тіла за рахунок відкладення жирів, сприяє підвищенню холестерину в крові, призводить до затримки фізичного розвитку та рівня функціональних можливостей, сприяє зниженню не тільки фізичної роботоздатності, а і розумової. Щороку зростає кількість підлітків, які за станом здоров'я направляюся у спеціальні медичні групи і групи фізичної реабілітації, низький рівень рухової активності є одним з факторів загального погіршення здоров'я, частих випадків сезонних захворювань, зниження достатнього рівня функціонального стану організму [1]. Задачі, які поставлені в меті – досягнуті.

Проведене дослідження рухової активності школярів-старшокласників, вказує на те, що заняття з фізичного виховання є компонентом високої рухової активності. Якщо ж таких занять не має, в більшості досліджуваного контингенту відсутній високий рівень рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: навч.-методичний посібник / І. Р. Боднар. – Львів, Українські технології, 2005. – 48 с.
2. Грибан В. Г. Аналіз стані здоров'я студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. – № 2. – С. 130–132.

3. Заліско О. К. Аспекти забезпечення ефективного фізичного виховання студентів ВНЗ / Заліско О. К., Оліярник В. І. // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). – Харків: ХДАФК, 2016. – С. 70–74.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп, л-ра, 2011. – 224 с.
5. Мазур В. А. Вплив рухової активності на організм людини / В. А. Мазур, О. П. Скавронський // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / Кам'янець-Поділь, нац. ун-т ім. Івана Огієнко. – Кам'янець-Подільський. – Аксіома, 2016. – С. 453–462.
6. Саричев В. І. Спорт інвалідів та оздоровча рухова активність населення у формуванні людського потенціалу України / В. І. Саричев // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: Матеріали Регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2016. – С. 123–127.

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ В УКРАЇНІ

Логунов Владислав

Науковий керівник – к.п.н., доц. Свєртнєв О.А.

***Ключові слова*:** спорт, гандбол, система, гра, змагання.

Зміни соціально-політичного устрою після набуття Україною незалежності призвели до руйнації системи радянського спорту. Спортивна система, створена в умовах ідеології та планової економіки Радянського Союзу виявилася неприйнятною в часи ринкової економіки. Вивчення тенденцій та закономірностей розвитку гандболу на сучасному етапі в Україні допоможе визначитися у стратегії та розробити конкретні заходи щодо будування нової системи організації та управління українським гандболом в умовах глобалізації спорту з метою виведення даного ігрового виду спорту з кризового стану.

Розвиток гандболу на території сучасної України поділяється на три період:перший – часи входження до складу Російської імперії, другий – радянський період, третій – здобуття Україною Незалежності [1, с. 124].

Мета – здійснити історичний аналіз та охарактеризувати динаміку розвитку гандболу в Україні.

Перший період починається у 1909 році і характеризується виникненням і розвитком гандболу в Російській імперії, коли у Харкові, у спортивному гуртку «Сокіл» почали культивувати чеську гру «хозенатерцова» у якості рухливої гри. У 1914 р. лікар Е. Ф. Малі розробив перші офіційні правила українського гандболу, які через 20 років увійшли найважливішою складовою частиною в міжнародні правила гри. У 1910 році у Харкові відбулася перший офіційний турнір з гандболу, після чого в Харкові, Києві, Маріуполі, Одесі, Катеринославі та в інших містах гандбол починає швидко набувати популярності. Потім, у 1918 р., була організована «гандбольна ліга», до складу якої увійшло близько 40 організацій [7, с. 92].

У другому історичному періоді розвитку гандболу, після створення СРСР в 1922 році, відбулися перші змагання за участю 22 команд. Криза українського гандболу почалася у 1928 році, після невдалої гри української збірної в першій Всесоюзній спартакіаді з гандболу. На багато років цей вид спорту втратив популярність. В 1946 році Є. І. Івахін розпочав активне відродження гандболу. Під його керівництвом були закладені науково-методичні основи підготовки гандболістів, започаткована київська школа, що стала базовою для створення української школи гандболу, розроблена національна система змагань, що

призвело до підвищення інтересу до цього ігрового виду спорту. В 50-ті роки формуються традиції жіночого гандболу України, які і забезпечили студенткам з Києва перемогу на Перших Всесоюзних змаганнях збірних чоловічих і жіночих команд з ручного м'яча 11х11.

Успіхи багаторазової переможниці першості СРСР київської жіночої команди «Спартак» сприяють появленню в Україні цілого ряду нових колективів. Для жіночих команд був заснований Кубок Європейських чемпіонів, який 13 з 15 разів брали саме гравці «Спартака». Збірна СРСР два рази виборювала звання олімпійських чемпіонок (1976, 1980). Завдяки жорсткій системі регулювання спорту державою та пріоритетності інтересів команди «Спартак» українська школа гандболу в другий період здобула видатних результатів. Але вже у 80-ті роки з'являється необхідність у виплаті стипендій та премій за спортивні досягнення, укладанні контрактів зі спортивними клубами, участі гандболістів у турнірах, що вимагає певних змін в радянській системі [4, с. 282-283].

У період набуття незалежності збірна команда України з гандболу жодного разу не проходила кваліфікаційний відбір для участі у фінальній частині Олімпійських ігор та не ставала призером європейських змагань у порівнянні з тим, що у 1983 році запорізька команда ЗТР стала володарем Кубка Європи (ЄГФ), а в 1985 його фіналістом.

Перші значні здобутки жіноча збірна України з гандболу отримала у 2000 році, коли стала віце-чемпіоном Європи та бронзовим призером XXVIII Олімпійських ігор. Такі команди, як «Спартак» (Київ), «Галичанка» (Львів), «Карпати» (Ужгород), «Шахтар» (Донецьк) та «Мотор» (Запоріжжя) успішно змагаються в турнірах за Єврокубок. Третій період розвитку гандболу характеризується реорганізацією організаційно-управлінської системи та ліквідацією державної монополії на спорт. Відзначається зменшення показників розвитку гандболу в Україні, зниження досягнень українських спортсменів на міжнародному рівні, зменшенням кількості учнів та тренерів спортивних шкіл. Це обумовлено зниженням фінансування спортивної сфери, від'їздом досвідчених фахівців з гандболу за межі України, а також застарілою організацією роботи в системі спорту взагалі [3, с. 197-201].

Таким чином, розвиток гандболу на території сучасної України поділяється на три періоди: перший – за часів Російської імперії (1909 по 1921 рр.) у межах якого відбулося зародження гандболу на теренах тогочасної держави: другий – радянський період (1922 по 1990 рр.) ознаменувався значними здобутками українських спортсменів у складі збірної Радянського Союзу на змаганнях світового рівня; третій – здобуття Незалежності (1991 по наші дні) охарактеризувався, як період реформування та становлення гандболу у межах української системи спорту та появи перших здобутків на Європейській арені.

Список використаних джерел:

1. Гуськов С. І. Професійний спорт: підручник / Під загальною ред. С. І. Гуськова, В. Н. Платонова. – К.: Олімпійська література, 2000. – 392 с.
2. Ігнатьева В. Я. Аналіз змагальної діяльності жіночих і чоловічих воротарів високої кваліфікації: методич. посіб. / В. Я. Ігнатьева, Т. А. Алізар, А. Гамаун. – Москва, 2008. – 354 с.
3. Павлюк І. Становлення і розвиток гандболу в Україні / І. Павлюк // Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фіз. культури та спорту: Львів. ДІФК. Українські технології, 2006. – Вип. 10. – С. 197–201.
4. Павлюк І. Система організації та управління гандболом в провідних країнах світу та в Україні: проблеми комерціалізації та професіоналізації / І. Павлюк // Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фіз. культури та спорту: Львів. ДІФК. Українські технології, 2007. – Вип. 11 – С. 282–283.
5. Павлюк І. Проблеми і перспективи розвитку гандболу в Україні / І. Павлюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 56–59.
6. Платонов В. М. Олімпійський спорт: підручник / Платонов В. М., Гуськов С. І. У 2 кн. Кн. 2. – К.: Олімпійська література, 1997. – 384 с.
7. Федоренко І. Золоті сторінки олімпійського спорту України: підручник / За ред. І. Федоренка. – К.: Олімпійська література, 2000. – 192 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гаращенко Інна

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

***Ключові слова*:** психологічна підготовка, готовність, баскетбол, спортсмени.

У сучасному спорті рівень спортивної майстерності й перемога у змаганнях залежить не лише від фізичної та функціональної підготовленості спортсмена, але й від його здатності керувати своїми діями та поведінкою за складних умов змагальної боротьби, від вчасного вибору та реалізації техніко-тактичних прийомів, найбільш доцільних у конкретних ігрових ситуаціях, тобто від індивідуально-психологічних і

психофізіологічних особливостей спортсмена. На цьому наголошують й дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців (В. З. Бабушкін, А. Я. Гомельский, О. Д. Леонов; В. Й. Бочелюк, Е. П. Ильин) [1-6].У свою чергу це дозволяє стверджувати про різні можливості та різну психологічну підготовленість баскетболіста, яка суворо відповідає рівню його кваліфікації (М. С. Бриль, К. С. Карягдієв, Т. С. Іванова, А. Ц. Пуні).

Мета – виявлення найбільш значущих факторів, що визначають психологічну готовності баскетболістів до тренувань та змагальної діяльності.

Сьогодні стає все більш зрозуміло, що без серйозного вивчення психіки спортсмена, без дослідження психічних функцій і психологічних якостей його особистості ні тренери, ні спортсмени не можуть просуватися вперед у вирішенні поставленого перед ними завдання – підвищення спортивних досягнень, удосконалення володіння технікою спорту [5]. Однією з найголовніших складових підготовки висококваліфікованого спортсмена до успішної змагальної діяльності є забезпечення його психологічного стану.

Змагальна діяльність як широке поняття включає у себе ряд етапів: підготовка до спортивної діяльності, прийняття старту, здійснення самої діяльності, проведення відновлювальних процедур і оцінка досягнутого результату. Кожному етапу спортивної діяльності відповідають певні психологічні стани, які виникають у залежності від умов і специфіки змагальної діяльності [6].

Це захоплююча спортивна гра, що сприяє розвитку і вдосконаленню фізичних, психічних та інтелектуальних якостей людини, оволодіння гравцями професійними руховими вміннями та навичками. Заняття баскетболом виховують у спортсменів силу волі, витримки, наполегливості, сміливості, рішучості, впевненості в своїх силах, почуття обов'язку і відповідальності, патріотизму і колективізму. Ефективність виховання цих якостей залежить, перш за все, від того, наскільки цілеспрямовано в тренувальному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного, психологічного та морального виховання спортсменів.

Гра в баскетбол вимагає від спортсмена миттєво вирішувати складні ігрові ситуації, тобто виконувати швидкі тактичні дії. Ефективність використання техніко-тактичних прийомів у постійно змінюваних ситуаціях, під час змагальних поєдинків, пов’язана не лише з формуванням умінь та навичок, а й залежить від здатності спортсмена своєчасно і точно здійснювати попередні підготовчі дії, вибір місця, зберігати рівновагу тіла у різних положеннях, приймати адекватні рішення, що притаманне високому рівню психологічної готовності.

Навчально-тренувальний процес в баскетболі спрямований на підвищення складності та інтенсивності тренувальних занять, отримання гравцями спеціальних знань про психофізіологічні властивості особистості, будові організму і біомеханіки рухів людини. У процесі детальної підготовки до тривалого насиченому різноманітними змаганнями сезону і, безпосередньо, в проведених тренером заняттях по техніці і тактиці гри, спортсмени здобувають необхідні професійні знання, вміння і навички для збільшення різноманітності індивідуальних та командних техніко-тактичних дій баскетболістів. Це говорить про те, що запорукою успішного виступу баскетбольної команди в змаганнях є висока спортивна підготовка гравців (що реалізується в основному в спортивних тренуваннях), що включає всі сторони підготовки спортсменів до тривалого спортивного сезону (теоретична, технічна, тактична, морально-вольова і психологічна) [1].

Таким чином, спортивна підготовка – це складний спеціалізований процес, спрямований на формування, розвиток і вдосконалення необхідних фізичних, психофізичних і психофізіологічних якостей гравців, який надає різнобічну дію на спортсменів [2]. Для формування психофізичної стійкості до різних умов зовнішнього середовища потрібно формувати психологічну підготовку спортсменів за рахунок вдосконалення мотивації спортивного тренування, створення оптимальних умов для проведення тренувального процесу. Використання в спортивній підготовці психологічних засобів відновлення дозволяє знизити рівень нервово-психічної напруги, зняти стан психічної пригніченості, швидше відновити витрачену нервову енергію і тим самим вплинути на прискорення процесів відновлення в різних системах організму гравця [3]. Психологічна підготовка включає загальну підготовку гравців, психічну підготовку до змагань і управління нервово-психічним відновленням спортсменів. При оптимізації спортивного тренування, що складається в поступовому збільшенні фізичної і психофізичної навантаження, зростає роль тренера в психологічній підготовці гравців. Під час проведення тренувальних занять відбувається комплектування гравців до складу команди і виховання їх вольових якостей, що забезпечують подолання труднощів у боротьбі з втомою відповідно до зростаючих фізичними та психоемоційними навантаженнями. З цією метою для підвищення якості психологічної підготовки гравців тренер-викладач під час тренування застосовує індивідуальні засоби підготовки, спрямовані на розвиток сміливості і рішучості в єдиноборстві з суперником [4].

Отже в ході підготовки до конкретних змагань формується спеціальна психічна ігрова готовність спортсмена до виступу, що характеризується упевненістю в своїх силах, прагненням до обов'язкової перемоги, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод, здатністю довільно управляти

діями, емоціями і поведінкою , умінням негайно і ефективно виконувати під час виступу дії і рухи, необхідні для перемоги. Також необхідно зазначити, що роль психологічної підготовки у гравців-баскетболістів важко переоцінити, адже вона не лише допомагає покращити психологічне налаштування спортсмена, але й підвищити рівень його кваліфікації у команді під час гри у вирішальних поєдинках.

Список використаних джерел:

1. Бабушкін В. З. Техніко-тактична підготовка баскетболістів: навч. посіб. / В. З. Бабушкін. – К.: Здоров'я, 1976. – 79 с.
2. Бочелюк В. Й. Психологія спорту: навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепахіна. – К. : Центр навчальної літератури, 2007. – 224 с.
3. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе: учеб. посіб. / А. Я. Гомельский. – М.: ФиС, 1976. – 160 с.
4. Гомельский А. Я. Центровые: учеб. пособ. / А. Я. Гомельский. – М.: ФиС, 1988. – 206 с.
5. Ильин Е. П. Психология воли: пособ. / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – СПб: Питер, 2009. – 58 с.
6. Леонов О. Д. Тактика гри в баскетбол: навч. посіб. / О. Д. Леонов. – К.: Здоров'я, 1970. – 106 с.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Галата Дмитро

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

***Ключові слова*:** спортсмен вищої спортивної майстерності, система, підготовка.

Актуальність обраною нами теми для досліджень зумовлена теоретико-методологічними дослідженнями проблеми наукового підґрунтя системи підготовки спортсменів вищої спортивної майстерності, відсутність сучасних апаратурних методик, інноваційних перетворень та науково обґрунтованого підбору засобів і методів спортивного розвитку, застаріла науково-технічна база, низька організація контролю та технологій медико-біологічного і психологічного забезпечення.

