

Міністерство освіти та науки України
Криворізький державний педагогічний університет
Кафедра фізичної культури та методики її викладання



Засоби фізичного виховання у формуванні та укріпленні здоров'я підростаючого покоління



м. Кривий Ріг
2018 р.

УДК 796.011.3+613(082)

Засоби фізичного виховання у формуванні та укріпленні здоров'я підростаючого покоління: збірник статей за матеріалами науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 15 листопада 2018 року). – Кривий Ріг: КДПУ, 2018. – 122 с.

Збірник рекомендовано до публікації на засіданні ради природничого факультету КДПУ, протокол № 3 від 22.11.2018 р.

Редакційна колегія:

ШУТЬКО В. В. – к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання КДПУ;

МАРЧИК В. І. – к.б.н., доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання КДПУ.

Рецензенти:

АНТОНІК І. П. – к.б.н., доцент кафедри зоології та методики навчання біології КДПУ;

ЛУКАШ Л. В. – асистент кафедри зоології та методики навчання біології КДПУ.

Збірник матеріалів науково-практичної конференції є результатом загальнокафедрального дослідження за темою «Засоби фізичного виховання у формуванні та укріпленні здоров'я підростаючого покоління» третього етапу виконання науково-дослідної роботи «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини», яка проводиться на базі Криворізького державного педагогічного університету.

Тематика представлених доповідей відповідає напрямам роботи конференції

За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори

***Збірник статей за матеріалами
науково-практичної конференції
15 листопада 2018 рік***

© Кафедра фізичної культури та МВ КДПУ

При використанні поданих матеріалів посилання на джерело обов'язкове.
2018 р.

ЗМІСТ

<i>Андріанов Т. В., Ейвазова У. А.</i>	Формування усвідомлених знань студентів на заняттях фізичного виховання, анатомії, фізіології	5
<i>Арбузова Т. С.</i>	Валеологічні основи здорового способу життя дітей та молоді в закладах освіти	9
<i>Балим О. А.</i>	Засоби та організація фізичного виховання учнів навчально-реабілітаційного центру	16
<i>Барташевська С. Л.</i>	Фізична культура як підхід до формування рухових умінь і навичок процесі професійно-технічної діяльності	20
<i>Бубенцова К. О.</i>	Зацікавленість станом здоров'я у студентів КДПУ	23
<i>Василенко В. В., Максименко Г. С.</i>	Мотиваційний вибір майбутньої професії	26
<i>Карпов В. І., Калашнікова А. В.</i>	Залежність фізичної активності студентів КДПУ від темпераменту	28
<i>Кравченко Р. Т.</i>	Удосконалення технічної підготовки волейболістів 15-17 років групи попередньої підготовки на заняттях з волейболу	31
<i>Кучерган Є. В., Євангеліст О. О.</i>	Вода як частина життєдіяльності людини та практика її вживання	35
<i>Макаренко Н. Г.</i>	Актуальність використання методів і засобів фізичного виховання щодо формування здорового способу життя студентської молоді	39
<i>Марчик В. І.</i>	Компоненти здоров'я першокурсників ЗВО в цілісній моделі	44
<i>Мельник О. О.</i>	Комунікативно-організаційні якості як показник соціального здоров'я людей, які займаються фізичною культурою	47

Мінжоріна І. Л., Бережна П. А.	Мотивація занять фітнес-аеробікою студенток КДПУ	52
Мінжоріна І. Л., Дядєчкіна Є. В.	Фізичне самовдосконалення студентів КДПУ	54
Міщенко В. Л.	Мотивація студентів до здорового способу життя	56
Модей А. О.	Вплив креатин моногідрату на силові показники м'язової діяльності	58
Переверзєва С. В., Стопкань Т. С.	Експрес-дієти швидкого схуднення	62
Письменна О. І., Мельник О. О.	Формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного навчального закладу	65
Письменний О. М., Ярошенко А. С.	Сучасний стан фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку	69
Поліщук С. В.	Стан фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я дітей, підлітків та молоді	73
Прігова К. О.	Екстремальне скидання ваги та його вплив на результати спортсмена	80
Пристинська Т. М., Пристинський В. М.	Виховання соціальної відповідальності за здоров'я як чинник оптимізації професійної підготовки педагога	83
Пунтус М. О.	Формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного навчального закладу	87
Пустильник О. С., Ковтуненко В. О.	Валеологічні основи здорового способу життя молоді в закладах освіти	90
Рудь І. С.	Взаємозв'язок занять з фізичної культури і здорового способу життя	94
Сьомка Є. О.	Система бодіфлекс як унікальна методика занять фізичними вправами	96

Сидоренко О. Р.	Травматизм у легкій атлетиці: заходи і способи його запобігання	99
Стопкань Т. С.	Корегування ваги тіла за допомогою дієти, заснованої на підрахунку спожитих калорій	101
Телих О. А., Балим В. Г.	Принципи здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного навчального закладу та формування здорового способу життя під час викладання фізичної культури	105
Терещенко О. П.	Стан фізичного здоров'я студентів факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету	109
Томашевський Г. А.	Позакласна форма роботи як засіб підвищення інтересу юнаків до фізичного вдосконалення	111
Федоренко А. Ю.	Формування фізичних і морально-вольових якостей дітей молодшого шкільного віку в процесі спортивної діяльності	113
Шутько В. В., Дяченко Д. М.	Уміння практичного застосування теоретичних знань	116
НАШІ АВТОРИ	119

*Андріанов Т. В., Ейвазова У. А.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕНИХ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, АНАТОМІЇ, ФІЗІОЛОГІЇ

Анотація. У статті розкрито умови позитивного впливу процесів творчості на якість засвоєння знань, умінь і навичок студентів при інтегруванні змісту фізичного виховання, анатомії та фізіології.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, анатомія, фізіологія, творчі процеси, міжпредметні зв'язки, репродуктивна, конструктивна та творча якість знань.

Постановка проблеми. Розвиток сучасного суспільства передбачає ускладнення взаємостосунків у системі діяльності «природа – людина», а також «людина – людина». Малорухомий спосіб життя, в зв'язку з технічним прогресом, обумовлює необхідність постійного вдосконалення фізичного виховання та поглиблення знань з анатомії та фізіології людини, формування цілісних уявлень особистості про індивідуальні якості свого організму та його взаємозв'язок з навколишнім середовищем. Але студенти не завжди можуть сповна задовольнити свою зацікавленість в поглибленні відповідних знань у зв'язку з обмеженістю навчального процесу (часом, структурою, обсягом матеріалу).

Тому все виразніше постає проблема застосування таких форм організації навчання студентів, які б поглиблювали знання та сприяли формуванню усвідомлених анатомо-фізіологічних знань з фізичного розвитку індивідуума. Саме під час відповідних видів діяльності фізичного виховання виявляються необмежені можливості всебічного розвитку особистості студента; активізується його навчально-пізнавальна й творча діяльність; формуються світоглядні переконання.

Отже, *метою* нашого дослідження є виявлення педагогічних впливів, застосування творчих форм міждисциплінарних зв'язків у освіті профільних груп студентів, що займаються професійним спортом. Розвиток їх фізичних якостей і посилене формування на цій основі інтелектуальних, психічних, творчих, моральних, соціальних можливостей, прагнення до максимального саморозвитку, самоосвіти та самореалізації в житті.

В зв'язку з цим велике значення набуває застосування сучасних форм організації навчання студентів профільних груп з фізичної культури та узгодженої діяльності викладача фізичного виховання і студентів, що взаємодіють у встановленому порядку, в певному режимі дня.

Організація та методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився впродовж 2017-2018 навчального року в Криворізькому державному педагогічному університеті. В експерименті брали участь 24 студенти групи ФК-17 (Фізична культура) та 10 студентів групи БХ-17 (Біологія та хімія); загальна кількість студентів, що брали участь в експериментальному дослідженні склали 34 студенти, з яких 20 студентів являють собою експериментальну групу, що займаються спортом підвищеного фізичного навантаження та 14 студентів – контрольну групу, які займаються оздоровленням через рухову активність.

Для визначення рівня індивідуальних досягнень та встановлення кількісних і якісних психологічних відмінностей студентів, ми використали вимоги знань з предметів, де в ролі критерію була оцінка конкретних знань, вмінь та навичок з організації фізичного виховання та самовиховання з урахуванням анатомо-фізіологічних можливостей.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами попередніх шкільних екзаменів за допомогою інтерв'ювання, було виявлено майже однаковий відсотковий розподіл кількості студентів експериментальної та контрольної групи за рівнем засвоєння якості знань до початку експерименту

(табл. 1). Так, кількість студентів, що мають репродуктивну якість знань становить у експериментальній групі 22,2%, а в контрольній групі – 20,0%. Майже однакова кількість студентів експериментальної та контрольної групи становить конструктивну якість засвоєння знань – відповідно 55,6% і 56,0%. Творчу якість знань мають відповідно 22,2% та 24,0% студента.