Метою досліджень є здійснення аналізу сучасних технологій та інноваційних перетворень у процесі підготовки спортсменів вищої спортивної майстерності, проаналізувавши нагальні питання та можливі способи удосконалення існуючої системи підготовки.

Спираючись на власний досвід та праці вчених Т. Ю. Круцевич, В. М. Платонова, В. І. Столярова, В. А. Сутули, нами з'ясовано, що оновлення та модернізація потребують такі елементи системи:

1. Удосконалення методів прогнозування спортивних досягнень;

2. Обґрунтування методології розробки модельних характеристик змагальної діяльності й спеціальної підготовленості на всіх етапах спортивного вдосконалення;

3. Створення інформаційних баз даних контролю стану спортсменів і методології прогнозування динаміки їх підготовленості;

4. Дослідження соціально-психологічних детермінант взаємодій особистості й колективу в спорті;

5. Розвиток природних і штучних екосистем у практиці підготовки спортсменів [2].

Частина інноваційних перетворень повинна бути досягнута обґрунтуванням методології та педагогічної технології вузькоспеціалізованих (точкових) тренувальних дій; опрацюванням класифікації нейрофізіологічних, психомоторних і кінезіологічних засобів і методів формування й удосконалення рухових дій спортсменів; впровадження кібертехнологій управління тренувальним процесом; розгляданням методології ранньої діагностики стресових і соматичних патологій під час напруженої м'язової діяльності й імунологічної корекції контурів адаптації до різних стрес-факторів процесу тренування [3].

Додатково необхідна та реалізація проектів створення сучасної інфраструктури спорту вищих досягнень і його резервів; упровадження технічних засобів забезпечення ефективності тренувального процесу; розвиток інноваційних технологій збереження спортивного довголіття, що включають імунопрофілактику, корекцію функціонального стану, лікування та реабілітацію; можливості оцінювання й оптимізації психофізіологічного стану особистості спортсменів високої кваліфікації в процесі тренувальної та змагальної діяльностей.

Теоретико-технологічне обґрунтування цілей і напрямів модернізації інфраструктури фізичного виховання і спорту вищих досягнень повинне базуватися на розробці принципово нових тренувальних засобів для загально-фізичної та спеціальної підготовки юних спортсменів; створенні приладів для тестування й апаратури для контролю функціонального стану і техніки спортсменів різного віку та кваліфікації; впровадженні методик і методів контролю й інструментарію для забезпечення безпеки експлуатації спортивного устаткування і тренувальних засобів [1].

Розробка високих технологій медико-біологічного та психологічного забезпечення необхідна сучасній системі підготовки спортсменів вищої спортивної майстерності. Вона повинна бути забезпечена розробкою сучасної методології психо-фізіологічного контролю спортсменів з метою виявлення передпатологічних станів; нетрадиційних технологій підвищення спеціальної працездатності із застосуванням ергогенних та інших, свідомо легітимних, засобів підвищення біоенергетичного потенціалу.

У свою чергу, розробка високих технологій медико-біологічного та психологічного забезпечення вирішить проблеми обґрунтування технології адаптації сучасних методів терапії й хірургічних маніпуляцій у профілактиці травматизму та відновлювальних процедурах у спорті вищих досягнень; дослідження особливостей адаптації кісткової системи організму спортсменів різної спеціалізації [4].

Оцінювання взаємозв'язку та взаємозалежності стану здоров'я й рівня функціональної підготовленості та ефективності медико-біологічних і функціональних параметрів відновлювальних засобів.

Таким чином, у результаті розгляду проблематики наукового підґрунтя системи підготовки спортсменів вищої спортивної майстерності, відсутності інноваційних перетворень, прогресивних принципів та науково обґрунтованого підбору засобів і методів спортивного розвитку, а також забезпечення медико-біологічного і психологічного аспектів спортивної діяльності, необхідно зазначити, що реалізація перелічених наукових досліджень дасть змогу створити якісно нову галузь фізичної культури і спорту вищих досягнень, яка надасть спортсменам можливість посісти гідне місце на світовій спортивній арені.

Список використаних джерел:

1. Теорія і методика фізичного виховання у 2 т. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 2008. – 391 с.
2. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – К.: Здоровье, 1980. – 336 с.
3. Столяров В. І. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитання / В. М. Столяров. – Саратов : ООО Издательский центр «Наука», 2013. – 204 с.
4. Сутула В. А. Физкультурология (проблемы и перспектив развития) / В. А. Сутула. – Х. : Гелиос, 2004.

ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТІВ ЖІНОК В СТИПЛЬ-ЧЕЗ

Куць Сергій

Науковий керівник – ст. викл. Голуб Л.О.

***Ключові слова*:** легка атлетика, стипль-чез, біг з перешкодами, жінки.

Біг з перешкодами є одним з наймолодших видів в легкій атлетиці. Як і багато бігових дисциплін, стипль-чез походить з Англії. До середини XIX століття відносять перші офіційно зареєстровані

результати в дисципліні кросом з перешкодами серед студентів університету Оксфорда.

У програму Олімпійських ігор біг на 3000 метрів з перешкодами було вперше включено в 1920 році. до 1960-х років в цій дисципліні домінували європейські бігуни. З 1970-х по теперішній час лідерство захопили спортсмени з Африки. В програму чемпіонату світу біг на 3000 метрів з перешкодами серед жінок було включено в 2005 році. А на Олімпійських іграх в Пекіні в 2008 році жінки вперше розіграли між собою олімпійські нагороди в цій дисципліні.

Наукові розвідки стосовно стипль-чезу торкаються, переважно, історії виникнення і умов його проведення як виду легкоатлетичних змагань (О. Гогін, О. Козлова, О. Криличенко). Окремі питання щодо результатів переможців у даному виді спорту на Олімпійських іграх та Чемпіонатах світу висвітлюються І. Грец, Я. Яременко та в топ-листах і рейтинах.

Мета дослідження – проаналізувати показники і динаміку результатів жінок у стипль-чез.

Біг з перешкодами (стипль-чез) є особливою формою бігу на середні дистанції. Дистанція вимагає від спортсмена розвитку загальної та спеціальної витривалості, досконалої техніки гладкого бігу та подолання на перешкод (включаючи ями з водою) на кожному колі [4, с. 57].

Існує всього дві дистанції для стипль-чезу, довжина і кількість яких залежить від місця проведення змагання. Для манежу – це 2000 метрів, а для відкритого стадіону – 3000 метрів. Відмінності між чоловічою і жіночою дистанцією відсутні, за винятком висоти бар'єрів і кількості перешкод. Для чоловіків це 35, а для жінок – 23 перешкоди. Висота перешкоди – 91,14 см для чоловіків і 76,2 см для жінок, ширина – не менше 3,94 м, вага – від 80 до 100 кг. Яма з водою встановлюється в одному з секторів стадіону і повинна мати в ширину і довжину 3,66 м. Глибина ями під поперечиною – 70 см і поступово зменшується до рівня бігової доріжки [1, с. 46].

Бар'єр атлети долають за допомогою «бар'єрного кроку», не торкаючись його рукою і ногою, або ж наступаючи ногою на бар’єр. Сильний поштовх від доріжки чи бар’єру дає більше шансів повністю перелетіти яму з водою. Чим глибшим буде місце приземлення, тим більшим буде зменшення швидкості, а, значить, і втрата часу [3, с. 29].

В останні роки XX ст. став проводитися біг на 3000 м з перешкодами для жінок. Однак у зв'язку з тим, що ця дисципліна у жінок не була включена до програми Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи, результати були невисокими.

У 2005 року на чемпіонаті світу вперше розігруються медалі в жіночому стипль-чез, що стало значним стимулом для покращення

результатів. Першою переможницею на світовій першості здобула спортсменка із США Д. Інзікуру із результатом 9:18.24 хв. У 2007 р. золоту медаль отримала росіянка К. Волкова із результатом 9:06.57 хв. 2009 р. – росіянка Ю. Заруднєва (9:08.39 хв.), 2011 р. – росіянка Ю. Заріпова (9:07.03 хв.), 2013 р. – кенійка М. Ч. Чейва (9:11.65 хв.), 2015 р. – кенійка Х. Джепкемой – 9:19.11 хв. [2, с. 48].

За підсумками змагань Олімпійських ігор 2008 р. росіянка Г. Галкіна-Самітова встановила світовий рекорд і стала першою людиною в історії, яка пробігла цю дистанцію швидше 9 хвилин, в саме за 8:58.81 хв. У 2012 р. на Олімпійських іграх перемогу здобула туніська легкоатлетка Х. Грібі (9:08.37 хв.), у 2016 р. – представниця Бахрейну Рут Джебет (8:59.75 хв.) [6].

У 2017 р., не зважаючи на лідерство у світовому топ-листі спортсменок із Кенії на цій дистанції, в Лондоні на чемпіонату світу з легкої атлетики перемогла представниця США. Американські легкоатлетки Е. Кобурн і К. Фрерікс перетнули лінію фінішу з часом 9:02.58 хв. та 9:03.77 хв. відповідно. Бронзовою призеркою чемпіонату стала кенійка Х. Джепкемої (9:04.03 хв.). Уся трійка призерів перевершила попередній рекорд чемпіонатів, який тримався ще з 2007-го року. Цей фінал отримав ще 2 рекорди: континенту у виконанні представниці Аргентини Белен Кассети (9:25.99 хв) та національний від канадійки Дженевю Лалонде (9:25.99 хв.) [5].

Отже, за невеликий проміжок часу стипль-чез встиг перетворитися з кінних скачок в олімпійську дисципліну легкої атлетики. Від спортсмена потрібні сильний характер, чимала сила і витривалість, щоб подолати відстань в 3000 метрів і всі перешкоди, з якими він зіткнеться з ходу дистанції. Результати жінок в стипль-чез мають тенденцію до покращення в бік зменшення витрат часу на дистанцію. Першою жінкою в історії стипль-чез стала росіянка Г. Галкіна-Самітова, яка пробігла цю дистанцію швидше на 9 хв. за інших учасниць.

Список використаних джерел:

1. Гогін О. В. Історія розвитку легкої атлетики / О. В. Гогін, Т. І. Гогіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. – № 4. – С. 35–48.
2. Грец И. А. Половой диморфизм и мировые рекорды в некоторых олимпийских видах легкой атлетики / И. А. Грец // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 46–50.
3. Козлова О. Система змагань з легкої атлетики (реформація, сучасний стан) / О. Козлова, Х. М. Ф. Рабін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 2. – С. 27–31.

4. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики / О. В. Криличенко. – К.: Олімпійська література, 2012. – 108 с.
5. Стипль-чез: світовий топ-лист [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://uaf.org.ua/index.php?option=com.
6. Яременко Я. О. Нова ера в стипль-чезі / Я. О. Яременко [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://gathletics.com.ua/ 2018/08/12.

АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОЧОЇ ФУТЗАЛЬНОЇ КОМАНДИ ВИЩОЇ ЛІГИ

Пантаз'єва Ангеліна

Науковий керівник – к.н.ф.в.с., доц. Синиця С.В.

***Ключові слова*:** футзал, навчально-тренувальний процес, жіноча футзальна команда.

Для досягнення максимальної ефективності ігрової діяльності команди вищої ліги потрібно чітко планувати навчально-тренувальний процес, ураховуючи специфіку команди, особливості жіночого організму, терміни змагань, а в ряді випадків і кліматичними умовами та інше. Під час розробки плану враховуються масштаби змагань, у яких братиме участь команда, кваліфікація команд суперників, з котрими буде зустрічатися команда, використовується система контрольних завдань і вправ, за допомогою яких оцінюється рівень фізичної, технічної, тактичної та ігрової підготовленості окремих гравців і команди в цілому.

З урахуванням цих особливостей спрямованість навчально-тренувального процесу розподіляється на фізичну, технічну, тактичну та ігрову підготовку. Тому тренерові необхідно правильно спланувати навчально-тренувальні збори (НТЗ), бо саме там гравці отримують базову фізичну підготовку, якої повинно вистачити на весь ігровий сезон [2].

У навчально-тренувальному процесі з футзалу на ігровий сезон до змісту тренування відноситься: періодизація тренування в річному циклі, спрямованості тренувального процесу, засоби і методи тренування, визначення понять обсягу та інтенсивності, методи відновлення, організація тренувальних занять, планування. Теоретичні і методичні засади з побудови навчально-тренувальних занять з врахуванням їх змісту та спрямованості з футзалу (міні-футболу)

вивчали вчені: С. Андреев, В. Костюкевич, В. Платонов, Є. Шаповал та інші. Зокрема, Є. Шаповал досліджує проблему формування рухових навичок дівчат 11-14 років засобами міні-футболу у дитячо-юнацьких спортивних школах [4]. Утім особливості планування навчально-тренувального процесу жіночої футзальної команди вищої ліги залишаються не дослідженими.

Мета – дослідити планування навчально-тренувального процесу жіночої футзальної команди вищої ліги.

Навчально-тренувального процесу у змагальний період – збереження спортивної форми і реалізація її в ігровій діяльності. Тривалість змагального періоду визначається календарем головних змагань. Відносно календаря змагань вищої ліги, де приймає участь жіноча футбольна команда «ПЗМС» ігровий сезон триває з жовтня по травень. В цей період є місячний перерив – у січні місяці, тому в такому випадку, тренери, навіть за відсутністю ігор згідно календаря змагань, планують товариські зустрічі чи проводять турніри, які мають велике навантаження (фізичне, техніко-тактичне та психологічне), що забезпечує ритмічність навчально-тренувального процесу та змагань, ураховуючи календар змагань вищої ліги та кубку України [3, 4].

Сумарні величини обсягу і інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко використовуються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15-20 і більше, різко зростає обсяг спеціальної психологічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів співпадає з періодом найінтенсивніших і складніших в координаційному відношенні тренувальних навантажень. При такому збігу спортсменові вдається досягти максимально можливих результатів [1, 3].

Таким чином, планування навчально-тренувального процесу жіночої футзальної команди вищої ліги вимагає від тренера чималої професійної та психолого-педагогічної компетентності, аби цей процес набув вигляду цілісної, всебічно вивіреної системи впливів на подальший розвиток майстерності спортсменок.