Таблиця 1

Розподіл студентів експериментальної та контрольної групи за рівнем засвоєння якості знань до початку експерименту

Група	Кількість студентів у групі	Рівень засвоєння знань					
		Репродуктивна якість знань		Конструктивна якість знань		Творча якість знань	
		Кільк. ст.	%	Кільк. ст.	%	Кільк. ст.	%
Експериментальна	20	5	22,2	10	55,6	5	22,2
Контрольна	14	3	20	8	56	3	24

За результатами атестації з фізичного виховання; екзаменів з анатомії було виявлено кращі результати засвоєння матеріалу в студентів експериментальної групи, які займаються спортом підвищеного фізичного навантаження: середній рівень досягнень з оцінкою 3 бали мали 2 студенти (3,7%); достатній рівень, оцінка 4 бали – 10 студентів (55,6%); високий рівень, оцінка 5 балів – 8 студентів (40,7%) (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл студентів експериментальної та контрольної груп за рівнем оцінювання навчальних досягнень після експерименту

Група	Загальна кількість	Рівні оцінювання навчальних досягнень студентів					
		Середній рівень оцінки (3 бали)		Достатній рівень оцінки (4 бали)		Високий рівень оцінки (5 балів)	
		Кільк.	%	Кільк.	%	Кільк.	%
Експериментальна	20	2	3,7	10	55,6	8	40,7
Контрольна	14	5	56	7	40	2	4

Таких студентів у контрольній групі, які займаються оздоровленням через рухову активність було: 3 бали – переважна більшість – 56,0% у кількості 5 студентів, 4 бали – 40,0%, що складає 7 чоловік; 5 балів – 2 студенти, що складають – 4,0%.

На основі попередньої таблиці результатів здачі іспитів було проведено аналіз якості відповідей у студентів за допомогою інтерв'ювання експериментальної групи було виявлено такі результати: середній рівень оцінки

навчальних досягнень 3,7% у кількості 2-х студентів виявили репродуктивну якість засвоєння знань; переважна більшість студентів з конструктивним рівнем засвоєння знань виявили достатній рівень оцінки навчальних досягнень, а саме 8 студентів – 45,3% та 2 студенти, що мають творчу якість засвоєння знань – 10,3% (табл. 3). Всі студенти з творчою якістю засвоєння знань мали високий рівень оцінки навчальних досягнень (таких у експериментальній групі виявилось 40,7%, що склало 8 студентів).

Таблиця 3

**Розподіл студентів експериментальної групи
за різним рівнем якості знань після експерименту**

Якість засвоєння знань	Заг. кількість	Рівні оцінювання навчальних досягнень студентів					
		Середній рівень оцінки (3 бали)		Достатній рівень оцінки (4 бали)		Високий рівень оцінки (5 балів)	
		Кільк.	%	Кільк.	%	Кільк.	%
Репродуктивний	20	2	3,7	0	0	0	0
Конструктивний		0	0	8	45,3	0	0
Творчий		0	0	2	10,3	8	40,7
Разом	20	2	3,7	10	55,6	8	40,7

Таблиця 4

**Розподіл студентів контрольної групи
за різним рівнем якості знань після експерименту**

Якість засвоєння знань	Заг. кількість	Рівні оцінювання навчальних досягнень студентів					
		Середній рівень оцінки (3 бали)		Достатній рівень оцінки (4 бали)		Високий рівень оцінки (5 балів)	
		Кільк.	%	Кільк.	%	Кільк.	%
Репродуктивний	14	5	56	0	0	0	0
Конструктивний		0	0	7	40	1	2
Творчий		0	0	0	0	1	2
Разом	14	5	56	7	40	2	4

Гірші показники в студентів контрольної групи (табл. 4). Так, 56,0% становлять 5 студентів, які виявили репродуктивну якість засвоєння знань, і показали середній рівень оцінки – 3 бали; достатній рівень оцінки 4 бали показали 7 студентів – 40%, що мали конструктивну якість засвоєння знань; і 2 студенти з високим рівнем оцінки 5 балів, які виявили конструктивну якість засвоєння знань – 1 чоловік – 2% та творчу якість засвоєння знань показав 1 студент – 2%.

Висновки. Запровадження в навчальні програми творчих інтегрованих знань з фізичного виховання, анатомії та фізіології, а також втілення їх у практичні програми повсякденних тренувань, надало студентам світоглядну

систему підходів до свого самовиховання, саморозвитку та самореалізації на краще засвоєння теоретичної якості знань з перелічених предметів.

*Арбузова Т. С.
Криворізька загальноосвітня школа I-III ступенів № 121
м. Кривий Ріг*

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Анотація. Здоров'я молодого покоління – це соціальна проблема розвитку всього суспільства. Брехман, засновник учення про здоров'я (валеології), стверджував, що збереження і відтворення здоров'я залежить від рівня культури, яка є мірою усвідомлення й оволодіння людиною свого ставлення до самої себе, суспільства, природи, а також ступенем і рівнем саморегуляції її власних потреб. Тому треба прагнути, щоб педагоги допомагали юнакам і дівчатам набувати такі знання про здоров'я й навички його зміцнення, які б увійшли в їхню культуру, побут, звички.

Ключові слова: валеологія, здоров'я, здоровий спосіб життя, спосіб життя.

Валеологія – це наука про формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини. Валеологія – це цілісна система знань про формування, збереження, зміцнення, відновлення і передачі здоров'я іншим поколінням.

Валеологічна культура щодо здорового способу життя населення України постійно інтегрувала, варіювала в процесі свого становлення. Вона ще й далі формується у підсвідомості людей. Тому мають місце вияви валеологічного безкультур'я, наслідком якою є поширення серед дітей та молоді шкідливих звичок. Загалом погіршення стану здоров'я дітей та молоді значною мірою зумовлене такими чинниками, як нестабільність суспільства, неповноцінне харчування, недостатність медичної допомоги, забруднення довкілля, зниження життєвого рівня більшості сімей; відсутність знань про закони формування, збереження і зміцнення здоров'я; недотримання головних валеологічних принципів організації навчального процесу та побуту. Крім того, у комплексі чинників, що впливають на здоров'я, надзвичайно значущим є спосіб життя, вибір якого залежить від свідомого ставлення особистості до власного здоров'я.

Можна зауважити, що поведінка визначається не знаннями, а мотивами, знання ж мають тільки «технічне» значення. Але якщо мотиви тієї чи іншої поведінки суперечать знанням, то завжди перемагають мотиви. Тому дуже важлива мотивація здорового способу життя, оскільки лише просвіти тут недостатньо. Вихованням повинні займатися педагоги та медичні працівники разом із батьками. Крім того, кожен вчитель мусить мати сформоване валеологічне мислення. Отже, валеологізація навчального процесу має

органічно входить у повсякчасну діяльність школи за підтримки всього педагогічного колективу. Загальноосвітня школа має виступати як комплексна система валеологічного виховання школярів, послідовний розвиток якої ґрунтується на поточному оцінюванні ефективності здоров'язбережувальних впливів на поведінку дітей та молоді. Валеологічна освіта розглядає учня як суб'єкта навчання, коли домінуючими принципами стають зумовлені природою й усвідомлені ним потреби у саморозвитку, самовдосконаленні, самоутвердженні. Вона повинна сприяти фізичному, психічному і духовному розвитку, природній та соціальній адаптації молодої людини. Ефективна програма з валеології повинна сприйматися не як звичайний навчальний предмет, за який має відповідати певна особа, а як частина повсякденного життя загальноосвітньої школи. Впровадження програми з валеології в навчальному закладі буде успішним за умов її функціонування як цілісної системи, спрямованої на гармонійний розвиток школяра. Саме тоді вона допоможе виробити у молодих людей власні системні валеологічні знання.

Найважливіші валеологічні завдання:

1. Вивчення стану здоров'я вихованців та рівня сформованості їхніх знань, умінь і навичок, від яких залежить збереження і зміцнення здоров'я. На цьому етапі визначалося фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я.

2. Забезпечення здорового та безпечного валеологічного середовища. Потрібно пам'ятати, що навчання має приносити задоволення та радість, а не хвороби.

3. Сприяння веденню здорового способу життя і підтриманню конструктивних міжособистісних стосунків.

4. Виховання у молоді почуття відповідальності за своє здоров'я, довкілля, здоров'я сім'ї та суспільства.

5. Приведення всіх елементів навчального процесу у відповідність стану здоров'я, фізичних та психологічних можливостей школярів й вчителів.

6. Використання системного підходу під час викладання навчальних предметів, вироблення в школярів системності валеологічних знань.

7. Створення мотиваційних елементів валеологічної освіти, заохочення розвитку потреби систематично зміцнювати своє здоров'я. У процесі навчання особливо важливим є вміння в учнів самостійно аналізувати та узагальнювати інформацію, що стосується здорового способу життя, позитивно розв'язувати конфліктні ситуації тощо.

Здоров'я – це стан абсолютного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує свої обов'язки, покладені на неї життям, і цілком реалізує свої фізичні й розумові здібності.

Здоров'я як феномен має такі складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові є невід'ємними одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини.

У філософії поняття «здоровий спосіб життя» поєднує елементи, що стосуються фізичної, психічної, соціальної і духовної сфер здоров'я.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою чи руху, довкілля, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Сфера психічного здоров'я включає в себе індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини (збудженість, емоційність та ін.). Психічне здоров'я пов'язане зі специфікою мислення, характеру, здібностей, що обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки тощо. Соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя – економічної, політичної, соціальної, духовної, які в реальності діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

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

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування розвитку вольових якостей.

Раціональне харчування має п'ять таких основних вимог.

1. Кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму.
2. Якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини.
3. Правильно організований режим прийому їжі.
4. Засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі.
5. Щоб їжа не була шкідливою.

Спосіб життя, крім матеріальних умов, включає соціально-етичні установки та переконання людини, звичаї, традиції, яких він дотримується, а також природні умови, що впливають на його поведінку.

Спосіб життя може бути нездоровим, стихійним, неорганізованим, а може будь-який наблизитися до здорового, досконалого. Здоровий спосіб життя – це цінність, цінність не лише особиста, а й важлива для соціуму.

Базовими принципами формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді є:

- принцип науковості і доступності знань, адаптація відповідних наукових знань для всіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом;
- принцип системності і наскрізності означає, що процес формування здоров'я людини, природних та соціальних умов його збереження і зміцнення організується як системний педагогічний процес у логічному зв'язку всіх його етапів; спрямовується на гармонійний і різнобічний розвиток особистості;
- принцип безперервності та практичної цілеспрямованості передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; охоплює всі сфери життєдіяльності дітей та учнівської молоді; здійснюється у різних соціальних інститутах, у навчальній та позакласній виховній роботі;
- принцип інтегративності передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- принцип відкритості передбачає систематичне поповнення, оновлення, вдосконалення знань про здоровий спосіб життя;
- принцип плюралізму уможливорює варіативність авторських проєктів, планів і програм на основі інваріантного рівня знань для різних, відносно самостійних типів навчальних закладів з урахуванням потреб, інтересів і нахилів усіх суб'єктів навчально-виховного процесу (учнів, студентів, вихователів, учителів, викладачів, батьків);
- принцип превентивності означає, що виховні впливи держави, усіх виховних інститутів, на основі врахування інтересів особистості та суспільства спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки дітей та учнівської молоді, на допомогу та їх захист, вироблення неприйняття негативних впливів соціального оточення. За таких умов забезпечуватиметься система заходів економічного, правового, психолого-педагогічного, соціально-медичного, інформаційно-освітнього характеру, спрямованих на формування позитивних соціальних настанов, запобігання вживанню наркотичних речовин, різних проявів деструктивної поведінки,

відвернення суїцидів та формування навичок безпечних статевих стосунків;

- принцип гуманізму передбачає орієнтацію на молоду особистість як вищу цінність, врахування її вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб вихованця (у розумінні, пізнанні, прийнятті, справедливому ставленні до неї); вироблення індивідуальної програми її розвитку; стимулювання розвитку в особистості свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів;
- принцип цілеспрямованості, що утворює спрямованість на досягнення основної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього.

Мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я.

Складові здоров'я.

Фізичне здоров'я: організм людини як біологічна система; органи і системи життєзабезпечення, їх функції і здоровий стан; фізіологічна діяльність, біохімічні процеси і здоров'я; гігієна тіла; гігієнічні нормативи; рух і здоров'я; генетичне здоров'я; репродуктивне здоров'я; статеве виховання; профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом і СНІДу; культура харчування; фізична гармонія тіла.

Психічне здоров'я (психологічний комфорт): індивід, особистість, індивідуальність; психіка людини; індивідуально-типологічні особливості людини; емоції, почуття, воля, свідомість; сфера пізнання; самосвідомість, самооцінка, саморегуляція, самоактуалізація, самовиховання; основні психічні процеси, їх вплив на здоров'я; мотивація поведінки і ціннісні орієнтації; психологія спілкування; стрес, психотравма; девіантна поведінка; попередження шкідливих звичок; психологічна самодопомога; резерви психічних можливостей людини; вплив засобів масової інформації та мистецтва на психічне здоров'я людини.

Духовне здоров'я: здоров'я в системі загальнолюдських цінностей; духовність людини як основа здоров'я; духовні вчення про здоров'я; ідеал здорової людини; духовні цінності і засоби розвитку духовності; здоров'я в системі життєвих цінностей народу; традиції культури здоров'я українського народу; національні особливості формування здоров'я; народні свята і здоров'я.

Соціальне здоров'я (соціальний добробут): людина як елемент соціуму; наслідки антропоцентричного ставлення до навколишнього середовища; етика родинних зв'язків; соціальні потреби та інтереси; мотивація поведінки; соціальне забезпечення життєво важливих потреб; соціальна адаптація; ергономічні аспекти формування здоров'я; асоціальна поведінка; популяційне здоров'я; здоров'я нації; держава, право і здоров'я, права і обов'язки громадянина у ставленні до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; шкідливий вплив наркотичних речовин на здоров'я; попередження соматичних

та інфекційних захворювань, хвороб, що передаються статевим шляхом і СНІДу; здоровий спосіб життя; культура здоров'я.

Структура здорового способу життя дітей та молоді містить такі змістові елементи:

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

Переважає більшість дітей мають недостатньо змістовні уявлення про сутність, компоненти і структуру здорового способу життя.

Дієвий вплив на ефективність виховання в учнів здорового способу життя мають психолого-педагогічні умови:

- забезпечення позитивного мотиваційного налаштування вчителів і учнів на організацію життєдіяльності на засадах здорового способу життя;
- формування ціннісних орієнтацій школярів на здоровий спосіб життя;
- побудова системи виховання здорового способу життя підлітків засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності на засадах пріоритету потреб та інтересів особистості.

Ефективність процесу виховання в підлітків здорового способу життя залежать від педагогічних умов:

- гуманізації навчально-виховного процесу в школі, що полягає у визнанні учня та його прав на вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- здійснення особистісно орієнтованого підходу;
- реалізації суб'єкт-суб'єктної парадигми виховання, яка розглядає формування здорового способу життя як взаємодію, співпрацю та співтворчість зацікавлених сторін;
- дотримання принципу природовідповідності, врахування типологічних, вікових і статевих особливостей школярів;
- здійснення навчально-виховного процесу на засадах діагностичного підходу, який передбачає вивчення рівнів пізнавальної активності, навченості, фізичного розвитку, здатності до навчання і самовдосконалення;
- інтегрованого підходу, взаємопроникнення і взаємодоповнення освітніх ланок за змістом і педагогічними технологіями, що сприяє формуванню у

підлітків цілісного уявлення про фізичну культуру особистості, здоров'я і здоровий спосіб життя;

- здійснення диференційованого підходу до процесу формування знань;
- забезпечення взаємозв'язку й синтезу процесів навчання і учіння, виховання і самовиховання, розвитку і саморозвитку;
- впровадження нових технологій виховання, сучасних підходів до підбору засобів, методів і способів організації діяльності школярів на засадах здорового способу життя;
- оптимального поєднання методів виховання здорового способу життя з впливом на свідомість, почуття і волю школярів;
- цілеспрямованого формування у підлітків знань і умінь самопізнання, саморозвитку й підвищення резервів свого здоров'я засобами фізичної культури;
- дотримання єдності й наступності педагогічних вимог, впливів і оцінок у процесі виховання здорового способу життя підлітків.

Валеологічна освіта повинна стати пріоритетною сферою просвітницької роботи загальноосвітньої школи, оскільки здоров'я молодих людей не є особистою справою їх самих та батьків, а визначається як соціальна проблема розвитку всього суспільства, як важливий суб'єкт державної політики.