Список використаних джерел:

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах: навч. посіб. / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк : ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496 с.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2007. – 273 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение : навч. посіб. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Шаповал Є. Ю. Формування рухових навичок дівчат 11-14 років засобами міні-футболу у дитячо-юнацьких спортивних школах: дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Є. Ю. Шаповал. – Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Х., 2015. – 266 с.

РОЛЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ (НА ПРИКЛАДІ ХОКЕЮ НА ТРАВІ)

Регіна Ілона

Науковий керівник – к.н.ф.в.с. доц. Синиця С.В.

Ключові слова: фізична підготовка, тренувальний процес, спортсмени, хокей на траві.

Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток хокеїсток і створює передумови для найбільш ефективного прояву спеціальних фізичних якостей. У тренувальному процесі вона повинна мати специфічну спрямованість, зміцнювати органи і системи організму стосовно до потреб хокею на траві, сприяти переносу тренувального ефекту з підготовчих вправ на основні дії [1].

Мета – визначити роль загальної фізичної підготовки у досягненні високих спортивних результатів у хокеї на траві.

Фізична підготовка має центральне місце в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації, тому питання, пов'язані з нею залишаються актуальними. Фізична підготовка була і є основою численних досліджень, їй присвячені фундаментальні праці В. Костюкевича, В. Селуянова, С. Сарсания та ін. [1, 3, 4].

Покращення спортивних результатів у хокеї на траві тісно пов'язано з пошуком резервів підвищення рівня фізичної підготовленості та її провідних для хокеїсток якостей – швидкості, гнучкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових можливостей тощо [2].

Сучасний хокей на траві – це спортивна гра, що характеризується високою руховою активністю та потребує мобілізації функціональних можливостей і швидкісно-силових якостей.

Засобами загальної фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи, з урахуванням статті, віку та специфіки хокею на траві. Загальна фізична підготовка сприяє вирішенню таких спеціальних завдань: удосконалення сили, загальної витривалості, підвищення швидкості виконання різноманітних рухів, збільшення рухливості суглобів, еластичності м'язів, поліпшення спритності в найрізноманітніших спортивних діях, уміння координувати прості і складні рухи, виконувати рухи без зайвих напружень, розслаблятися.

Рівень сформованості фізичних якостей впливає й загальну технічну майстерності хокеїсток, тому фізична підготовка вимагає постійного контролю. Для визначення рівня загальної фізичної підготовки розроблені нами такі тести (*табл. 1*).

Таблиця 1

Тести для визначення рівня загальної фізичної підготовленості

Характеристика спрямованості тесту	Зміст тесту
Тест на швидкісну підготовленість	Біг на 30 м (с)
Тест на визначення загальної витривалості	6-хвилинний біг (м)
Тест на визначення швидкісно-силової підготовленості	а) Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); б) Стрибок у довжину з місця.
Тест на швидкісну витривалість	Човниковий біг 4*9 м (с)
Тест на визначення рівня гнучкості	Нахил вперед із положення сидячи

На основі власного тренувального досвіду нами встановлено, що формування складних ігрових навичок є більш успішним у тих спортсменів, які володіють поліфункціональним руховим досвідом. Тому вправи для загальної фізичної підготовки підбирають з метою різнобічної дії на організм, розвитку переважно тих якостей, які необхідні у хокеї на траві [4].

Отже, загальна фізична підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є основою (базою) для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів у хокеї на траві. Без достатньої фізичної підготовки неможливо успішно опанувати складними технічними прийомами в грі.

Список використаних джерел:

1. Сарсания С. К. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой) / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов. – М.: ФиС, 1991. – 167 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: ФиС, 1980. – 200 с.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
4. Методичні рекомендації по організації тренувального процесу хокеїсток на траві високої кваліфікації в річному циклі підготовки / під ред. В. М. Костюкевича. – К.: 1992. – 45 с.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКОСТІ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ СПРИНТІ

Стилик Дмитро

Науковий керівник – ст. викл. Голуб Л.О.

Ключові слова: легка атлетика, спринт, спортсмени.

Спринт – однин із найяскравіших і найцікавіших дисциплін в легкій атлетиці. Нині спортсмени демонструють високі результати, перевершити які складно. Кожен спортсмен прагне здобути високі показники, а також зацікавити глядачів своєю технікою. Це потребує розвитку різних фізичних якостей, але найбільше швидкісних.

Мета роботи – визначити та охарактеризувати основні фактори, що впливають на швидкісні можливості спортсменів-спринтерів; обґрунтувати методичні аспекти удосконалення швидкості в легкоатлетичному спринті.

Методи роботи: аналіз науково-методичної літератури, щодо специфіки тренувань (розмір бігових відрізків і їх відсотковість, поєднання силових і бігових навантажень, посилення і послаблення умов тренувань для розвитку спринтерських якостей), тестування технічних рухів спринтерського бігу.

Швидкість – це фізична якість людини, що об’єднує комплекс її функціональних властивостей, забезпечуючих виконання рухових дій в мінімальний час [1].

З проявом швидкості тісно пов’язана і силова підготовка, адже спортсмен повинен мати високий рівень розвитку силових можливостей. Під час змагань посилено працюють згиначі й розгиначі стегна, а також м’язи тулуба та рук. Власне кажучи, у бігу на короткі дистанції досить важливу роль виконують усі м’язи тіла, тому кращі спринтери мають добре розвинену мускулатуру не лише ніг, а й рук та плечового поясу. Силова й швидкісно-силова підготовленість визначає рівень досягнень у цьому виді легкої атлетики. При цьому взаємозв’язок швидкісно-силових компонентів досить складний. Він полягає у високому рівні силових можливостей і в здатності реалізувати цю силу за мінімальний

проміжок часу [2, 3]. Ця специфіка потребує певного педагогічного контролю як за рівнем силової підготовленості, так і за його реалізацією. Тому тренувальний процес бігунів на короткі дистанції повинен передбачати застосування системи контролю за спеціальними якостями бігуна і засоби цілеспрямованої вибіркової дії на силовий компонент. Важливим завданням силової підготовки бігунів на короткі дистанції є розвиток швидкої сили. Швидка сила характеризується потужністю включення рухових одиниць за певний проміжок часу. Для її розвитку важливо вдосконалювати механізми м'язової та міжм'язової синхронізації включення рухових одиниць у межах визначеного часового проміжку. Тому для цього більше підходять вибухові динамічні силові вправи, які виконують у швидких режимах [2, 4]. У міру зростання кваліфікації спортсмена ставлять підвищені вимоги щодо виконання вправ швидкісно-силового характеру, тому підбір оптимальних засобів силової підготовки в тренуванні бігунів на короткі дистанції є актуальним. Швидкісно-силові, при виконанні яких, сила м'язів зростає завдяки збільшенню прискорення повідомлюваного вантажу. Наприклад: метання набивних м'ячів, снарядів, вправи зі штангою невеликої ваги. Всі ці вправи повинні виконуватися у швидкому темпі. На початковому етапі тренування значний ефект у розвитку сили дають вправи з малими вагами. Далі вагу треба збільшувати, оскільки невелика вага дає незначний ефект. Необхідно правильно застосовувати й дозувати вправи з обтяженнями.

Одним із методів розвитку швидкості є інтервальний біг. Він є дуже ефективним засобом, оскільки вимагає від спринтера виконання вправ на коротких відрізках довжиною 30, 40, 50 м на максимальній швидкості. Утім, часте використання такої методики тренування може призвести до тренувального плато, тобто складності в отриманні позитивної динаміки в результатах. Більш доцільною, на нашу думку, є біг з «переключенням», тобто виконання вправ на рівномірних відрізках. Наприклад, 30 – 30 – 30, або 30 – 40 – 30, коли спортсмен перший відрізок біжить на максимальній швидкості, наступний відрізок знижує швидкість і використовує гладкий біг, і потім знову прискорюється. Ця методика сприяє розвитку власне швидкісних здібностей, за рахунок механізму нервової системи «переключатися» між напруженням і розслабленням під час виконання вправ. Це сприяє покращенню не лише швидкості, а й координації рухів та міжм'язової координації.

Також важливим способом формування швидкості є тренування з обтяженням. Використання обтяжень дозволяє спортсменам перевищити межу «граничних» величин потужності зусиль, що розвиваються при роботі в звичайних умовах. Тренер повинен визначити показники максимальних величин для кожного спортсмена індивідуально, щоб запобігти перенапруженню та перетренованості.

Аналіз літературних джерел (В. Г. Алабин, В. И. Зверник «Спринт» – Минск: Беларусь, 1977 г.) дає підстави стверджувати, що ефективним є використання таких видів обтяжень: пояс вагою 4-8 % від маси ноги, мішок вагою 15-25 % від маси тіла спортсмена. Так, при бігу з максимальною швидкістю з поясом відбувається збільшення динамічних характеристик у фазі опори. При цьому використання обтяження, що становлять 4 %, більшою мірою має вплив на опорно-руховий апарат в одиницю часу, тобто формується коефіцієнт реактивності (потужність) і дещо менше – сила (імпульс сили). Використання обтяжень, що становлять 8 % від маси тіла, навпаки, покращує імпульс сили й менше – на коефіцієнт реактивності [2].

На основі власних спостережень нами з'ясовано, що вправи проведені в полегшених умовах, мають ефект тоді, коли чергуються з такими ж вправами, але у звичайних умовах. Зокрема, біг у полегшених умовах повинен чергуватися з бігом у звичайних і надскладних у таких співвідношеннях: (1:1:2), (1:2:1), (2:1:1). Виконання вправ у складних умовах повинно чергуватися з виконанням таких же вправ у звичайних умовах у співвідношенні (2:1) і (1:1).

Окрім власне швидкісних здібностей для спортсменів-спринтерів важливим є формування швидкісної витривалості. Для її удосконалення для бігуна на 100-200 м можуть застосовуватися вправи на відрізках від 60 м до 300 м, а також кросовий біг.

З'ясовано, що інтенсивність бігу на відрізках залежить від тривалості виконання вправ і їхньої кількості. Оптимальна кількість вправ на одному тренуванні може бути в межах: для відрізків 60 м – 7-12 разів (або по 4-6 разів у серії), для 100 м – 4-10 разів (або 3-5 разів у серії), для 300 м – 3-5 разів (або по 2-3 рази в серії в підготовчому періоді, 1-2 рази в змагальному). Загальний метраж пробігання відрізків у такому режимі коливається від 400 до 1200 м.

Таким чином, проведене дослідження дозволило визначили та охарактеризували основні фактори, що впливають на швидкісні можливості спортсменів-спринтерів: силові, вибухові, швидкісно-силові; з'ясовано, що вони можуть покращити результат в даній дисципліні легкої атлетики.

Список використаних джерел:

1. Матвеєв Л. П., Новиков А. Д. [Електронний ресурс] : режим доступу [https://studfiles.net/preview/5650462/page:15/].
2. Алабин В. Г. Спринт: методичний посібник – / В. Г. Алабин, В. И. Зверник. – Минск: Беларусь, 1977. – 226 с.
3. Алабин В. Г. Специальные упражнения для юных легкоатлетов: методичний посібник / В. Г. Алабин, В. П. Крупенко. – Минск, 1970. – 173 с.

4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов:методичний посібник / Ю. В. Верхошанский. – Минск: Физкультура и спорт, 1984. – 105 с.

ІННОВАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я

Кабушка Вікторія

Науковий керівник – ст. викл. Голуб Л.О.

***Ключові слова*:** середньогір'я, легкоатлети-спринтери, гіпоксичне тренування.

Нині постійно зростає інтерес до умов середньогір'я у зв'язку з розширенням кількості легкоатлетичних змагань, що проводяться в гірських умовах. Природне гіпоксичне тренування розглядається не лише як фактор успішної підготовки до змагань в гірській місцевості, але й як засіб ефективної мобілізації функціональних резервів та переведення на новий, більш високий рівень адаптації організму кваліфікованих спортсменів для їх участі у змаганнях в умовах рівнини.

Додатковим поштовхом у розробці проблеми практичними завданнями спорту вищих досягнень стали успішні виступи бігунів-спринтерів різних африканських держав, які постійно проживають і тренуються в умовах середньогір'я. У той же час, неправильно побудоване тренування легкоатлетів-спринтерів в умовах середньогір'я може призвести до надлишкового стресу, при якому сумація впливу гірської гіпоксії і гіпоксії навантаження здатні привести до негативних реакцій і погіршення спортивних результатів.

К. Козлов і О. Шинкарук довели високу ефективність гірської підготовки як високоефективного засобу підвищення функціональних можливостей спортсменів і спортивних результатів в легкоатлетичних видах спорту. Напрямки тренування в горах для підвищення працездатності, відновлення й активного відпочинку спортсменів-легкоатлетів розкрито у наукових дослідженнях В. Приходько, Д. Трушкіна. Зміст підготовки легкоатлетів-спринтерів в умовах середньогір'я для встановлення світових спортивних рекордів через вплив опору повітря розроблено В. Платоновим і О. Приходько.

Мета дослідження – охарактеризувати значення і чинники підготовки легкоатлетів-спринтерів в умовах середньогір'я.

У класифікації гірських умов за основу беруть показник, який найбільш радикально впливає на організм людини – гіпоксія; менш вагомими є різні природні фактори.

Середньогір'ям називають територію від 800-1000 до 2500 м над рівнем моря. Для цієї зони характерним є виникнення функціональних змін вже при помірних навантаженнях, хоча в стані спокою людина, як правило, не відчуває негативного впливу нестачі кисню. Гірський клімат має ряд особливостей: знижений атмосферний тиск і вміст кисню, підвищена інтенсивність сонячної радіації, інфрачервоних і ультрафіолетових променів, чисте і прозоре повітря, визначений температурно-вологий режим з порівняно низькою температурою повітря в нічний час [1, с. 14].

В умовах середньогір'я істотно зменшуються величини максимальної ЧСС, максимального систолічного об'єму і серцевого викиду, швидкості транспорту кисню артеріальною кров'ю і, як наслідок, максимального споживання кисню. Відразу після переміщення в гори в організмі людини, що потрапила в умови гіпоксії, мобілізуються компенсаторні механізми захисту від нестачі кисню. Помітні зміни в діяльності різних систем організму спостерігаються вже починаючи з висоти 1000-1200 м над рівнем моря. Починаючи з висоти 1500 м, підйом на кожну чергову тисячу метрів призводить до зниження споживання кисню на 9,2 %.

Стійка адаптація до гіпоксії пов'язана з істотними змінами можливостей центральної і периферичної частин нервової системи. На рівні вищих відділів нервової системи це проявляється у збільшенні стійкості мозку до надмірних подразників, конфліктних ситуацій, підвищенні стійкості умовних рефлексів, прискоренні переходу короткочасної пам'яті в довготривалу.