Завдяки вихованню цілісного гуманістичного світогляду та культури здоров'я можливим є процес масового оздоровлення населення. Формуючи культуру здоров'я учнів, педагог повинен допомогти їм усвідомити важливість розумного, дбайливого ставлення до власного здоров'я, прищепити почуття відповідальності та розуміння, що саме здоров'я визначає якість життя. Сучасні діти повинні усвідомлювати, що тільки фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь собі та іншим людям.

Література

1. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов // Навч. посіб. – К. : КНЕУ, 2005.
2. Шевчук О. Основи здоров'я / Олена Шевчук. – К.: Видавництво «Шкільний світ», 2007.
3. Формування здорового способу життя в учнівської і студентської молоді: методичні рекомендації / за наук. ред. І. І. Цушка. – К. : Ніка-Центр, 2011.
4. Грушко В. С. Основи здорового способу життя: навч. посіб. з курсу «Валеологія» / В. С. Грушко. – Т.: СМТ «Астон», 1999.
5. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е. Г. Булич, І. В. Муравйова. – К., 1997.

Балим О. А.
КЗО «КБНРЦ «Перлина» ДОР»
м. Кривий Ріг

ЗАСОБИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

Анотація. В статті представлені відомості про вплив фізичних вправ на стан здоров'я розумово відсталої дитини, підвищенням компенсаторних можливостей центральної нервової системи, покращенням її фізичної та розумової діяльності. Такі діти потребують спеціально організованого педагогічного впливу на розвиток фізичних якостей, психомоторики, зміцнення здоров'я і загартовування організму, правильний фізичний розвиток і вдосконалення фізичних здібностей, формування рухових умінь і навичок, ознайомлення з основами особистої гігієни, формування головних вольових і моральних якостей. Результати досліджень про співвідношення психічного та рухового розвитку вказують на те, що засобами фізичної реабілітації можна позитивно впливати на психічний розвиток дитини з особливими потребами.

Ключові слова: психомоторика, психічний розвиток, фізична реабілітація, фізичний розвиток, корекція, фізичні вправи, рухова діяльність, корекція.

Постановка проблеми. На сучасному етапі фізичний стан і рухові дії дитини з обмеженими можливостями значною мірою визначають її дієздатність під час навчально-виховного процесу. За допомогою спеціально дібраних вправ, засобів та методів фізичного виховання можна коригувати вади фізичного розвитку учнів та формувати рухові якості, вміння і навички.

Мета полягає у визначенні недостатньо відповідних завдань корекції недоліків розвитку розумово відсталих дітей.

Виклад основного матеріалу. Фізичні вправи сприяють всебічному фізичному розвитку учнів, формуванню різноманітних умінь та навичок у таких природних рухах, як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, плавання.

Основні фізичні вправи спрямовані на загальний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я учнів, на оволодіння загальними основами рухових дій, виховання якостей.

Відомі найрізноманітніші вправи: з шиккування та перешиккування, загально розвиваючі й вільні; різні види ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, утримання рівноваги.

Завдання, комплекси вправ та методика проведення конкретизуються відповідно до контингенту тих, хто займається: дошкільнята, учні центру. Гігієнічна гімнастика сприяє зміцненню здоров'я, загартовуванню організму, поліпшує фізичний розвиток і підвищує працездатність.

Найпоширенішим різновидом гігієнічної гімнастики є ранкова гімнастика. Загальнорозвиваючі вправи, що становлять її комплекс, добирають таким чином, щоб охопити всі великі групи м'язів, вплинути на поліпшення обміну речовин, дихання, кровообігу та інших функцій організму.

Гігієнічна гімнастика буває індивідуальна і колективна. Індивідуальною гімнастикою займаються вдома, вранці після сну. Колективна гігієнічна гімнастика проводиться у закладі. Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Полегшений одяг не утруднює рухів і дихання, а систематичне обтирання, душ або купання після гімнастики загартовують організм і мають гігієнічне значення.

Ритміка - це головним чином танцювальні рухи, які виконуються з предметами і без них. Вправи виконуються під музику, яка посилює виразність рухових дій, сприяє розвитку чуття ритму. Особливості цього виду гімнастики зробили її одним з корисних засобів фізичного виховання.

Лікувальна гімнастика є частиною загального комплексу лікувальних методів. Вона широко застосовується для відновлення рухових функцій організму та виправлення дефектів у розвитку окремих частин тіла. Лікувальна гімнастика грає значну роль у поліпшенні загального самопочуття хворих, у піднесенні їхнього життєвого тону. Вправи лікувальної гімнастики чітко дозуються лікарем і часто поєднуються з фізіотерапевтичними засобами.

Спорт - це діяльність, яка історично визначилась у вигляді уніфікованого засобу виявлення, порівняння та об'єктивної оцінки певних людських можливостей під час змагань, спеціальну підготовку до них, а також відношення та норми поведінки людей у процесі цієї діяльності.

Спорт вимагає значного напруження рухових та морально-вольових якостей людини, тому він доступний лише після досягнення певного віку та за умови відповідної фізичної підготовки. Учні молодших класів залучаються до секцій та систематичних тренувальних занять.

Специфічною особливістю спорту порівняно з іншими засобами фізичного виховання є спортивні змагання. Вони стимулюють подальше оволодіння спортивною технікою та удосконалення її, і є одним з ефективних засобів залучення широких мас дітей.

Рухливі ігри сприяють удосконаленню вмінь та навичок основних рухів, розвивають спритність, швидкість, силу, витривалість, позитивно впливають на функцію серцево-судинної і дихальної систем. Ігрова діяльність в основному має комплексний характер і будується на сполученні різних рухових дій і несе розвиток емоційно-вольової сфери.

У системі фізичного виховання рухливі ігри мають широке застосування, особливо в дошкільному віці та в учнів початкових класів. У середніх та старших класах перевага віддається спортивним іграм (футбол, баскетбол, волейбол). Спортивні ігри мають свої специфічні особливості: офіційні загальноприйняті правила, навантаження, систему спортивних змагань.

Вищезгадані види фізичних вправ мають тісний зв'язок з природними факторами. Сонце, повітря, вода широко використовуються для зміцнення здоров'я і загартування організму людини. Значення загартування, особливо для дітей, важко переоцінити. Загартовуючи засоби удосконалюють процеси терморегуляції, обміну речовин, серцево-судинної діяльності, поліпшують функціональний стан м'язів, центральної нервової системи. Загартування

сонцем, повітрям та водою може застосовуватись як самостійний засіб. Вода очищає шкіру від забруднення, сприяє розширенню та звуженню судин. Гігієнічні фактори (режим занять, відпочинку, їжі, гігієна одягу, фізкультурного обладнання, змагання, заняття в секціях) - своєрідний засіб фізичного виховання. Створення умов, що задовольняють вимоги гігієни, раціональне харчування, особиста гігієна, правильний режим праці і побуту-важливі фактори нормального розвитку дітей з обмеженими можливостями.

Необхідною умовою гармонійного фізичного розвитку дітей, зміцнення їхнього здоров'я, підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності є правильно організований режим дня.

Під режимом слід розуміти певний розпорядок дня, встановлений для життя дітей в центрі та в сім'ї, що передбачає правильне чергування різних щодо навантаження видів діяльності (уроки, виконання домашніх завдань, їжа, виховні заходи, спортивні заходи, спортивні години) і відпочинку.

Привчання учнів до певного режиму полегшує вироблення в корі головного мозку чітких настанов на «відлік часу», формування складного динамічного стереотипу, в якому кожен режимний момент стає, в свою чергу, умовним подразником, що вводить організм у наступний етап режиму. «Рефлекс на час», за словами акад. І. П. Павлова, має біологічне значення.

Дотримання вимог гігієни у процесі фізичного виховання (чистота приміщення, фізкультурного обладнання, спортивного одягу, взуття) створює певні передумови для позитивного впливу фізичних вправ на організм учня. Свідоме виконання вимог особистої та суспільної гігієни прищеплює дітям необхідні культурно-гігієнічні навички.

Успішне розв'язання завдань фізичного виховання можливе лише в тому разі, якщо воно стає органічною частиною всього навчально-виховного процесу центру, предметом спільної турботи педагогічного колективу, учнівських організацій, батьків, громадськості.

У молодшому шкільному віці природний фізіологічний розвиток рухових якостей має свої особливості: спритність і швидкість рухів розвиваються інтенсивніше, ніж сила і витривалість. Для методики фізичного виховання важливо враховувати те, що м'яз як орган відчуття дозріває раніше, ніж як робочий орган. У дітей з 7 до 13 років спостерігаються найбільші зрушення в розвитку координації рухів.