Зниження щільності повітря призводить до зниження аеродинамічного опору, що особливо сильно позначається на результатах в таких видах спорту, як легкоатлетичний спринт. Зокрема, зниження щільності повітря на висоті 2000-2200 м відповідає в спринтерському бігу дії вітру в спину зі швидкістю 1,5- 1,7 $м \cdot с^{-1}$, чим і пояснюються дуже високі результати в бігу на дистанціях 100, 200 і 400 м. Економія енергії за рахунок зниження аеродинамічного опору у багатьох випадках тут може перевищити втрати через знижений парціальний тиск кисню. Тому спортивні тренування в гірських умовах при одній і тій же швидкості пересування можуть виявитися більш економічною в порівнянні з умовами рівнини [4, с. 26].

Спеціальні дослідження, а також досвід підготовки видатних легкоатлетів-спринтерів у різних країнах світу переконливо демонструють більш виражені реакції гіпоксичного тренування в природно створених умовах. Найбільша ефективність штучної гіпоксії має місце у випадку проживання в умовах середньогір'я, а тренування на рівнині [3, с. 71].

Вибір оптимальної висоти для підготовки легкоатлетів-спринтерів в гірських умовах значною мірою повинен визначатися специфікою виду спорту. Наприклад, бігуни на короткі дистанції, спортивний результат яких в основному визначається потужністю, ємністю, економічністю аеробної системи енергозабезпечення, можуть тренуватися на значно більшій висоті, ніж веслярі або плавці, результат яких значною мірою пов'язаний зі швидкісно-силовими компонентами спортивної майстерності.

Планувати напружену гіпоксичну підготовку слід тільки на завершальних етапах багаторічного вдосконалення, коли можливості інших тренувальних засобів, здатних стимулювати подальший розвиток адаптаційних реакцій, значною мірою вичерпані. При цьому ефективність тренування легкоатлетів-спринтерів залежить від дії двох взаємопов'язаних чинників – гіпоксії, обумовленої зниженням парціального тиску кисню у повітрі, що вдихається і гіпоксії, створюваної виконанням навантаження підвищеної інтенсивності. Кожен з цих гіпоксичних факторів стимулює дію іншого лише при раціональному виборі висоти, на якій проводиться тренування, тривалості перебування в горах, загальної динаміки і співвідношення навантажень різної спрямованості, обсягу та інтенсивності роботи аеробного та змішаного (анаеробно-аеробного) характеру.

Ефективність тренування легкоатлетів-спринтерів в умовах середньогір’я виявляється за умов регулярності поєднання з суворою системою тренування у звичайних умовах. При цьому кожен черговий збір, що проводиться в умовах гір, повинен передбачати збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних вправ. Інтенсифікація тренування може також йти шляхом збільшення його тривалості, висоти підйому, зменшення тимчасових проміжків між циклами гіпоксичної підготовки. Лише в цьому випадку східчасто підвищується розвиток адаптаційних реакцій, що забезпечують більш ефективне виконання тренувальних навантажень і приріст спортивних легкоатлетичних результатів [2, с. 47].

Отже, зробивши аналіз даних ми дійшли висновку, що підбір висоти середньогір’я з урахуванням специфіки підготовки елітних легкоатлетів-спринтерів дозволяє з достатньою ефективністю використовувати переваги природного гіпоксичного тренування і забезпечувати необхідні умови для підтримки і вдосконалення необхідних сторін спортивної майстерності. Спрямованість тренувального процесу, співвідношення засобів і методів розвитку легкоатлетичних якостей і здібностей в періодах гірської і рівнинної підготовки представлені у вигляді цілісного процесу.

Список використаних джерел:

1. Козлов К. Багаторічна підготовка легкоатлетів (узагальнення світового досвіду) / К. Козлов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 2. – С. 14–19.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 808 с.
3. Приходько В. До проблеми удосконалення вітчизняної системи підготовки спортсменів / В. Приходько // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 1. – С. 70–75.
4. Шинкарук О. Орієнтація підготовки спортсменів в процесі багаторічного вдосконалення / О. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 25–28.

ЗАГАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ДОПІНГУ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Юхименко Софія

Науковий керівник – к.н.ф.в.с., доц. Синиця С.В.

***Ключові слова*:** допінг-препарати, антидопінгове законодавство, стероїди, спорт.

Проблема допінгу є однією з центральних у сучасному спортивному русі. У Міжнародному олімпійському комітеті (МОК) найбільшого занепокоєння викликає зловживання допінг-препаратами, що може девальвувати цінності спорту вищих досягнень.

Мета – дослідити проблему вживання допінгових препаратів у різних видах спорту.

Антидопінгове законодавство з кожним роком удосконалюється та посилюється. У списку заборонених для вживання спортсменами стимулюючих засобів з'являються нові препарати. Більшість препаратів, визнаних у спорті в якості допінгу у звичайному житті не заборонені законом та досить часто розглядаються як один з ефективних видів ліків. Тому боротьбу з допінгом ведуть не правоохоронні органи держави, а спеціально уповноважені спортивні організації, що мають статус громадських та недержавних. Вони наділяються контрольно-наглядовими і процесуальними повноваженнями, обов'язковими для виконання в світі професійного спорту [1]. Наприклад, багаторазова олімпійська чемпіонка з лижних гонок та з біатлону А. Резцова, стверджує «… якщо хочеш чогось досягти, без допінгу нікуди» [2].

Проблеми зловживання допінговими препаратами почали вирішуватися на державному рівні. Зокрема, велогонщика Л. Армстронга (США), який переміг у велогонці «Тур де Франс» з 1999 по 2005 рр.,

позбавили титулів, здобутих на змаганнях різного рівня, після виявлення в його організмі допінг-речовин [3].

На думку видатного радянського спринтера, дворазового олімпійського чемпіона, члена міжнародного олімпійського комітету Валерія Борзова, застосування допінгу порушує основні принципи олімпійської клятви, що вимагає сурового покарання. Спортсмен вважає, комерціалізація спорту спонукає до зловживання допінгом, оскільки ці препарати значно підвищують рівень функціонального стану організму спортсменів. Сучасний рівень навантажень спортсменів, дуже складно відновитися без застосування фармакології.

Скептично ставиться до перспектив вирішення цієї проблеми і екс-президент МОК Жак Рогге. Він вважає, що проблема допінгу в спорті ніколи не буде вирішена, але зауважує, що антидопінгова система працює успішно. Екс-президент зауважує, що «…допінг – це поширена форма злочинності в спорті», тому спорт вищих досягнень не може існувати без системи допінг-контролю.

Часто засоби масової інформації Німеччини наголошують, що допінг був винайдений ще в 30-х рр. XX ст. за наказом Гітлера. Допінг-препарати почали застосовувати для тренування солдат. Пізніше, в 60-70-і рр. XX ст. в НДР почали використовувати допінг (на державному рівні) для підготовки спортсменів високого рівня спортивної майстерності, що значно підвищило рівень їх спортивних результатів та сприяло збільшенню перемог на міжнародних змаганнях. Зокрема, в рамках секретної державної програми (державний план «+1425»), спортсмени почали вживати такий препарат як орал-Туринабол, що містив чоловічі гормони. Це препарат мав і побічні ефекти. Зокрема, колишня чемпіонка Європи зі штовхання ядра з НДР Хайді Крігер (Андреас Крігер), згодом була вимушена змінити стать з жіночої на чоловічу через надмірне вживання цього препарату [5].

Проблема допінгу стала резонансною та актуальною і в російському спорті, що змусило розглянути шляхи її вирішення в Державній Думі. У 2000-х рр. російські спортсменки з синхронного плавання Ольга Брусникіна і Марія Кисельова, стали дворазовими олімпійськими чемпіонками. Але, за рішенням Міжнародного арбітражного суду були позбавлені «золота», яке вони здобули на чемпіонаті Європи в Гельсінкі. Причиною такого рішення послужило наявність в аналізах спортсменок забороненого препарату ефедрину.

У подальшому за вживання допінгу були дискваліфіковані й інші спортсмени різних країн. Володарка п'яти золотих олімпійських медалей на спринтерських дистанціях в легкій атлетиці, а також рекордсменка світу американка Меріон Джонс крім довічної дискваліфікації за неправдиві свідчення в суді з приводу застосування допінгу була також засуджена до шестимісячного тюремного ув'язнення. Рекордсмен світу на 100 м канадський спринтер Бен Джонсон також був довічно дискваліфікований за неодноразове вживання допінгу.

Першою спортсменкою, що попалася на вживанні допінгу під час зимової Олімпіади-2010, стала польська лижниця Корнелія Марек, яка рішенням національної федерації отримала два роки дискваліфікації.

Олімпійська чемпіонка Пекіна-2008 і чотириразова чемпіонка світу китаянка Тон Вень рішенням Міжнародної федерації дзюдо дискваліфікована на два роки і позбавлена золотих нагород світової першості в Роттердамі за вживання заборонених препаратів.

Робоча група, що спеціалізується на боротьбі з допінгом, запропонувала довічно відстороняти від виступу на Олімпіаді спортсменів, навмисно або повторно порушили антидопінгові правила. Крім того, щодо тренерів цих атлетів і інших приймаючих участь у їх підготовці фахівців має бути проведене розслідування, вони також повинні понести покарання. Рекомендації були спрямовані на затвердження до виконкому МОК [4].

Таким чином, зважаючи на історію існування допінгу у спорті, ми дійшли висновку, що спортивна перемога певним чином залежить від фармакологічних препаратів, які не повинні шкодити здоров'ю. Тому це тренери, спортивні лікарі повинні стежити за фармакологією, яку вживає спортсмен, щоб зберегти його здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бальсевіч В. К. Спорт без допінгу: фантастика чи невідворотність? / В. К. Бальсевіч // Теорія і практика фізичної культури. – 2004.– №3. – С. 29–30.
2. Голишак Ю. Анфіса Резцова: мама Рома / Ю. Голишак, А. Кружків // Спорт-Експрес. – 2013. – С. 24–28.
3. Лэнс Армстронг Не только о велоспорте: моё возвращение к жизни It's not about the Bike (My Journey Back to Life). – / Лэнс Армстронг, Сэлли Дженкинс. – М.: Попурри, 2005. – 448 с.
4. Макарова Г. А. Спортивна медицина: підруч. / Г. А. Макарова. – 2003. – 480 с.
5. Шаїнський Є. Андреас Крігер: «Я був чемпіонкою Європи» / Є. Шаїнський // Спорт-Експрес. – 2009. – С. 18–22.

МЕНЕДЖМЕНТСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У СПОРТІ ПОЛТАВЩИНИ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Горбань Валерій

Науковий керівник – к.п.н., доц. Свєртнєв О.А.

***Ключові слова*:** менеджмент, спорт, фінанси.

Фізична культура є важливим засобом гармонійного розвитку людини, формування і вдосконалення функціональних можливостей

організму. Вона також є головним чинником фізичного здоров'я людини. Низький рівень оздоровчої рухової активності населення стримує формування здорового способу життя, від якого на 60 % залежить стан здоров'я людини. Отже, фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високої продуктивної праці, організації змістовного дозвілля. Утім нині в Україні склалася критична ситуація у сфері фізичної культури і спорту. Лише 13 % населення залучено до занять фізичною культурою і спортом. Крім того, за інтегральним показником здоров'я населення – середньою очікуваною тривалістю життя людини Україна займає одне з останніх місць в Європі.

Про значущість фізичного виховання та спорту свідчить низка наукових праць зокрема В. В. Бондаренко, О. К. Корносенко, О. О. Момот, П. В. Хоменко та ін. У свої праця учені наголошують, що основними показниками стану фізичної культури і спорту є ступінь застосування фізичної культури і спорту в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання і самодіяльного масового спорту. Недосконаліть системи дитячо-юнацького спорту, зокрема, підвищення якості підбору обдарованих осіб до системи резервного спорту, підготовки членів національної збірної команди з видів спорту.

Мета дослідження – здійснити аналіз нормативних документів та виявити стан забезпечення фізкультурно-оздоровчих закладів капітальними видатками.

У ході нашого дослідження з'ясовано, що до занять фізичною культурою і масовим спортом залучено приблизно 10 % населення Полтавської області, а спортом вищих досягнень займаються лише 1,7 % людей. При цьому в області функціонує розвинена мережа спортивних споруд: 38 стадіонів, 12 плавальних басейнів, 614 спортивних залів, 392 приміщення для проведення фізкультурно-оздоровчих занять, 28 стрілецьких тири, 3 кінноспортивні бази та 3 споруди зі штучним льодом.

У 2018 році за рахунок кооперації коштів обласного та місцевих бюджетів збудовано 44 спортивних майданчики з тренажерним обладнанням. В дитячо-юнацьких спортивних школах усіх типів в області спортом займається 17 тисяч вихованців, взагалі спортом – майже 26 тисяч осіб. У 39 фізкультурно-оздоровчих клубах за місцем проживання громадян залучено до занять фізичною культурою і спортом 11315 осіб. З ними проводять заняття 92 працівники фізичної культури.

У спортивних школах Полтавської області тренуються і підвищують свою майстерність 18 майстрів спорту України міжнародного класу, 54 майстри спорту України, 294 кандидати в майстри спорту України та 362 спортсмени І спортивного розряду.

Крім того, в області працює Полтавська школа вищої спортивної майстерності. У цій школі продовжують підвищувати спортивну майстерність 132 спортсмени постійного складу та 28 спортсменів змінного складу, 1 – заслужений майстер спорту України,13 – майстри спорту України міжнародного класу, 59 – майстри спорту України, кандидати у майстри спорту України. Створено штатну спортивну команду резервного спорту Полтавської області, до якої наразі входять 25 спортсменів віком до 23 років, що регулярно отримують заробітну плату.

В області протягом останніх років продовжується будівництво та реконструкція спортивних споруд. В 2018 році завершено будівництво спортивного залу Решетилівського аграрного професійного ліцею ім. І. Г. Боровенського по вул. Покровська,81 в селищі Решетилівка Полтавської області.

В цьому ж році розпочата реконструкція фізкультурно-спортивного, реабілітаційно-відновлювального комплексу «Колос» Полтавської обласної ради з благоустроєм прилеглої території за адресою вул. Шевченко, 1 м. Решетилівка Полтавської області.

Реконструкцію спорткомплексу запланували в рамках обласної Програми з розвитку фізичної культури та спорту на 2017-2020 роки. Аби приступити до роботи, старі спортивні споруди прийняли у спільну власність територіальних громад Полтавської області.

Тендер на реконструкцію існуючого стадіону «Колос» з прилеглою територією під сучасний спорткомплекс оголошено на суму 42 млн. грн.

За задумом, спорткомплекс повинен замінити спортивну базу для людей з інвалідністю в Євпаторії, доступу до якої вже немає. У Решетилівці хочуть проводити навчально-тренувальні та відновлювальні збори для спортсменів, а також збори для людей з обмеженими можливостями. Виконуватиметься все разом з «Інваспортом» аби будь-яка людина з інвалідністю могла долучитися до спортивних змагань. Також плануються проводити змагання всеукраїнського й міжнародних рівнів. Спочатку для юніорів, а невдовзі-чемпіонати й для дорослих.