Специфіка впливу занять фізкультурою на виховання морально-вольових якостей полягає в тому, що учні для досягнення успіхів у виконанні фізичних вправ виявляють цілеспрямованість і волю, дисциплінованість, уміння мобілізувати в потрібний момент свої фізичні й духовні сили.

При виконанні фізичних вправ учням часто доводиться виявляти вольові зусилля, щоб долати невпевненість і навіть страх. Внаслідок постійного тренування в учнів виховуються сміливість, рішучість, наполегливість. Разом з вольовими якостями одночасно виховуються моральні риси особливості, а моральне виховання неможливе без прояву вольових зусиль.

Постійне виконання фізичних вправ приводить до вироблення системи значних дій та емоційно-психічних станів. Так, коли учень починає вивчати

якусь вправу, особливо складну, він часто відчуває невпевненість, страх. У процесі освоєння вправи ці почуття минають, натомість з'являється задоволення від уміння виконувати засвоєні дії.

Проте сама система звичних дій та емоційно-психічних станів ще не забезпечує морального розвитку особливості. Для досягнення цього в учнів формують моральну свідомість, яка визначає спрямованість їхньої діяльності. Використовуючи набуті знання і вміння під час змагань, учень переживає задоволення не тільки від своїх ефективних практичних дій, а й від зробленого ним в інтересах колективу. Така організація справи ставить усіх учнів в умови особистої відповідальності за успіх.

Засобами фізичного виховання учнів центру є фізичні вправи, фізична праця, використання гігієнічних факторів, оздоровчих сил природи.

Фізичні вправи - основний засіб фізичного виховання. З їх допомогою розв'язують завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток дітей, формування правильних навичок таких природних рухів, як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, утримання рівноваги, розвиток основних фізичних якостей (спритності, швидкості, сили, витривалості), виховання позитивних морально-вольових якостей і корисних звичок.

У позакласній та позашкільній роботі з фізичного виховання широко використовують спорт та фізичну працю - це важливий засіб фізичного виховання учнів.

Все це необхідно для розвитку й підтримання фізичних сил дитини.

Висновки. Всі зазначені вище недоліки розвитку та відхилення в стані здоров'я учнів з вадами розумового розвитку слід враховувати при визначенні фізичного та психічного навантаження на дітей в процесі їх фізичного виховання.

Наявність в учнів різних недоліків в фізичному розвитку, стані здоров'я діяльності вимагає тісного контакту в роботі вчителів, вихователів та медичних, руховій діяльності, а також відхилень у психічній, розумовій працівників. Заходи з фізичного виховання в умовах навчально-реабілітаційного центру дають найбільший ефект тоді, коли вони проводяться на основі даних лікарського контролю. Завдання фізичного виховання учнів центру: зміцнювати здоров'я і сприяти гармонійному розвитку; формувати рухові уміння й навички; озброювати учнів знаннями з фізичної культури, гігієни з правилами загартування; розвивати рухові, фізичні якості; формувати інтерес до фізкультури і звички займатися нею, вести здоровий спосіб життя; виховувати позитивні і морально-вольові якості.

Література

1. Бех І. Д. Теоретичні засади навчання і розвитку аномальних дітей / І. Д. Бех / Педагогіка і психологія. – 1995. – № 4. – С. 147-145.
2. Бондар В. І. Спеціальна педагогіка : понятійний термінологічний словник / В. І. Бондар // АПН України, Інститут спеціальної педагогіки, Луган. держ. пед. університет імені Т. Шевченка. – Луганськ : Альма-матер, 2003. – 436 с.

3. Козленко М. А. Система фізичного виховання / М. А. Козленко, Е. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – Київ : ІЗМН, 1998. — 232 с.
4. Дмитрієв А.А. Педагогічні основи корекції рухових порушень в учнів допоміжних шкіл у процесі фізичного виховання: автореф. на здобуття степеня док. пед. наук дефектології / А. А. Дмитрієв. - М., 1989. – 24 с.
5. Навчання дітей з важкими розумовими вадами: посібник для учителів / Перекл. з польськ. - Львів: Галицька видавнича спілка, 2001. - 160 с.

*Барташевська С. Л.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті визначено основи і зіставлені погляди вчених на фізичну культуру як підхід до формування умінь і навичок в процесі професійно-технічної діяльності. Виводиться, що в дійсності фізичної культури має місце поняття про позитивну передачу рухових навичок з одного виду діяльності на інший, це розкриває можливості для застосування засобів фізичних вправ для покращення професійного-технічного навчання, шляхом яких виникає автоматизація навичок, вдосконалення умінь, діяльності загалом.

Ключові слова: професійно-технічне навчання, рухові уміння навички, студенти.

Постановка проблеми. Студенти, які обрали для себе такий напрям, як навчання в закладах професійно-технічної освіти (ЗПТО), одержують в них загальнотехнічні і загальноосвітні, професійні спрямовані знання, уміння і навички. Ступінь їх розвитку незабаром відіграватиме важливе призначення, як період існування кожного з них так і в сучасному виробництві, що впливатиме на майбутнє України. Тому значущою зв'язкою їх підготовки до професійно-технічної діяльності є якісне навчання в ЗПТО, де залучається фізична підготовка.

Постанова завдань з якісної підготовки молоді до професійно-технічної діяльності, які існують перед педагогами ЗПТО, наполягають на досягнення нового підходу до навчально-виховного процесу з врахуванням тенденцій сучасного життя.

Визначено, що фізична культура, як будова системи освіти відіграє важливу роль у виконанні соціального завдання суспільства з якісної підготовки молоді до професійно-технічної діяльності та активного життя [3].

У даний час спостерігається стійке погіршення здоров'я й фізичного розвитку студентів, недостатній рівень мотивації студентів до покращення рівня свого фізичного стану і підготовленості, способу життя, низькі показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів в ЗПТО, а саме тих, що здобувають професію зварювального виробництва [4]. Тому «Фізична культура» як обов'язок навчальної дисципліни у ЗПТО в певній мірі є лише нормативом з недостатньо кількістю годин або незгода з боку майстрів і педагогів значення використання засобів і методів фізичної культури при підготовці молоді до професійно-технічної діяльності, а саме формування рухових умінь і навичок.

Мета роботи: за даними літературних джерел визначити теоретичні основи та проаналізувати погляди вчених на фізичну культуру як підхід до формування умінь і навичок в процесі професійно-технічної діяльності.

Виклад матеріалу. У фізичному вихованні рухове уміння рівень володіння дією – це необхідність студентів виконувати цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного рухового завдання. Формування його виникають шляхом повторення вправ яке виконується багато разів у стандартних умовах, при енергійній участі всіх органів відчуття.

Початок навчання рухові дії виконуються невисокою швидкістю, нестабільністю та неекономічністю рухів, наявністю зайвих рухів. Цей рівень користуватися вправою називається умінням. Ступінь володіння технікою дій характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією, високою швидкістю, стабільністю, міцністю запам'ятовування. Здійснюється поступове перетворення уміння в навичку [5].

На період формування навичок плавно ліквідуються зайві рухи, поліпшується між м'язова координація, рухи утворюються більш правильними у просторі, часі і між зусиллями. Всі рухи зображають вільно, плавно, з високою точністю і стабільністю. В процесі автоматизації конкретного завдання свідомість усувається від поступової влади над нею під контролем рухового аналізатора («м'язового відчуття»).

Якщо в навичках знання освоєння відбувається на етапі формування, а потім дія реалізується на основі стереотипу, для умінь характерним є застосування знань і на етапі функціонування [2].

Фізіологічною основою рухової навички є руховий динамічний стереотип – є процес збуджувальних і гальмівних процесів у центральній нервовій системі (ЦНС), що надає необхідність й послідовність введення в складову дію рухових актів. Рухова навичка має й наряд з вродженими реакціями на м'язову роботу котра формується в вегетативний компонент, як стимулювання рівня рухової активності як головного компонента життєзабезпечення (дихання, кровообігу, терморегуляції, обміну речовин тощо), який необхідний для виконання самої навички [1].

У технічній діяльності динамічний стереотип реалізується як головний компонент рухових штучних рефлексів, тому називається як руховий так і робочий динамічний стереотип. Рефлексія як складна система розкривається у

процесі виробничого навчання та надає необхідне щоб реалізувати правильне виробниче завдання.

Професійна діяльність вбачається перед студентами у формі нормативного рівня фізичного стану для закріплення і вдосконалення способу діяльності, в якому узагальнюється досвід та здібності попереднього покоління. У процесі професійної підготовки нормативно закріплений спосіб діяльності перетворюється на індивідуальний спосіб діяльності.