Будівля розташована на березі річки у мальовничій місцевості з добре розвиненою інфраструктурою. Решетилівщина недалеко від обласного центру, що дозволить успішно збиратися спортсменам з усієї області. На ці споруди використовуються кошти обласного бюджету.

Не оминули Решетилівщину інвестиції і з Державного бюджету. Так, розпорядженням Уряду для Демидівської ЗОШ по вул. Перемог, 118 у с. Демидівка Решетилівського району передбачено за рахунок коштів Державного фонду регіонального розвитку 4,3 млн. грн. на реконструкцію спортивного залу з добудовою побутових приміщень.

Аналізуючи вище наведе можна зробити висновки, що фінансові можливості як в області, так і в державі є, однак чомусь область віддає прерогативи одному з 25 районів області. Чекаємо від жителів Решетилівщини великих спортивних досягнень.

Хоча треба відмітити, що деякі спортивні комплекси отримали бюджетні кошти, це перш за все, довгобуд в м. Полтава – будівництво спортивно-видовищного комплексу з приміщеннями громадського обслуговування по вул. П. Юрченка, 1а в м. Полтава а також незначні фінансові вкладення в будівництво критого спортивного комплексу з штучним льодовим покриттям по вул. 3-х Космонавтів, 2 в м. Кременчук Полтавської області та по вул. Полтавська в с. Розсошенці Полтавського району.

В 2019 році на виконання Обласної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2017-2020 роки заплановано:

– облаштування 10 шт. спортивних ігрових майданчиків із штучним покриттям 22х42 м з синтетичної трави та спеціальним обладнанням;

– облаштування 2-х футбольних полів із штучним покриттям 60х105 з синтетичної трави та спеціальним обладнанням;

– 10шт. мультифункціональних майданчиків для ігрових видів спорту;

– 55 шт. тренажерного обладнання для облаштування антивандальних майданчиків на що виділено 41,5 млн. грн. бюджетних коштів.

Таким чином, нині розвиток фізичної культури і спорту є одним із основних чинників соціально-економічного розвитку як області так і країни в цілому, тому необхідно збільшити кількість населення, залученого до спортивно-масової роботи, створити належні умови для проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у закладах освіти, дитячо-юнацької спортивної школи незалежно від форм власності та підпорядкування, розвитку спорту вищих досягнень, забезпечення проведення належної базової підготовки юних спортсменів, проведення навчально-тренувальних зборів для збірних команд з різних видів спорту, поліпшення стану здоров’я всіх верств населення.

Список використаних джерел:

1. Полтавська обласна державна адміністрації – електронний ресурс – режим доступу – http://www.adm-pl.gov.ua/
2. Полтавська обласна рада – електронний ресурс – режим доступу – http://oblrada.pl.ua/
3. Управління у справах сім’ї, молоді та спорту – електронний ресурс – режим доступу – http://www.adm-pl.gov.ua

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ МІНІ-ФУТБОЛУ (ФУТЗАЛУ) У ЗАХИСТІ

Литвиненко Валентина

Науковий керівник – к.п.н., доц. Свєртнєв О.А.

***Ключові слова*:** спорт, тактична підготовка, гравці у захисті, футзаліст, міні-футбол (футзал).

Міні-футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Футзал розширює діапазон функціональних можливостей організму. Він розвиває здібність долати певні напруження і труднощі. У процесі занять міні-футболом формуються важливі морально-вольові якості: колективізм, цілеспрямованість, сила волі, дисциплінованість, сміливість.

Футзал висуває достатньо високі вимоги до спортсменів. Невеликі розміри ігрового майданчика примушують всіх гравців активно діяти по всьому ігровому полю. Нападникам під час гри трапляється грати в захисті, та захисникам періодично входити в оборону суперника тощо.

Аналіз літературних джерел особливості тактичної підготовки гравців міні-футболу розглядалися у працях дослідників, таких як: Гринь А. Р., Кондратович А. Б., Кособуцький Ю. Ф., Пасевич А. М., Мороз Ф. В., Гавришко С. Г., які розкривали методичні прийоми та принципи застосування тактичної підготовки футзалістів.

Мета дослідження – дослідити та проаналізувати особливості тактичної підготовки гравців міні-футболу.

Усі тактичні дії гравців і команди безпосередньо або потенційно проводяться з м’ячем. Кожна з команд прагне володіти м’ячем як можна довше, щоб мати більше шансів перемогти; зберегти його, довести до воріт суперника та вразити ці ворота.

Футзаліст повинен мати відмінну технічну підготовку, а також орієнтуватися в тактичних аспектах гри а саме: не поступатися супернику позиційно, відкриватися на вільне місце, вміло проводити атаки та наносити удари по воротам. У футзалі особливо важливо вміти «читати» і розуміти гру, тобто аналізувати логіку дій суперників і передбачити наміри партнерів [2].

Тактична взаємодія в міні-футболі – це дія на полі двох або кількох футзалістів, які розв’язують певне завдання. Ефективність комбінацій багато в чому залежить від уміння гравців тактично правильно мислити, від їхньої зіграності. Комбінації розігрують в ігрових епізодах і стандартних положеннях (при веденні м’яча у гру початковим ударом, ударом від воріт, вкидання за меж бокової лінії, кутових, штрафних, вільних ударах), при захисті воріт і нападі на ворота

суперника. Комбінації при захисті спрямовані на відбивання атаки суперника з наступним нападом. Основою всякої наступальної комбінації є швидкість і несподіваність пересувань гравців і виконання швидких і точних передач. Комбінації, що найчастіше зустрічаються в грі [1].

Під тактикою слід розуміти організацію індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над суперником. Головне в тактиці – визначення оптимальних засобів, способів і форм нападників і оборонних дій, які можуть забезпечити досягнення мети.

Основним каталізатором розвитку тактики цієї гри є постійна протидія між нападом та захистом, що породжує нові ігрові ідеї, сприяє вдосконаленню системи підготовки студентів і в цілому підвищенню їх майстерності. Загалом тактика гри поділяється на тактику гри в нападі та тактику гри в захисті. Таким чином, вивчення тактичних дій, як у захисті, так і в нападі проходить в трьох напрямках:

– індивідуальна тактична підготовка;

– колективна (групова) тактична підготовка;

– командна тактична підготовка.

Організованість в діях команди багато в чому залежить від чіткого розподілу функцій між футзалістами.

Захисники повинні вільно володіти всіма елементами техніки гри, вміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього дотиснути при організації оборони атаки.

Основні тактичні вимоги та дії до гравців в захисті:

– колективно і індивідуально вміло діяти в зоні;

– своєчасно протидіяти передачам і ударам по воротах;

– правильно здійснювати страхування партнерів і воротаря;

– чітко взаємодіяти.

При організації нападу захисники повинні:

– відкриватись для отримання м'яча від воротаря;

– після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконувати передачі партнерам;

– несподівано відкриватися на фланзі або підключатися в центрі;

– вміло виконувати подачу або «прострі» з флангу;

– завершувати атаку ударом по воротам.

Гра в захисті передбачає організацію позиції і дії гравців з метою запобігти або ускладнити атакуючим можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару. Всі дії команди, що обороняється є відповідними на дії атакуючих і обумовлюються особливостями тактики суперника. Гра в обороні різноманітна, багатопланова і спрямована на захист воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію успішної атаки.

Тактична підготовка здійснюється в процесі теоретичних і практичних навчально-тренувальних занять. Під теоретичною підготовкою футболістів слід розуміти навчання системі знань, необхідних для ведення гри. Вона повинна бути націлена на використання отриманих знань на практиці.

При підготовці до проведення теоретичних занять з юними футзалістами тренеру рекомендується:

– визначити методичну форму проведення теоретичного заняття (бесіда, опитування, розбір гри або установка);

– визначити кількість часу для даної теми;

– підготуватися до проведення заняття, склавши короткий конспект.

Усні повідомлення тренера підкріплюються наглядними посібниками-малюнками з різними тактичними комбінаціями, макетом міні-футбольного поля, класною дошкою.

Основний метод навчання тактиці і досконаліть в ній – багаторазове повторення ігрових і спеціальних вправ на освоєння індивідуальних і групових тактичних дій в конкретній обстановці [3].

Таким чином, вивчення тактичних дій проходить у трьох напрямках: індивідуальному, колективному (груповому), командному. Основним методом навчання тактиці і досконалості в ній є багаторазове повторення ігрових і спеціальних вправ на освоєння індивідуальних і групових тактичних дій в конкретній обстановці. Кожний гравець, в міні-футболі повинен володіти засобами відбору м’яча, досконалою технікою ведення м’яча, влучним пасом, та влучним та сильним ударом по воротах. Крім того, треба легко витримувати високий темп гри. Особливе значення в міні-футболі є вміння гравцем володіти тактичною підготовкою.

Список використаних джерел:

1. Гринь А. Р. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал) / А. Р. Гринь, А. Б. Кондратович . – К.: НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 54 с.
2. Кособуцький Ю. Ф. Методичні рекомендації: до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Міні-футбол. Тактичні дії в нападі / Ю. Ф. Кособуцький, О. С. Григорович, А. М. Пасевич. – Рівне: НУВГП, 2018. – 33 с.
3. Мороз Ф. В. Методичні рекомендації для самостійного вивчення основ техніки гри в захисті з міні-футболу / Ф. В. Мороз, С. Г. Гавришко. – Мукачево: МДУ, 2017. – 22 с.

АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ

Олексенко Аліна

Науковий керівник – к.п.н., доц. Свєртнєв О.А.

***Ключові слова*:** макроцикл, мезоцикли, мікроцикли, навчально-тренувальний процес, футболісти.

Побудова тренувального процесу футболістів обумовлюється головним чином термінами проведення основних змагань. Зокрема, сьогодні спостерігається значне збільшення змагальної практики і, як наслідок, скорочення тривалості підготовчого періоду. Проте, впродовж підготовчого періоду закладається фундамент загальної і спеціальної підготовленості спортсменів. Тому актуальним залишається раціональне планування обсягів тренувальних навантажень, співвідношення засобів тренувальної роботи, які б дозволити спортсменам досягти максимальної спортивної форми до відповідальних змагань.

Аналіз навчально-методичної літератури В. М. Шамардін, В. В. Соломонка та ін. [1-4] дає підстави зазначити, що підготовчий період має виняткове значення, оскільки в ньому закладається загальний і спеціальний фундамент для спеціальної підготовки в змагальному періоді. На думку В. В. Соломонка [1] підготовчий період є вирішальним для виконавчої майстерності команд в змагальному періоді. Підготовчий період має певну власну структуру – етапи, мезо- і мікроцикли. Етапи поділяються на загально-підготовчий і спеціально-підготовчий. Робота в них спрямована на розвиток загальної і спеціальної підготовки, закладаються базові основи техніко-тактичної підготовки.

Мета – дослідити структуру підготовчого періоду футбольної команди в річному тренувальному циклі.

Підготовчий період відіграє важливу роль у підготовці спортсменів до змагального періоду. В ньому закладається фундамент загальної і спеціальної підготовленості. Підготовчий період має виключно важливе значення, в якому закладається загальний і спеціальний фундамент для спеціальної підготовки в змагальному періоді. Цей період має певну власну структуру – етапи, мезо- і мікроцикли. Етапи поділяються на загально-підготовчий і спеціально-підготовчий. Робота в них спрямована на розвиток загальної і спеціальної підготовки, закладаються базові основи техніко-тактичної підготовки [2].

Підготовчий період у футболі складається із втягуючого, загально-підготовчого, спеціально-підготовчого і передзмагального етапів.

Тривалість втягуючого етапу становить в середньому 12-16 днів. На початку даного етапу більшість команд проводять медичний огляд гравців, а у середині циклу здійснюють контроль їх фізичної підготовленості (загальної та швидкісної витривалості, швидкості та швидкісно-силової якостей). Втягуючий етап підготовки кваліфікованих футболістів характеризується середньою величною навантаження, інтенсивність якої 61,0-69,0 % від максимуму. Для даного етапу характерно застосовувати одноразові та двохразові заняття, тривалість яких складає 60-120 хв. Основна мета занять втягуючого етапу це розвиток и об'ємами тренувального навантаження. фізичної та технічної підготовленості, в більшості випадків застосовують вправи без м'яча та без єдиноборств. В кінці втягуючого етапу важливо провести навчальну гру. Наступною важливою складовою підготовки футболістів є загально-підготовчий етап. Тривалість даного етапу становить в середньому 14-18 днів, який побудований з дворазових та одноразових занять, в останній день циклу прийнято проводити контрольну гру. Тривалість тренувальних занять 60-90 хв. Величина навантаження – середня, однак деякі заняття проводяться з значною величиною навантаження, особливо під час вдосконалення швидкісно-силових якостей. Інтенсивність навантажень змінюється від 45,0 до 75,0 % від максимуму. Для даного етапу особливого значення набуває розвиток швидкісної витривалості, швидкісної сили та велику увагу надають тактичній підготовці футболістів. Завершується даний етап контрольною грою, мета якої перевірити рівень готовності гравців в умовах змагальної діяльності. Спеціально-підготовчий етап побудований в середньому з 14-18 днів. На початку даного етапу проводять відновлювальні заходи, оскільки попередній етап завершився контрольною грою. Даний етап побудований в основному з дворазових та трьохразових занять, тривалість яких 65-100 хв. Інтенсивність навантаження знаходиться в межах від 60,0 до 72,0 % від максимуму. Тренувальні навантаження спрямовані в основному на підвищення швидкісної витривалості, швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей гравців. Особливого значення у навчально-тренувальному процесі набуває індивідуалізація техніко-тактичної підготовки. Спеціально-підготовчий етап завершується, як і попередній, контрольною грою. Передзмагальний етап у футболі складається в середньому з 14-18 днів, як і попередній починається з відновлювальних заходів. Даний етап побудований в основному з дворазових тренувань, тривалість яких становить 80-120 хв. На даному етапі рекомендовано проводити повторний медогляд та тестування гравців з метою встановити ефективність процесу підготовки в підготовчому періоді. Інтенсивність навантажень становить 65,0-90,0 % від максимуму. Спрямованість навантажень зумовлена вдосконаленням швидкісносилових якостей,

спритності, координаційних здібностей та техніко-тактичної підготовки гравців. Характерною особливістю завершення даного етапу є участь команди в офіційній грі чемпіонату. Змагальний період підготовки складається в основному з 6-ти та 7-ми денних міжігрових циклів. Кожен із цих циклів починається з відновлювальних заходів, а також дня відпочинку. Упродовж змагального періоду застосовують одноразові та дворазові тренувальні заняття, тривалість яких 60-90 хв. Інтенсивність навантаження 45,0-65,0 % від максимуму. На третій день ігрового циклу, як правило, проводиться навчальна гра, з метою виправлення помилок у попередній грі та підготовки до гри з майбутнім суперником. В основному у цьому періоді засоби та методи підготовки спрямовані на розвиток техніко-тактичної підготовленості гравців. Також не менш важливу увагу надають вдосконаленню спеціальній фізичній підготовці футболістів. Для змагального періоду характерно проводити теоретичну підготовку гравців (відео та статистичний аналіз гри за участю своїх гравців та гравців команди суперника). Завершується мікроцикл календарною грою. Не менш важливим у річному макроциклі є перехідний період, його структуру складають в основному 7-денні мікроцикли. На початку мікроциклу проводять відновлювальні заходи. У тренувальному процесі даного періоду використовують одноразові заняття, тривалість 60-80 хв., інтенсивність навантаження становить 59,0-65,0 % від максимуму. У перехідному періоді переважно використовуються загально-підготовчі вправи. Річний цикл підготовки – один з складних та важливих процесів у спорті, зокрема, якщо це стосується футболу [4].

Таким чином, охарактеризувавши навчально-тренувальний процес команди в підготовчому періоді, ми бачимо, що він має свою власну структуру. Тренувальний процес повинен будуватися з розрахунком на передбачувану тенденцію (модель) в динаміці рівня фізичної підготовленості гравців. Запропоноване нами поєднання тренувальних навантажень з урахуванням амплуа футболістів, що передбачає підвищення рівня відстаючих рухових якостей, приводить до більш значущого збільшення і вирівнювання рівня фізичної підготовленості у гравців всіх амплуа.

Список використаних джерел:

1. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : «Олімп. літ-ра», 2005. – 194 с.
2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница : «Планер». – 683 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое значение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Шамардін В. М. Технологія планування тренувального процесу в річному циклі підготовки футболістів високої кваліфікації / В. М. Шамардін // Спортивний вісник Придніпров'я. – № 2. – 2002. – С. 22–24.
5. Лисенчук Г. Особливості фізичної підготовки футболістів на сучасному етапі / Г. Лисенчук, А. Попов, А. Хоменко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. – 2013. – №3. – С.17–21.

РОЛЬ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Мих Сергій

Науковий керівник – к.п.н., доц. Бондаренко В.В.

***Ключові слова*:** здоров'я, спорт, особистість, фізична культура.

Актуальність даної проблеми полягає вже в тому, що сьогодні спорт отримує все більш широкий розвиток, залучає в свою сферу і приковує увагу мільйонів людей. Рівень освіти багатьох розвинених країн світу підтверджує, що одним із важливих факторів, який значно впливає на показники здоров'я є фізична культура і спорт.

Аналіз літературних джерел свідчить про значний інтерес науковців до вирішення проблеми, що стосується формування здорового способу життя. Дослідниками (Ю. С. Бойко, 2015; Т. С. Єрмакова, 2014; Н. Л. Корж, 2016) встановлено, що формування аксіологічних установок до ЗСЖ – це багатогранний, суперечливий і цілісний процес, обумовлений сукупністю умов і чинників, які складають причину і рушійну силу його становлення і розвитку, є результатом цілеспрямованого оволодіння знаннями про ЗСЖ, уміннями і навичками його дотримання, набуття досвіду відповідального ставлення до власного життя і здоров'я, що є необхідною умовою для успішної самореалізації у майбутньому. Проте, у практичному відношенні означена проблема потребує подальшого вивчення [4].

На думку О. В. Верхорубової завданнями розвитку спорту та здорового способу життя є: формування духовної сфери особистості; зміцнення здоров'я, засвоєння правил і норм здорового способу життя; фізичне утворення, що включає формування спеціальних знань в галузі фізичної культури.

Мета – формування ціннісного відношення суспільства та людини як індивіда до духовних категорій фізичної культури, спорту як одного з аспектів повноцінного життя особистості та суспільства.

Спорт як соціокультурний феномен являє собою не тільки фізичну активність, а й додає до неї сукупність духовних якостей та інтелектуальних здібностей людини, завдяки яким на практиці втілюються ідеали гуманізму. Духовно-моральної складова життя людини дуже різноманітна і формується залежно від безлічі факторів. Основоположним з яких є здоров'я. Здоров'я – це одночасно стан і складний динамічний процес, що включає дозрівання і зростання фізіологічних структур і роботу організму, розвиток і функціонування психіки, становлення, самовизначення і позиціонування особистості. Здоров'я доцільно розглядати як баланс чотирьох основних складових: фізичного, психічного, соціального і морального компонентів.

Саме гармонійна модель здоров'я заснована на розумінні здоров'я як стану гармонії між світом і людиною, людини з самим собою і гармонії всіх сфер життєдіяльності людини (фізичної, психологічної, соціальної, духовної). Ця модель набуває все більшого поширення в сучасній медичній культурі, причому не тільки в масовій, а й професійній. І в цьому цілі цієї моделі здоров'я та духовного напрямку фізичної культури єдині.

Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури зв'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвий засіб інтелектуального, морально-духовного, естетичного, виховання. І якщо немає особливої потреби доводити величезний вплив занять фізичними вправами на біологічну сутність людини: на його здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, то її вплив на розвиток духовності вимагає особливих пояснень і доказів. Важливим аргументом на користь важливості фізичної культури для всебічного розвитку людини може стати осмислення ціннісного потенціалу цього феномена. Цінність – це поняття, яке отримало широке поширення в соціології при вивченні особистості і соціального поведінки. У цінностях втілена значимість предметів і явищ соціальної середовища для людини і суспільства. Цінності є соціально придбаними елементами структури особистості, виступають як фіксовані, стійкі уявлення про бажане. Вони існують незалежно від конкретної особистості як елемент культури і стають елементами духовної культури особистості, важливими регуляторами поведінки в тій мірі, наскільки освоюються цінності даної культури. Кожен тип культури, кожна епоха, нація, етнос, група мають свою специфічну систему цінностей [3].

Відомо, що спорт і фізична культура, за своїм внутрішнім змістом, виступають засобом задоволення різноманітних потреб людини. Надаючи широкий вплив на різноманітні сфери життєдіяльності суспільства, спорт зміцнює міжнаціональні відносини, впливає на ділове життя, формує моду, змінює спосіб життя людей. Володіючи величезним гуманістичним потенціалом, спорт може виявляти потужний

вплив, як на фізичний вигляд людини, так і на його духовний світ, морально-етичні норми і людські цінності. У багатьох літературних джерелах вказується на те, що історично в спорті виступала на перший план ідея його «корисності», за допомогою чого вироблялася стійкість і витривалість організму людини [1]. Спорт сприяв підготовці до подолання труднощів, до боротьби зі стихіями, до реалізації своїх фізичних і духовних можливостей. Фізична культура – невід'ємний компонент загальної культури особистості. Вона є областю задоволення життєво необхідних потреб у руховій діяльності, забезпечує методи і засоби реалізації стратегічного завдання становлення гармонійної особистості – її фізичного і духовно-моральної досконалості.

Спорт вищих досягнень має високі виховні цінності. Ставлячи людину в екстремальні ситуації, що вимагають максимального прояву як фізичних, так і духовних сил, дозволяє формувати такі якості як воля, терпіння, наполегливість, сприяє прояву творчих здібностей, виховує моральність і культуру. Спорт вищих досягнень в сучасному світі повинен виступати як одна з важливих специфічних форм самоактуалізації і самоствердження особистості.

В даний час фізичну культуру визначають як перетворювальну діяльність по формуванню системи відповідних потреб і розвитку спеціальних здібностей. Основними завданнями фізичної культури слід вважати: створення систем матеріальних і духовних цінностей та створення умов для оволодіння ними людини на основі задоволення його потреб. Тому, однією з основних проблем є формування ціннісного ставлення суспільства і особистості до фізичної культури і спортивного стилю життя. В ієрархії особистісних утворень фізична культура є інтегративним и найбільш складним елементом. Формування культури людини, яка дозволяє їй розвиватися у суспільстві, досягати гармонії знань и дії, розуму та почуттів, фізичного та духовно-морального.

Здоровий спосіб життя залежить від ціннісних орієнтацій особистості, світогляду, соціального і морального досвіду. Громадські норми, цінності здорового способу життя приймаються їм як особистісно значущі, але не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. В житті необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатних забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Для людини з високим рівнем розвитку особистості характерно не тільки прагнення пізнати себе, але бажання і вміння змінювати себе, мікросередовище, в якій він знаходиться. Шляхом активної самозміни і формується особистістю її спосіб життя. Самосвідомість, вбираючи в себе досвід досягнень особистості в різних видах діяльності, перевіряючи фізичні і психічні якості через зовнішні види діяльності, спілкування, формує повне уявлення його про себе. Духовна культура формує не тільки

світогляд, психологію, але весь лад життя, саму фізіологію життя людини і суспільства.

Оздоровчі ефекти занять фізичними вправами проявляються не в одній загально стимулюючій дії, а в різних специфічних змінах функцій організму, котрі зміцнюють здоров'я та підвищують життєздатність людини. Вони формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я – адже воно являє собою життєздатність в її суб'єктивному сприйманні [1].

Усвідомлення того, що повнота життя безпосередньо залежить від рівня здоров'я, який в значній мірі визначається його способом та стилем, дає можливість стверджувати, що фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в житті кожної молодої людини та стати обов'язковим атрибутом на засадах здорового способу життя.

В результаті духовно-морального розвитку людина стає самодостатнім, він здатний жити своїм внутрішнім життям, направляючи свою енергію на творення, розвиток як себе, так і навколишнього середовища [2].

Найсуттєвішим результатом повноцінного використання спорту є виховання готовності взяти відповідальність за свій фізичний стан та здоров'я. Фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в житті людини та стати важливим атрибутом розвитку на засадах здорового способу життя. Таким чином, саме духовна, моральна складова феномена здоров'я стає тим чинником, що зумовлює використання особистістю життєзберігаючих форм поведінки і діяльності. Здорове, сповнене енергією життя сучасної молоді повинно бути заповнене можливостями до самореалізації, самовдосконалення та розвитку особистості. Здоровою може вважатися людина, котра має гармонійний фізичний та інтелектуальний розвиток, добре адаптована до навколишнього середовища. Лише при гармонійному розвитку моральних і фізичних якостей людина стає морально зрілої і повноцінною особистістю.

Активне довге життя, здоров'я – це найважливіші потреби людини, що визначають її здатність до праці та забезпечують гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя, заснований на принципах моралі, раціонально організований, активний, захищає нас від несприятливих дій навколишнього середовища, дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я.

Список літературних джерел:

1. Заплішний І. І. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І. І. Заплішний, Ф. С. Сипченко, М. П. Бойко // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – 2007. – №44. – С. 180–183.

2. Земцов Й. Ф. Здоровий спосіб життя та рухова активність в ієрархії потреб та цінностей студентської молоді / Й. Ф. Земцов, В. В. Ландарь // Матер. наук.-практ. конф. – К.: Нац. університет «Києво-Могилянська академія». – 2007. – С.150–152.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – Москва, 1982.
4. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жини / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – 1997. – 256 с.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БІАТЛОННИХ ТРАС: ВИДИ ТА ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ

Вакула Владислав

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

***Ключові слова*:** спортивний комплекс, біатлон, траси, спорт.

В Україні останніми роками все більшої й більшої популярності серед зимових видів спорту набуває біатлон, особливо враховуючи популяризацію активного зимового відпочинку та помітний прогрес досягнень українських спортсменів на міжнародній арені. Біатлон являє собою поєднання змагань у лижній гонці та стрільби з малокаліберної рушниці. Щоб забезпечити організацію змагань та тренувального процесу з біатлону створюються спеціалізовані спортивні комплекси, які мають розгорнуту складку інфраструктуру, до якої входять: мережа спортивних біатлонних трас для різних видів змагань чоловіків і жінок, біатлонний стадіон із стрільбищем, штрафне коло, зони для тренерів і преси, трибуни, комплексний центр з адміністративною, спортивною, обслуговуючою та туристичною інфраструктурою. Таким чином, важливим завданням, яке потребує глибокого аналізу і наукового обґрунтування є вивчення раціональної організації мережі спортивних біатлонних трас з урахуванням всіх вимог нормативних документів і особливо регламенту Міжнародного союзу біатлоністів (IBU), адже їх дотримання є головною умовою для отримання спортивними комплексами відповідних ліцензій, що дозволяють проводити міжнародні змагання найвищих рівнів [1, 3].

Мета роботи – визначити особливості планування спортивних біатлонних трас.

Важливою групою прийомів організації спортивних біатлонних трас є профільні прийоми формування, які, в свою чергу поділяються на висотні, тангенціальні і періодичні. Біатлонні гоночні траси згідно правил IBU (Міжнародного союзу біатлоністів) – це спортивні споруди

складної геометричної конфігурації не тільки в горизонтальній площині, але і в вертикальному перерізі – профілі, тобто вони плануються, як правило, на складному рельєфі з перепадами висот до 100 м. Ці параметри трас впливають на рівень категорії складності при проходженні спортсменами та відповідно впливають на загальний статус біатлонного комплексу, на придатність його для проведення змагань різного рівня [3].

Аналіз різних літературних джерел дозволив виявити прийоми планування гоночних трас:

– високо профільні перерізи трас – траси, звичайно, розміщені в гірській місцевості, мають перепад рівня висот більше 50 метрів. Такі траси мають високу категорію складності, вимагають від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, не завжди сприяють високим результатам. Такий прийом застосовано при плануванні трас у Тисовці (Україна) – 68 м; Баньско (Болгарія) – 62 м; Сочі (Росія) – 57 м, та у деяких інших центрах;

– середньопрофільні перерізи трас – такий прийом є найбільш уживаним при проектуванні трас і забезпечує максимально збалансований показник співвідношення: рівень складності – рівень результату. Числові параметри висотних перепадів абсолютних позначок рельєфу знаходяться у межах 40-50 метрів. Це гоночні траси у найбільш відомих центрах біатлонного спрямування: Оберхоф (Німеччина) – перепад 42 м; Остерсунд (Швеція) – 31 м; Поклюка (Словенія) – 39 м; Рупольдинг (Німеччина) – 42 м;

– низькопрофільні перерізи трас – застосовується прийом як у гірській місцевості, так і рівнинній горбистій (інколи як єдино можливий). За допомогою такого прийому можна створити траси з м’якими, вологими спусками та невеликими підйомами, що дає перевагу спортсменам – «рівнинникам», а для любителів більш полегшені умови для катання [2].

За допомогою цього прийому спроектовано траси у Контіолахті (Фінляндія) перепад відміток 25 м; Хохфільцені (Австрія) – 17 м; Антхольці (Італія) – 26 м; Ханти-Мансійську (Росія), Сумах (Україна) – менше 20 м.