Професійне навчання в результаті формує та засвоює певні поєднання різних рухових та розумових дій, які вирішують конкретне технологічне завдання і знаходять підсилення у вигляді вигідного результату. Результатом виробничо-технічного навчання є формування системи таких трудових навичок, як:

- сенсорно-перцептивні (відчуття рук працювати за станком сприймання-розпізнавання заготовки для майбутнього виробу, фонем при слуханні мови, форм, віддалі, швидкості руху);

- моторні (виконання трудових рухів, дій, операцій);

- інтелектуальні (читання креслень, контрольних приладів, працювання за технологічними картами, прийоми розв'язання задач);

- поведінкові (вміння та вчинки дотримуватись правил і норм у майстерні).

Професійна навичка реалізується в процесі виробничих вправ, технологічних дій – цілеспрямованого систематичного повторення діяльності з метою підвищення її якості [2].

Виробнича вправа з фізіологічної сторони представляє перед собою процес адаптації і відповідної зміни фізіологічних функцій організму студента для найбільш результативного здійснення конкретної роботи. У процесі вправ великою мірою формування трудових навичок здійснюється нарощування сили і характеризує способи її максимального раціонального застосування, наполегливою працею, власними зусиллями досягти зменшення енергетичних затрат для реалізації операції. Засобом розвитку резервів організму є вправи, методом удосконалення діяльності. В процесі вправ розкривається гармонійна взаємодія між центральною нервовою системою, рецепторами, серцево-судинною та інший порядок систем організму, том що на початкових етапах має місце незлагодженості в їх роботі, неподібна лабільність окремих механізмів функціональної системи.

Висновки. Будь-яка праця вимагає затрату великих фізичних і розумових сил, здолання труднощів, самоконтролю та інших вольових якостей особистості. Вимагає належної підготовки зі сторони її виконавця, адже знання, уміння і навички її реалізації набуваються в продовж навчання.

Спосіб до складних координаційних рухових дій тісно пов'язана з раніше накопиченим руховим досвідом. Фізична культура як підхід до формування умінь і навичок в процесі професійно-технічної діяльності мають спільну основу, від невмілого попереднього виконання до автоматизації виконуваної дії. Це розкриває можливості для застосування засобів фізичних вправ для покращення професійного-технічного навчання, шляхом яких виникає

автоматизація навичок, вдосконалення умінь, діяльності загалом. В процесі занять фізичними вправами можливо створюються рухові стереотипи майбутніх трудових дій, що прискорить процес набуття навичок, відповідної професійно-технічної діяльності.

Література

1. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
2. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : підручник / Я. В. Крушельницька. – К. : КНЕУ, 2003. – 367 с.
3. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Романчук. – Житомир: Житомирський військ. ін-т радіоелектрон. імені С. П. Корольова, 2006. – 22 с.
4. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Надія Топилко. – Львів, 2011. – 20 с.
5. Шутько В. В. Теоретичні основи фізичного виховання: навчальний посібник / В. В. Шутько. – Кривий Ріг: КДПУ, 2018. – 94 с.

Бубенцова К.О.

*Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ КДПУ

Анотація. В роботі визначена зацікавленість студентів у власному здоров'ї, мотивації зацікавленості, а також вивчені головні фактори здоров'я та ефективні шляхи впливу.

Ключові слова: здоров'я, мотивація, вплив, формування, стан, спосіб, чинники, спорт, ЗСЖ, калорії.

Постановка проблеми. Актуальність здорового способу життя та збереження здоров'я викликає необхідність вивчення головних факторів здоров'я та пошуку ефективних шляхів впливу. Визначено, що здоров'я людини не зводиться тільки до фізичного стану, а передбачає ще й психо-емоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я [2]. У сучасному житті людина розучилася розслаблятися природними засобами і вдається до будь-яких методів, незалежно від того, руйнується її здоров'я чи ні. Ми вважаємо, що

саме молоді потрібно акцентувати увагу на формуванні зацікавленості станом власного здоров'я, оскільки саме у молодому віці відбувається сприйняття норм, накопичення знань, усвідомлення потреб та мотивів, визначення цілісних орієнтацій. На сучасному етапі здоров'я розглядається не як відсутність хвороби, що є принципово відмінним від прийнятого в медицині, а збереження та підтримання його, що досягається за рахунок потенційних можливостей людини [1]. В умовах оновлення системи навчання, збагачення особистих аспектів майбутніх вчителів постає проблема здорового способу життя, що сприяє зацікавленості студентів власним здоров'ям [3].

Мета роботи: виявити, чим керується студентська молодь при зайняттях фізичними вправами й наскільки отриманні знання та вміння впливають на інтерес до власного здоров'я.

Методи дослідження – для розв'язання поставлених завдань були застосовані методи анкетування, аналізу, порівняння, систематизації.

Результати дослідження. Встановлено, що рівень здоров'я, людини на 50% залежить від способу життя, ще по 20% припадають на довкілля та спадковість. Медичні ж засоби здатні забезпечити здоров'я тільки на 10% [4]. Вперше ефективність застосування фізичних вправ оздоровчого та профілактичного спрямування висвітлив арабський вчений – медик Авіцена у своїй праці «Книга зцілення». Здоровий спосіб життя не може скластися сам по собі, його необхідно вміло формувати і постійно підтримувати.

В дослідженні, що проводилося на базі КДПУ, у вересні-жовтні 2018 р., вивчалася ступінь зацікавленості студенток в красі та пропорційності свого тіла, здійснення практичних дій, спрямованих на самовдосконалення. Також ми спробували визначити відношення респондентів до занять фізичними вправами, як складової здоров'я.

Також вивчалася мотивація при формуванні інтересу до власного здоров'я. В анкетуванні прийняли участь 67 студенток I курсу факультету географії, туризму та історії. Серед опитаних – 91% дали відповідь, що вони «дуже зацікавлені в пропорційності та красі свого тіла». З їх числа – 36% враховують «калорійність продуктів при вживанні їжі». Серед студенток, що контролюють кількість калорій (36%) – 82% вважають, що зайняття спортом мають першочерговий показник здорового способу життя людини, але при цьому лише 49% з них займаються фізичними вправами додатково (окрім учбових занять з фізичного виховання) – самостійно, або в спортивних секціях. Таким чином, ми з'ясували таку залежність (рис.1).

Найбільш цікавою виявилася розбіжність при відповідях на питання про зайняття фізичними вправами, як чинниками, що сприяють підтримці рівня здоров'я, зміцненню його та впливу на самопочуття. При проведенні аналізу отриманих даних ми не виключили можливість наявності й інших мотивів: потребі бути у колективі (соціальні), участь у змаганнях (емоційні), формування характеру (психологічні).



Рис.1 Кореляційні зв'язки між відповідями респондентів.

Висновки. Не існує концепції кількісного виміру «здоров'я», як комплексного показника. Визначити загальну модель планування здоров'я, кожна людина повинна особисто, але підказати шляхи, методи та напрями повинні викладачі фізичного виховання. Тому ми пропонуємо такі заходи.

1. Включати в перелік вузівський програм спецкурси «Психологія здоров'я», «Основи здорового способу життя» та ін.
2. Розробити систему профілактично-прикладної підготовки, яка забезпечить оптимальний стан здоров'я та адаптацію організму до сучасних умов життя студентів.

Подальші дослідження. У даній роботі не досліджувалися причини, що заважають студенткам приділяти більше часу заняттям фізичними вправами (84% - розуміють користь, а 49% - виконують). Ми вважаємо, що дане питання має право на вивчення.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г. Л. Апанасенко – Спб.: МГП «Петрополис», 2002. - 123 с.
2. Герасимович Я. Формування здорового способу життя молоді. // Я. Герасимович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. - Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. дн-ту ім. Лесі Українки, 2014. – Т. 1. – 266 с.
3. Минжорина И. Л. Роль значимых мотивов в формировании здорового образа жизни. / И. Л. Минжорина // Динаміка наукових досліджень : матер. III Міжнародної наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 2004. – Т. 11. – С. 32-33.
4. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Л.: Ліга – Прес, 2013. – 112 с.

*Василенко В. В, Максименко Г. С.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

МОТИВАЦІЙНИЙ ВИБІР МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ

Анотація. В роботі використано розуміння вибору студентів, зацікавленість, а також визначені головні фактори вибору професії.

Ключові слова: професія, вибір, вплив, спорт, аналіз, майбутнє, фізична культура.

Постановка проблеми. Завдання системи освіти в сфері професійної підготовки учнівської молоді сформульовано у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті. Система освіти має забезпечувати підготовку кваліфікованих фахівців, здатних до творчої праці, професійного розвитку, мобільності в засвоєнні та впровадження новітніх технологій.