Показник рівня складності лижно-біатлонних гоночних трас визначається не тільки абсолютними, але і відносними параметрами: показник крутості ухилів – тангенс кута нахилу площини траси до горизонтальної площини, а також періодичність профілю траси – кількість знакозмін знаку тангенса з «плюса» через 0 на «мінус» і навпаки. Такі параметри використовуються як прийоми формування профілів трас різного рівня складності, призначення і категорії. Відносні ухили (тангенс кута) траси є величинами змінними і у математичній інтерпретації є диференціалом функції (кривої профілю траси) у кожній

точці в залежності від аргументу – дистанції. У числовому вимірі ці величини теоретично знаходяться у межах -∞…0…+∞, практично стосовно біатлонних трас у межах -0,3…0…0,3. При цьому знак «-» означає спуск, знак «+» – підйом. Отже, застосовується такі профільні прийоми функціональної організації біатлонних трас за показником тангенса кута нахилу:

– диференціальні траси – при такому прийомі абсолютна величина (модуль) показника диференціалу (тангенса кута) у значеннях 0,1-0,3 знаходиться протягом не менше 30 % від загальної довжини дистанції траси, тобто траса насичена крутими підйомами і спусками. Такими є траси у Бансько (Болгарія) – близько 40 %; Анесі-ле-Гран (Франція) – 42 %; Бейтостолен (Норвегія) – 34 % [2];

– середньодиференціальні траси – модуль показника диференціалу траси у значеннях 0,1-0,3 змінюється протягом 20-30 % від загальної довжини. Переважна більшість трас найбільших біатлонних комплексів збудовано згідно цього прийому: Рупольдинг (Німеччина) – 27 %; Оберхоф (Німеччина) – 25 %; Хомелколен (Норвегія) – 23 %; Поклюка (Словенія) – близько 28 % від загальної довжини трас [2];

– низькодиференціальні траси – модуль показника диференціалу 0,1-0,3 на ділянках траси, що в сумі складають менше 20 % дистанцій. Такий прийом характерний для рівнинних трас, більш спокійного рельєфу: Контіолахті (Фінляндія), Хохфільцен (Австрія), Ханти-Мансійськ (Росія), Суми (Україна). Періодичність поздовжнього профілю біатлонних трас з точки зору математичної моделі виявляється в почерговій зміні знаку диференціалу траси (тангенса кута) з «+» на «–» через 0 і навпаки. Кількість знакозмін протягом дистанції (кількість почергових підйомів-спусків) визначає наступні профільні прийоми періодичності біатлонних трас:

– малоперіодичні перерізи трас – такий прийом характерний для більш одноманітного рельєфу з затяжними підйомами-спусками, на трасі організовують 3-5 перевалів, відповідно 6-10 знакозмін диференціалу. Даний прийом спостерігається на трасах в Уфі і Ханти-Мансійську (Росія), Раубічах (Білорусь), Сумах (Україна);

– середньоперіодичні перерізи траси – мають 12-18 знакозмін; прийом застосовується на пересіченій місцевості в гірських масивах і передгір'ях: Хохфільцен (Австрія) – 14 знакозмін, Поклюка (Словенія) – 16, Оберхоф (Німеччина) – 14, Контіолахті (Фінляндія) – 18;

– багатоперіодичні перерізи траси – застосовують, як правило, в гірській місцевості зі складними перепадами для урізноманітнення профілю траси і надання їй підвищеної складності. Кількість знакозмін диференціалу траси більше 18. Такий прийом використано при проектуванні трас в Рупольдингу (Німеччина) – 24 екстремуми, Обертілах (Австрія) – 22, Баньско (Болгарія) – 20, Антхольц (Італія) – 20 [2].

Отже, на основі аналізу досвіду проектування спортивних комплексів для біатлону було детально досліджено різні прийоми формування профілю спортивних гоночних трас для біатлоністів. У ході дослідження визначено висотні, тангенціальні і періодичні прийому профільної побудови, які доцільно застосовувати при проектуванні гоночних трас у структурі спортивних комплексів для біатлону.

Список використаних джерел:

1. Державні будівельні норми В. 2.2-13-2003. Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди // Державний комітет України з будівництва та архітектури. – К.: «Укрархбудінформ», 2004. – 124 с.
2. Бородай А. С. Принципи функціонально-планувальної організації спортивних комплексів для біатлону. дис. канд. архів.: 18.00.02 / А. С. Бородай; Донбас. нац. акад. буд-ва і архів. – Макіївка, 2013. – 200 с.
3. Офіційний сайт IBU – Електронний ресурс – режим доступу: http:// www.biathlonworld2.de/en/.

АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Верещака Олександр

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

***Ключові слова*:** рухова діяльність, технічні засоби, спортсмени.

Нині існують різноманітні вимірювальні прилади, які застосовуються у різних сферах людської діяльності – кібернетиці, математиці, фізіології, медицині та ін. Не виключенням є і галузь фізичного виховання та спорту. Застосування електронних засобів дозволяє суттєво підвищити можливості реалізації дидактичних принципів в педагогічному процесі. Це обумовлює необхідність удосконалення технічних засобів навчання спортсменів.

Завдяки дослідженням сучасних засобів корекції рухової діяльності спортсменів, які проводили В. П. Бізін, Р. Н. Болховський, В. С. Фарафель та Б. І. Табачник ми можемо побачити, наскільки актуальні та багатофункціональні є дані засоби.

Характеристика рухової діяльності вимірюються за допомогою фотоелектронних систем [1, 7, 10]. При цьому точність вимірювання залежить, від якості датчиків, їх встановлення та фокусування. Звичайно, що в даному випадку більшими можливостями володіє лазерна техніка.

Разом з цим, у теперішній час широке розповсюдження набувають радіотелеметричні пристрої [2, 6, 8]. Але у більшості випадків ці пристрої недостатньо ефективні та не зовсім відповідають сучасним вимогам наукових досліджень. Ця ситуація вимагає розробки нових систем, які повинні забезпечити високу точність та надійність вимірювання параметрів рухової діяльності спортсменів. Перш за все до них відносяться засоби телевізійної [5] та лазерної техніки [4], а також спеціальні пристрої з інфрачервоним випромінюванням [3].

Ці прилади можуть допомогти спортсменам різної кваліфікації для підготовки до змагальної діяльності. Завдяки інфрачервоним датчикам та лазерним пристроям можна розрахувати точну траєкторію руху та з точністю показати, які помилки допускає спортсмен при виконанні фізичних вправ.

Мета дослідження – проаналізувати існуючі технічні засоби, розроблені з метою аналізу біомеханіки та корекції рухових дій спортсменів.

У ході дослідження нами з'ясовано, що реєстрація параметрів рухів об'єкта здійснюється у трьох площинах. Читання інформації про просторове положення об'єкта проводиться по кадрам. Подальша обробка сигналу, а також розрахунок швидкості, прискорення та зусиль впливу на об'єкт здійснюється за допомогою комп'ютера у відповідності до обраного алгоритму. Отримана інформація відображається у вигляді таблиць та графіків.

Є. М. Бобров, А. А. Павлішин та І. Є. Рижков розробили унікальний оптично-електронний пристрій, який базується на отриманні сигналу від дійсного зображення, що буде переданий електронній обчислювальній машині завдяки електронного сигналу. Принцип дії пристрою базується на отримані дійсного зображення джерела оптичного сигналу на світло-чуттєву мішень, та перетворення його в електричний сигнал, який зберігає інформацію про положення світлового зображення в секторі обзору, з подальшим перетворенням електричного сигналу у форму, зручну для обробки на електронно-обчислювальної машині.

До складу пристрою входить: телевізійна камера, відеоконтрольний прилад, прилад сполучення, комп'ютер. Відеоконтрольний прилад дозволяє проводити візуальний контроль переміщення об'єкту спостереження на екрані монітора. Крім цього він проводить кольорову селекцію та видачу на прилад сполучення відеосигналів. Комп'ютер проводить розрахунок траєкторії, визначення її параметрів, та видає результати на монітор і принтер.

Принцип роботи оптично – електронного комплексу базується на використанні стробоскопічного ефекту, що дозволяє:

– вимірювати поточну відстань до об'єкту в діапазоні 3-110 м;

– вимірювати миттєву швидкість в межах 1,5-15 м/с з погрішністю 0,1%;

– висвітлювати інформацію про відстань, швидкість та прискорення на монітор та принтер;

– створювати банк даних ;

– отримувати звукову і світлову термінову інформацію про швидкість руху.

Розроблені засоби можуть ефективно використовуватись в процесі аналізу рухової діяльності спортсменів [9]. Завдяки відповідному програмному забезпеченню і наявністю банку даних, розроблені пристрої можуть використовуватися в процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Список використаних джерел:

1. Бизин В. П. Использование средств срочной информации в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов (на примере метания диска и толкания ядра): Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Киев, 1987. – 157 с.
2. Бизин В. П. Обучение технике легкоатлетических метаний на основе учета этапов возрастного развития регуляции движений спортсменов: Дис. ... докт. пед. наук.: 24.00.01. – Киев, 1995. – 255 с.
3. Бобров Е. М., Павлишин А. А., Рыжков И. Е. Устройство для регистрации параметров движения спортивных объектов: Авторское свидетельство СССР № 995826. – 1980.
4. Болховский Р. Н. Контроль скорости подьема штанги с применением электронной установки с лазером // Электроника и спорт : Тезисы докл. VII Всесоюзной научно-технической конференции. – Тула, 1983. – С.39–40.
5. Иванов В. В., Липский Е. В., Жинкин Н. Д. Метрологическая оценка видеотелевизионного метода регистрации временных характеристик спортивных движений // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №3. – С.13–15.
6. Райцин Л. М., Аруин А. С., Балахничев В. В. Использование оптических квантовых генераторов (лазеров) для контроля за спортивной техникой // Теория и практика физической культуры. – 1980. – №7. – С.49–51.
7. Табачник Б. И. Исследование быстроты двигательной реакции, способности к ускорению и совершенствование методики их воспитания у юных бегунов на короткие дистанции: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1975. – 23 с.
8. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. – М.: Фізкультура и спорт, 1975. – 208 с., ил.

9. Чух А. М Індивідуалізація фізичної підготовки курсантів Військового інституту Національної гвардії України: дис. ... канд. пед. наук. – Київ. – 1999. – 236 с.
10. Iske H. Ein elektronischer Zahlbaustein zur Ermittlung spezifischer Bewegungsparameter //Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1985. – № 10. – S.779–782.

ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

Воронько Сергій

Науковий керівник – к.п.н., доц. Бондаренко В.В.

***Ключові слова*:** паралімпійський спорт, соціальне явище.

Нині людина, її культура, освіта, науковий розвиток, здоров'я, особисті якості розглядаються не лише як засіб, інструмент тої чи іншої діяльності, направленої на позитивні зміни в природі або суспільстві, але перш за все як мету, результат, сенс цих змін й існування самого суспільства. Це обумовлено зміною розвитку суспільства на нову концептуальну систему поглядів, у відповідності з якою людина з усіма її унікальними властивостями і особливостями утворює центр теоретичного осмислення соціальних явищ. У свою чергу, така переоцінка ролі особистості у розвитку суспільства пов'язана з актуальними процесами гуманізації, демократизації, лібералізації. Саме ці процеси викрили одну з найскладніших проблем сучасності – проблему інвалідності, привернули до неї увагу політиків, учених, суспільних діячів, працівників середньої і вищої школи.

Проблема інвалідності – це проблема світового масштабу, яка існує в усіх країнах незалежно від рівня їх економічного розвитку. Збільшення інвалідності населення, котре спостерігається у більшості країн світу пов'язаний із ускладненнями виробничих процесів, збільшенням кількості й інтенсивності транспортних потоків, виникненням воєнних конфліктів і терористичних актів, погіршенням екологічних факторів, скороченням рухової активності, а також збільшенням фармакологічних засобів корекції стану здоров'я людини з цілим рядом інших причин. Усе це призводить до необхідності розробки комплексних заходів із соціального захисту цієї категорії населення, створення умов для їх соціальної реабілітації та інтеграції. Важливу роль у розв'язку цієї проблеми відіграє паралімпійський спорт [1].

Мета – здійснити історичний аналіз виникнення та розвитку паралімпійського руху в Україні, виявити загальні концепції його розвитку.

Паралімпійський спорт як суспільне явище – значуща частина фізичної культури як невід'ємної складової загальної культури суспільства та міжнародного олімпійського руху. Він виник і діє під впливом певних соціальних чинників і, в свою чергу, має неабиякий вплив на суспільство. Фізкультурно-спортивні заходи є важливими як для самого інваліда і його родини, так і для суспільства в цілому через те, що ефективна спортивно-оздоровча робота безпосередньо пов'язана з підвищенням працездатності, зменшенням захворювань, активізацією суспільної та професійної діяльності інвалідів, покращанням якості їх життя як повноправних членів суспільства [3].

Паралімпійський спорт надає необхідні можливості для розвитку фізичних якостей у людини з обмеженими можливостями. У Паралімпійському спорті тренування можуть бути засобом відновлення, дозвілля та стимулом комунікації. Формування адаптивного спорту в Україні взяло початок з 1989 року – у цей час почали засновуватись фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби інвалідів. Надалі ці громадські об'єднання постали підґрунтям для формування національних федерацій спорту інвалідів з ураженням зору, слуху, опорно-рухового апарату та інтелекту. У 1992 році відбулося об'єднання даних чотирьох федерацій у Національний комітет спорту інвалідів України. Значного піднесення паралімпійський спорт досяг у той час, коли у нашій державі була започаткована діяльність єдиного в системі держави управління фізичною культурою і спортом інвалідів. 1993-й – рік створення Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», а також його 27 регіональних ланок. На сьогодні НКС інвалідів України представляє нашу державу у міжнародному русі паралімпійських спортсменів, а також є відповідальним за функції Національного паралімпійського комітету. Як повідомляє Міжнародний паралімпійський комітет, за останні чотири роки швидкість розвитку паралімпійського спорту в Україні є найстрімкішою в Європі. Кожного року в Україні проводяться біля 250 чемпіонатів, кубків та першостей з 19 видів спорту серед паралімпійців та дефлімпійців. Від першого дебюту національної збірної команди України на X літніх Параолімпійських іграх в Атланті, де наші спортсмени вибороли призові місця у легкій атлетиці та плаванні – до XIII літніх Параолімпійських ігор в Пекіні, Подібна динаміка спостерігається в усіх видах спорту, українські спортсмени з інвалідністю покращують результати. Спорт людей з обмеженими можливостями може бути часто ототожнений із фізичною реабілітацією або лікувальною фізичною культурою. Але на відміну від зазначених вище галузей соціального значення, спорту параолімпійців властива змагальна діяльність, що постає його системоутворюючим фактором [2].

Концепція розвитку параолімпійського спорту полягає в введені людей з обмеженими можливостями в повноцінне суспільне життя засобами спорту. При цьому можливе проявлення різного рівня результату – від оздоровлення в цілому та подолання психологічних комплексів, невпевненості у собі до встановлення певного рекорду на обласному, міжнародному або світовому рівні [1, 3].