З входженням України у Європейське освітнє співтовариство не перестає бути актуальною проблема покращення професійної підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту. Одне з визначальних місць у системі фізичного виховання учнів займає підготовка вчителя фізичної культури, завдання якого полягає у формуванні світогляду, розвитку інтелектуальних та фізичних здібностей, зміцнення здоров'я своїх вихованців [1]. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізично-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів набула в останній час особливої актуальності у зв'язку з різними погіршеннями здоров'я та працездатності школярів. Відбір професійних кадрів пов'язаний з соціальними умовами життя суспільства, які постійно змінюються і ускладнюються, що разом висуває підвищені вимоги до формування нової генерації висококваліфікованих фахівців [2]. Готовність майбутнього вчителя до викладання фізичної культури у школі розглядається як система, яка інтегрує у собі мотиваційний, змістовий та діяльнісний компоненти. Тільки в тісному взаємозв'язку та взаємообумовленості між собою це зможе забезпечити підготовку високопрофесійного фахівця [1]. Фахівець-це людина із широкими загальними й спеціальними знаннями, здатна швидко реагувати на зміни в техніці й науці, які відповідають вимогам нових технологій, а отже неминуче будуть упроваджуватися йому подібні базові знання, проблемне, аналітичне мислення, соціально-психологічна компетентність та інтелектуальна культура [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі теоретичного аналізу літератури (Л. В. Богданова, І. А. Зязюн, М. Л. Куликова, Н. В. Луткова, І. І. Олейнікова, А. Г. Портнова, О. Л. Холодцева та ін.). Під професійною підготовкою майбутніх фахівців з фізичного виховання ми розуміємо процес підготовки компетентного фахівця відповідного рівня, готового до постійного професійного росту. Аналіз наукових джерел, дослідження вчених стверджують, що практичний досвід у самостійній творчій праці до молодого вчителя приходить через 4-5 років після закінчення ЗВО. Таким чином, якщо

вчитель постійно вдосконалюється, займається самоосвітою, прагне до професійного зростання - тоді можливо говорити про майстерність. Тільки бажання самовдосконалення дає результативність праці.

Поняття «підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх закладів» розглядається науковцями як результат професійної підготовки студента вищого навчального закладу, що виражений у здатності до формування особливої фізичної культури учнів і здійснення ролі координатора здоров'язберігаючої освіти в загальноосвітньому навчальному закладі, та забезпечується сформованістю мотивації, знань, умінь, комунікативних навичок та особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури [2].

У науковій літературі і відзначається, що у людини, яка обрала свою професію і виконує її з бажанням, продуктивності праці дорівнює 100%, у того, хто працює без бажання – 65%, людина, яка неправильно визначила свою професію – 50%. У фахівця, що працює без бажання і неправильно обрав професію – нижче за 30% [3]. Дослідження підтверджують наскільки коштовно обходяться державі незадоволені своєю роботою працівники і чи потрібно звертати увагу на випадковий вибір професії, невідповідність бажання і вибору.

Мета роботи: проаналізувати відношення студентів до вибору майбутньої професії; довести, що правильний вибір є запорукою становлення високопрофесійного фахівця.

Методи дослідження: анкетування, аналіз і синтез, метод опитування, педагогічне спостереження.

Результати досліджень та їх обговорення. Кожен абітурієнт при виборі місця навчання та професії керується рядом факторів, які ми намагалися дослідити. В дослідженні, яке було проведено у жовтні 2018 року прийняли участь студенти природничого факультету I курсу, що навчаються на спеціальності «Фізична культура».

Під час опитування, нашим респондентам було задано питання «Що вплинуло на ваш вибір спеціальності?». Як виявилось, пріоритетними практично для половини студентства, став власний вибір (39%). Другим визначальним фактором є кар'єра у спорті (28%). Третє місце зайняв приклад улюбленого вчителя та тренера (26%), і зовсім малою виявилась настанова батьків (лише 7%) (рис.1).

Запропонували відповісти на питання «Чи займалися ви у спортивних секціях до вступу КДПУ». Як виявилось, більшість опитаних респондентів має спеціальну фізичну підготовку. Серед вказаних секцій були такі: легка атлетика – 13%, футбол – 13%, боротьба – 16%, плавання – 13%, волейбол – 3%, баскетбол – 9%, гімнастика – 13%. Це свідчить про наявність фізичної підготовки студентів, свідомість у виборі спеціальності, зацікавленість у подальшому навчанні. Серед припущення, що закінчивши навчання наші випускники визначаться зі своїм спортивним вподобанням, а також продовжать займатись обраним видом спорту.

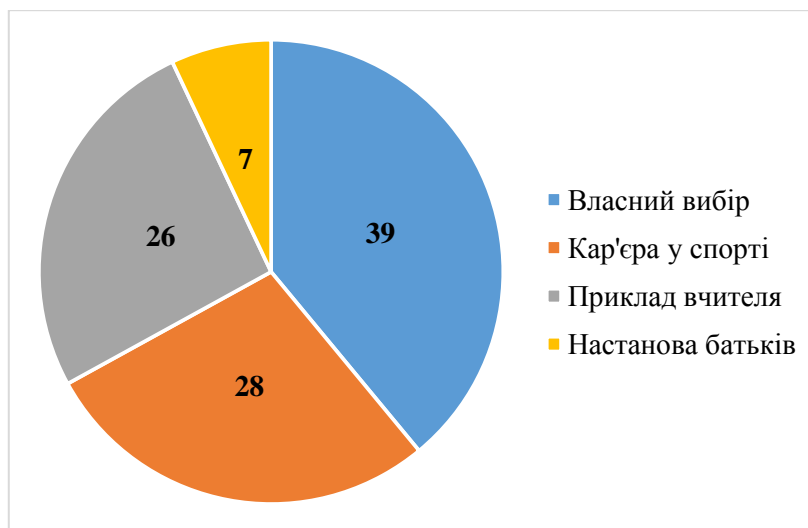


Рис.1 Пріоритетні мотиви вибору спеціальності.

Висновки. Результати дослідження мотивацій вибору спеціальності у майбутніх вчителів фізичної культури виявило таке ранжування мотивацій: власний вибір, кар'єра у спорті, приклад вчителя, настанова батьків.

Література

1. Божик Н. В. «Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників» / Н. В. Божик // Теорія і методика фізичного виховання. – 2009. – 9. – С. 17.
2. Іванова Л. І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / Л. І. Іванова. / Наука і сучасність: зб. наук. пр. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Т. 51. – С. 116.
3. Сущенко Л. П. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методичний аспект) / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2013. – С. 124.

*Карпов В. І., Калашнікова А. В.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

ЗАЛЕЖНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ КДПУ ВІД ТЕМПЕРАМЕНТУ

Анотація. У роботі йдеться про залежність фізичної активності від типів темпераменту студентів КДПУ.

Ключові слова: темперамент, флегматики, холерики, сангвініки, меланхоліки, активність, індивідуальність, студенти.

Постановка проблеми. *Темперамент* – це індивідуальні властивості психіки, які визначають динаміку психічної діяльності людини, особливості поведінки та ступінь урівноваженості реакцій на життєвий вплив [1]. Дізнавшись про тип темпераменту та фізичну активність студента можна з'ясувати вид та навантаження фізичних вправ в процесі фізичного виховання.

Люди прагнуть знати свої можливості та обмеженості, а також їх увагу привертають як особливості своєї особистості, так і закономірні прояви внутрішнього світу оточуючих [3].

Тестування досить широко використовують в різних сферах суспільної практики. Саме інтелектуальні, емоційні та індивідуальні особливості визначають успіх або невдачу суб'єкта в певних життєвих ситуаціях. Тести дозволяють швидко і досить чітко визначати, якими саме якостями володіє дана людина.

Такі риси людини, як характер та темперамент визначають індивідуальні характеристики та особливості особистості, що відображається на фізичній та розумовій діяльності. А отже, вивчаючи такі риси людини, її інтереси та вподобання в різних ситуаціях, та в різних сферах діяльності в цілому, можна спрогнозувати вибір діяльності, зокрема фізичної або розумової.

Характерними особливостями темпераменту являються: швидкість сприйняття, швидкість розуму, швидкість перемикавання уваги, темп і ритм мови виявлення емоцій та вольових якостей. Також до цих особливостей відносять силу нервової системи, рухливість нервових процесів та урівноваженість нервової системи.

Мета роботи полягала у з'ясуванні типу темпераменту студентів і виявити про його вплив на фізичну активність в процесі фізичного виховання.

Завдання роботи: визначити залежність фізичної активності студентів від їхнього темпераменту.

Методи дослідження: тестування, теоретичний аналіз літературних джерел, аналізу, порівняння, систематизація.