Таким чином, стає беззаперечним факт необхідності удосконалення методів і форм проведення занять з паралімпійського спорту, а також здійснення нового, більш сучасного технічного забезпечення, оскільки саме дана галузь спорту в Україні набуває чи не найбільшої популярності завдяки нещодавнім перемогам, здобуттям нагород та призових місць нашими співвітчизниками у 2016 році на Олімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро. Подібна динаміка спостерігається в усіх, без виключення, видах спорту.

Список використаних джерел:

1. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт : Советский спорт, 2010. – 316 с. : ил. – (Серия «Спорт без границ»). – ISBN 978-5-9718-0460-4.
2. Бріскін Ю. А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. – Львів: Кобзар, 2004. – 180 с.
3. Прес-служба НКСІУ. В Україні розпочинається програма активної реабілітації «Повернення до життя» [Електронний ресурс] / Прес-служба НКСІУ. – 2016.

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ МІНІ-БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ

Табальчук Дарія

Науковий керівник – д.п.н., доц. Корносенко О.К.

***Ключові слова*:** міні-баскетбол, програма підготовки.

Аналіз спеціальної наукової та методичної літератури свідчить, що особливої значущості та актуальності набуває пошук інноваційних підходів до побудови навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років у річному циклі підготовки, використання зарубіжного й вітчизняного досвіду для, яка б не тільки сприяла підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, а й відігравала велику роль у формуванні мотивації дітей до занять баскетболом, починаючи з раннього віку і впродовж всієї спортивної кар'єри.

Мета – дослідити теоретично й експериментально обґрунтувати побудову тренувального процесу дітей 6-7 років у міні-баскетболі в річному циклі підготовки. Проаналізувати побудову і зміст навчально-

тренувального процесу спортсменів у міні-баскетболі в українській системі підготовки баскетболістів та порівняти з системою провідних баскетбольних країн у науковій та методичній літературі. На підставі аналізу статистичних даних виявити кількість дітей, що займається міні-баскетболом в Україні. Виявити проблеми у тренерів у навчально-тренувальному процесі в міні-баскетболі на основі анкетування.

Високий рівень сучасного баскетболу вимагає більш досконалої та цілеспрямованої організації масового залучення дітей до занять баскетболом уже з раннього віку, диференціації навчально-тренувального процесу, використання більш специфічних форм, методів і засобів тренування [1, 2]. Масове залучення дітей до занять міні-баскетболом сприятиме прогресу розвитку «класичного» баскетболу в Україні, що дозволить якісно формувати національні команди високотехнічними баскетболістами.

Нині світова практика свідчить про розвиток масового міні-баскетболу. Відомо, що діти з 6-7-річного віку починають успішно опановувати азбуку баскетболу, а з 8-річного віку починають регулярно тренуватися в секціях і виступати на змаганнях [3, 4].

Так, у США займаються баскетболом близько 2 мільйонів гравців. А в таких країнах, як Бразилія, Італія, Франція, займаються лише в секціях міні-баскетболу по 150 тис. дітей від 6 до 12 років. В Україні в ДЮСШ за підсумками 2012 року зареєстровано 29 тис. баскетболістів віком 6-12 років. Ураховуючи це, першочерговим завданням розвитку баскетболу в Україні є збільшення кількості дітей, які займалися б у секціях міні-баскетболу.

Отже, аналіз спеціальної наукової та методичної літератури свідчить, що особливої значущості та актуальності набуває пошук інноваційних підходів, використання зарубіжного й вітчизняного досвіду для обґрунтування побудови навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років у міні-баскетболі в річному циклі підготовки, яка б не тільки сприяла підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, а й відігравала велику роль у форм ванні мотивації дітей до занять баскетболом, починаючи з раннього віку і впродовж всієї спортивної кар'єри. Виявлено, що в Україні міні-баскетбол ще не має достатньо широкої популярності порівняно з провідними баскетбольними країнами як за кількістю дітей, що займаються, так і організаційно-методичним забезпеченням.

Список використаних джерел:

1. Волков Л. В. Вікова періодизація тренувальних навантажень в спортивній підготовці дітей та підлітків: навч. посіб. / Л. В. Волков. – Переяслов-Хмельницький, 1990. – 26 с.

2. Николич А. Відбір в баскетболі : книга / А. Николич, Ю. Параносич. – М. : Фізкультура і спорт. – 1984. – 214 с.
3. Вальтин А. І. Проблеми сучасного баскетболу / А. И. Вальтин. – К. : Здоров'я, 2003. – 150 с.
4. Губа В. Г. Особливості відбору в баскетболі / В. Г. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов. – М. : Фк і с., 2006. – 144 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Байрачна Ірина – студентка групи ФВ-15 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Бондаренко Юлія – студентка групи ФВ-51 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Вакула Владислав – студент групи ФВ-22 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Варв'янська Маргарита – студентка групи ФВ (см/зв)-22 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Величко Максим – студент групи ФВ-32 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Верещака Олександр – студент групи ФК-14 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Воронько Сергій – студент групи ФК (ск)-26 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Галата Дмитро – студент групи ФК-24 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Галька Наталія – студентка ФК(ск)-24 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Гаращенко Інна – студентка групи ФВ-33 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Глушко Ілона – студентка групи ФК-34 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Головко Анастасія – студентка групи ФВ-15 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Головко Наталія – студентка групи ФВ-31 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Горбань Валерій – студент групи ФК-52 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Горулько Костянтин – студент групи ФП-51 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Горюненко Катерина – студентка групи ФВ-31 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Гребенюк Жанна – студентка групи ФВ-32 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Даниленко Оксана – студентка групи ФВ-21 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Дичко Артем – студент групи ФВ-33 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Дмитренко Валерія – студентка групи ФК (фп)-23 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Жильченко Ірина – студентка групи ФК-34 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Замула Владислав – студент групи ФВ-32 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Іванова Оксана – студентка групи ФВ-22 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Іванюк Вікторія – студентка групи ФВ-33 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кабушка Вікторія – студентка групи ФК (фр)-54 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Козинець Дар'я – студентка групи ФК-34 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Костенко Влада – студентка групи ФВ-21 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Куць Сергій – студент групи ФК (фр)-54 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кучеренко Наталія – студентка ФВ(фп)-51 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Литвиненко Валентина – студентка групи ФК (м)-52 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Логвиненко Валерій – студент групи ФВ-52 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Логунов Владислав – студент групи ФВ-22(см/зв) Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Малашенко Віталій – студент групи ФВ-15 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Мартусь Діана – студентка групи ФВ(фп)-51 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Мих Сергій – студент групи ФВ(см)-21 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Нор Ярослав – студент групи ФК-34 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Облонці Ірина – студентка групи ФК-34 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Олексенко Аліна – студентка групи ФК (м)-52 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Олексенко Лілія – студентка групи ФК(м)-52 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Остапенко Ольга – студентка групи ФК(ск)-24 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Пантаз'єва Ангеліна – студентка групи ФК (ср)-24 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Поступаленко Артур – студент групи ФВ-22 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Пузій Олександр – студент групи ФК(м)-52 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Регіна Ілона – студентка групи ФК-24 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Скугарева Мирослава – студентка групи ФК(ск)-25 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Стилик Дмитро – студент групи ФК (ФП)-23 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Сьомка Дмитро – студент групи ФК-24 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Табальчук Дарія – студентка групи ФВ-32 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шинкаренко Ярослав – студент групи ФК-34 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Юхименко Софія – студентка групи ФВ-22 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ЗМІСТ

ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Шинкаренко Ярослав
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ 3

Іванюк Вікторія
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА 7

Нор Ярослав
ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....10

Горюненко Катерина
ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У СІМ'Ї.....13

Дичко Артем
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ.....15

Замула Владислав
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....18

Облонці Ірина
ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....22

Головко Наталія
ТРЕНАЖЕРИ В СИСТЕМІ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ.....24

Варв'янська Маргарита
ПРОБЛЕМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ 25

Бондаренко Юлія
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ШКОЛЯРІВ, ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....28

Логвиненко Валерій
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ І-ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ 32

Пузій Олександр
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ТА МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ 36

Горулько Костянтин
АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ДОЦІЛЬНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-РЕСУРІВ СУЧАСНОЮ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ.....39

Величко Максим
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 43

Остапенко Ольга
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ 48

ЗДРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Гребенюк Жанна
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК БІОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....51

Глушко Ілона
РОЛЬ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ.....53

Малашенко Віталій
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....56

Галька Наталія
ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ ХВОРИМИ НА ОЖИРІННЯ 59

Головко Анастасія
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....61

Байрачна Ірина
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ХВОРОБАХ КОЛІННОГО СУГЛОБУ 63

Козинець Дар'я
АНАЛІТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ.....65

Іванова Оксана
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 68

Костенко Влада
РОЛЬ І МІСЦЕ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 70

Поступаленко Артур
ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ..73

Дмитренко Валерія
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ.....75

Сьомка Дмитро
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....77

Скугарева Мирослава
СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 80

Мартусь Діана
АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ 83

Олексенко Лілія
ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ЗМІН ОРГАНІЗМУ ЖІНОК У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАНЬ 87

Даниленко Оксана
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРА 90

Жильченко Ірина
ПРОФІЛАКТИКА ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ХВОРОБАХ КОЛІННОГО СУГЛОБУ.....94

Кучеренко Наталія
РУХОВИЙ РЕЖИМ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ 95

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ

Логунов Владислав
ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ В УКРАЇНІ 101

Гаращенко Інна
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 103

Галата Дмитро
ПРОБЛЕМИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....106

Куць Сергій
ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТІВ ЖІНОК У СТИПЛЬ-ЧЕЗІ.....108

Пантаз'єва Ангеліна
АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОЧОЇ ФУТ ЗАЛЬНОЇ КОМАНДИ ВИЩОЇ ЛІГИ.....111

Регіна Ілона
РОЛЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ (НА ПРИКЛАДІ ХОКЕЮ НА ТРАВІ).....113

Стилик Дмитро
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКОСТІ У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ СПРИНТІ.....115

Кабушка Вікторія
ІННОВАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я 118

Юхименко Софія
ЗАГАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ДОПІНГУ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....121

Горбань Валерій
МЕНЕДЖМЕНТСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У СПОРТІ ПОЛТАВЩИНИ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ 123

Литвиненко Валентина
ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ МІНІ-ФУТБОЛУ (ФУТЗАЛУ) У ЗАХИСТІ.....127

Олексенко Аліна
АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ 130

Мих Сергій
РОЛЬ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ.....133

Вакула Владислав
ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БІАТЛОННИХ ТРАС: ВИДИ ТА ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ 137

Верещака Олександр
АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....140

Воронько Сергій
ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ.....143

Табальчук Дарія
ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ МІНІ-БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ.....145

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....148

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ НАУКОВИХ ПУБЛІКАЦІЙ 157

ВИМОГИ
ДО ОФОРМЛЕННЯ НАУКОВИХ ПУБЛІКАЦІЙ

Рукописи публікацій подаються до редколегії видання «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку» в електронному форматі разом із роздруком на стандартному папері формату **А4** за підписом наукового керівника + відомості про автора (прізвище, ім'я та шифр академічної групи студента, прізвище, ім'я та по-батькові наукового керівника, науковий ступінь, посада, ВЗО) можна надсилати на **e-mail: val.vl.bond@gmail.com, oksana.danisko@gmail.com, kornosenko@ukr.net.**

Телефон головного редактора: (+380) 997226184 – Корносенко Оксана Костянтинівна.

Вартість публікації за умови редагування – 50.00 грн.

Праці друкуються українською мовою. Тексти статей набирають у текстовому редакторі **Microsoft Word 97/2000** (комп. набір, кегль 14, Times New Roman, інтервал – 1,5, верхнє, нижнє, ліве і праве поле – 20 мм). **Обсяг статті –** для здобувачів освітнього рівня «бакалавр» до 12 с., для здобувачів освітнього рівня «магістр» до 15 с. (Після прийняття Додатку до Положення про порядок створення та організації Екзаменаційної (атестаційної) комісії в Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка та вступу його в дію обсяг статей з дослідження за фахом в структурі атестаційного екзамену буде – ОС рівень «бакалавр» – 10-12с, «магістр» – 12-15 с.)

Рубрикація

У першому рядку ліворуч вказується **ім'я, прізвище автора, шифр групи**. У кожному наступному рядку – **назва статті** –Times, 14, великими літерами, напівжирним шрифтом; підзаголовки у статті – малими літерами; **прізвище, ім'я автора**, **анотації** *(до 10 рядків курсивом)* **та ключові слова*(5-7 слів курсивом, напівжирним)*** до статті подаються українською та англійською мовами.

План статті

Постановка проблеми – у загальному вигляді та її зв'язок з найважливішими практичними завданнями.

Аналіз актуальних досліджень з проблеми, на які спирається автор, виділення невирішених частин загальної проблеми, яким присвячується ця стаття.

Мета, завдання дослідження – з цієї частини здобувач визначає корисність пропонованої статті; мета випливає з постановки загальної проблеми й огляду раніше виконаних досліджень, тобто стаття має на меті ліквідувати «білі плями» у загальній проблемі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виділити головне у матеріалах дослідження, короткою згадкою про методи вирішення завдання і викладом отриманих результатів, доцільно описати методику дослідження. Посилання на джерела у тексті статті подається у квадратних дужках, сторінки відділяються комою і маленькою літерою (с.). Розрахунково-графічні, ілюстративні матеріали і таблиці (з урахуванням фаху і характеру роботи) подаються безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше, або на наступній сторінці. Назва ілюстрацій розміщують після їхніх номерів. Підпис під ілюстрацією позначається скороченим словом «Рис.1»; порядковий номер ілюстрації, який вказується без знаку номера арабськими цифрами. Таблиці повинні мати назву і друкуються симетрично до тексту. Назву і слово *«Таблиця»* починають з великої літери, її розміщують після першого згадування про неї в тексті. Таблицю з великою кількістю рядків можна переносити на інший аркуш.

Приклад побудови таблиці

Таблиця 1.

Назва таблиці

№ п/п			
1	2	3	4

Висновки за результатами дослідження і стисло подаються перспективи подальших розвідок у цьому напрямі (окрім досліджень для студентів бакалаврського рівня).

Список використаних джерел подається згідно з вимогами ДСТУ 8302:2015.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Збірник наукових праць
студентів першого, другого та третього рівнів вищої освіти

Випуск 1

Присвячується 105-річчю заснування Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Підписано до друку 01.10.2019 р.
Формат 60х84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.
Ум.-друк. арк. 9,2
Наклад 100 прим. Зам. № 142-01

Віддруковано у друкарні ТОВ «СІМОН»
м. Полтава, вул. Пушкіна, 42
050-590-12-52
simon@simon.com.ua
www.simon.com.ua
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.