Результати досліджень та їх обговорення. Для того щоб дізнатися, до якого типу темпераменту належать досліджувані, було проведено тестування серед студенток 1 курсу КДПУ, факультету ДТО (всього 50 осіб). Тестування проводилося за методикою Г. Айзенка. Дана методика запропонована в середині двадцятого століття психологом-експериментатором Г. Айзенком. Вона дозволяє в першому наближенні визначити темпераментні характеристики людини.

Типи темпераменту:

- сангвінічний,
- флегматичний,
- холеричний,
- меланхолічний.

Визначення типу темпераменту відбувається за допомогою тесту з 57 питань, на які випробовуваний повинен відповісти «так», або «ні». Результати тестування у відсотковому співвідношенні типів темпераменту відображені у діаграмі.



Рис.1 Відсоткова залежність типів темпераментів

В результаті дослідження виявилось, що основну частину групи складають сангвініки (54%) та холерики (26%). *Сангвініки* у фізичній активності проявляють досить велику рухливість, активність, сміливість. Вони люблять працювати над собою і покращувати свої навички, вони впевнені в собі і працездатні.

Холерики: швидкі і запальні, загоряються миттєво, але так само швидко здатні розтратити всі свої сили, якщо неправильно їх витрачають [2]. Решту, незначну частину, складають флегматики та меланхоліки (3% і 7%).

Флегматикам властиві ригідність і інтроверсія, що позначається на їх малу товариськість, прояві повільності і запізнених реакціях, в повільності вироблення будь-яких навичок.

Меланхолік - самий млявий і апатичний зі всіх темпераментів. У спорті, як і в інших видах діяльності, меланхоліки відрізняються відповідальністю, високорозвиненою м'язово-руховою чутливістю, тонким тактичним чуттям. Але зате вироблені навички є міцними. Флегматикам важко перемикається з одного виду діяльності на інший. Таким чином, при визначенні темпераменту студента, можна підібрати вид та навантаження фізичних вправ, а також, спрогнозувати реакцію та активність студентів на певну фізичну діяльність.

Висновки. В процесі дослідження було визначено темперамент групи студентів, що дозволяє вивчати багато особливостей поведінки студентів, їх активність, реакції на різні види діяльності в процесі занять фізичними вправами. Кожен студент, можливо сам цього не усвідомлюючи, обирає той вид фізичного виховання, що найбільш позитивно впливає на його характер, настрій та на особистість в цілому.

Література

1. Психологічна характеристика професійних якостей оперативного працівника [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://helpiks.org/6-20915.html>

2. Спорт і темперамент [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ubaradio.com/sport-ta-fitness/4430-sport-i-temperament-vibiraemo-vid-aktivnosti.html>
3. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – Харків, 2002. – №15. С. – 12-17.

*Кравченко Р. Т.
ДЮСШ Криворізької РДА
м. Кривий Ріг*

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Анотація. Однією з найважливіших методичних умов удосконалювання раціональної техніки є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей. Відповідність рівня розвитку фізичної підготовленості спортсмена рівню володіння спортивною технікою, її структурі й ступеня досконалості її характеристик – найважливіше положення методики технічної підготовки волейболіста.

Ключові слова: технічна підготовка, методика, волейболісти.

Постановка проблеми. Процес тренування у дитячо-юнацьких спортивних школах висуває високі вимоги як до тренувальної діяльності, так і до здоров'я спортсменів. Досягти високих спортивних результатів у волейболі, без наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи неможливо. Сучасна підготовка юних волейболістів – складний і багаторічний процес. Рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить від володіння ними техніко-тактичними навичками. Тренування волейболістів підпорядковане закономірностям фізичного виховання і будується з урахуванням загально педагогічних специфічних принципів спортивного тренування [1; 2].

Мета: удосконалити методику технічної підготовки юних волейболістів 15-17 років та впровадити її у заняття групи попередньої підготовки з волейболу у ДЮСШ Криворізької РДА.

Організація і методи дослідження. Дослідження було проведено упродовж трьох етапів на кожному з яких розв'язувалися відповідні завдання. У дослідженні брали участь 10 спортсменів віком 15 – 17 років ДЮСШ Криворізької РДА. Учасники дослідження тренуються у групі попередньої підготовки з волейболу. Учні не мають спортивної кваліфікації, знаходяться на етапі початкової спортивної підготовки. Навчально-тренувальні заняття проходять чотири рази на тиждень, тривалістю дві академічні години. У процесі дослідження були використані наступні методи: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне

тестування, метод експертних оцінок, медико-біологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Впровадження сучасних засобів технічної підготовки, застосування індивідуального підходу у процесі навчання і удосконалення техніки виконання ігрових прийомів підвищують рівень технічної підготовленості юних волейболістів.

На першому етапі дослідження (вересень-листопад 2017 р.) було сформовано та обґрунтовано технологію проведення педагогічного експерименту; визначені початкові показники стану рухової функції (фізичної і технічної підготовленості, та морфо-функціональні можливості) юнаків 15 – 17 років; розроблена методика удосконалення технічної підготовки юних волейболістів. Крім того, дана методика впроваджена у навчально-тренувальний процес волейболістів.

Другим етапом дослідження (січень – квітень 2018 р.) було визначено проміжні показники стану рухової функції (фізичної, технічної підготовленості та морфо-функціональні можливості) юнаків 15 – 17 років. Проаналізована динаміка удосконалення морфо-функціональних можливостей та технічної і фізичної підготовленості волейболістів на основі достовірності зміни їхніх показників від початкового до проміжного етапу.

На третьому етапі дослідження (жовтень 2018 р.) розроблена методика удосконалення технічної підготовленості юних волейболістів перевірялася на ефективність за допомогою методів математичної статистики.

Встановлено, що юні волейболісти на початку педагогічного експерименту продемонстрували середній рівень розвитку вибухової сили м'язів розгиначів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 15 с) – $10,40 \pm 0,33$ раз, спритності – $4,00 \pm 0,20$ бали, стрибучості – $3,50 \pm 0,19$ бали і вибухової сили (кидок набивного м'яча однією рукою із-за голови) – $10,92 \pm 0,34$ м. Оцінка фізичної підготовленості волейболістів здійснювалася відповідно до контрольних нормативів фізичної підготовленості.

Визначено середньо-групові показники технічної підготовленості волейболістів на початку педагогічного експерименту: верхня передача – $6,65 \pm 0,12$ раз, нижня передача – $6,30 \pm 0,26$ раз, верхня пряма подача – $6,80 \pm 0,27$ раз, верхня пряма подача в зони – $3,90 \pm 0,13$ раз і атакуючий удар – $3,33 \pm 0,54$ раз. Оцінено технічну підготовленість волейболістів наступним чином: низький рівень виявлено за тестом верхня передача, і середній рівень – за тестами нижня передача, верхня пряма подача, верхня пряма подача в зони і атакуючий удар.

Виявлено, що морфо-функціональні показники волейболістів на початку педагогічного експерименту відповідали стандартам фізичного розвитку юнаків 15 – 17 років. Лише проба Руф'є показала, що працездатність серця спортсменів при фізичному навантаженні відповідає «задовільному» рівню – $5,96 \pm 0,25$ у.о.

У результаті кореляційного аналізу нами було експериментально обґрунтовано міру залежності кожного показника технічної підготовленості, яка відповідала достовірним відмінностям коефіцієнта кореляції Брава-Пірсона (якщо $t = < 2$, $P > 0,05$ (достовірно); якщо $t = > 2$, $P < 0,05$ (недостовірно). Для

волейболістів при рівні значущості $P < 0,05$ нами прийнято граничне значення $r = 0,632$ (для $n=10$ парних табличних значень).

На основі аналізу кореляційних взаємозв'язків доведено, що більш досконала технічна майстерність спортсменів вимагає нового рівня їхньої фізичної підготовленості. Проведено первинне, проміжне і кінцеве тестування показників фізичної, технічної підготовленості і фізичного розвитку волейболістів віком 15-17 років упродовж 2017 – 2018 року.

Аналіз динаміки середньо-групових показників (початкових і кінцевих) морфо-функціональних можливостей юнаків показав загальну тенденцію позитивного впливу фізичних навантажень з волейболу на антропометричні показники та працездатності серцево-судинної системи.

Виявлено недостовірне ($P > 0,05$) покращення показників довжини тіла на 0,54 %, ЧСС спок. – на 1,14%, ЧСС п/н – на 0,67 %, САТ – на 1,49 % та ДАТ – на 0,36 %. Встановлено достовірне ($P < 0,05$) покращення показників маси тіла – на 9,76 %, ОГК спок. – на 2,29 % та проби Руф'є на 10,98 % (рис. 1).

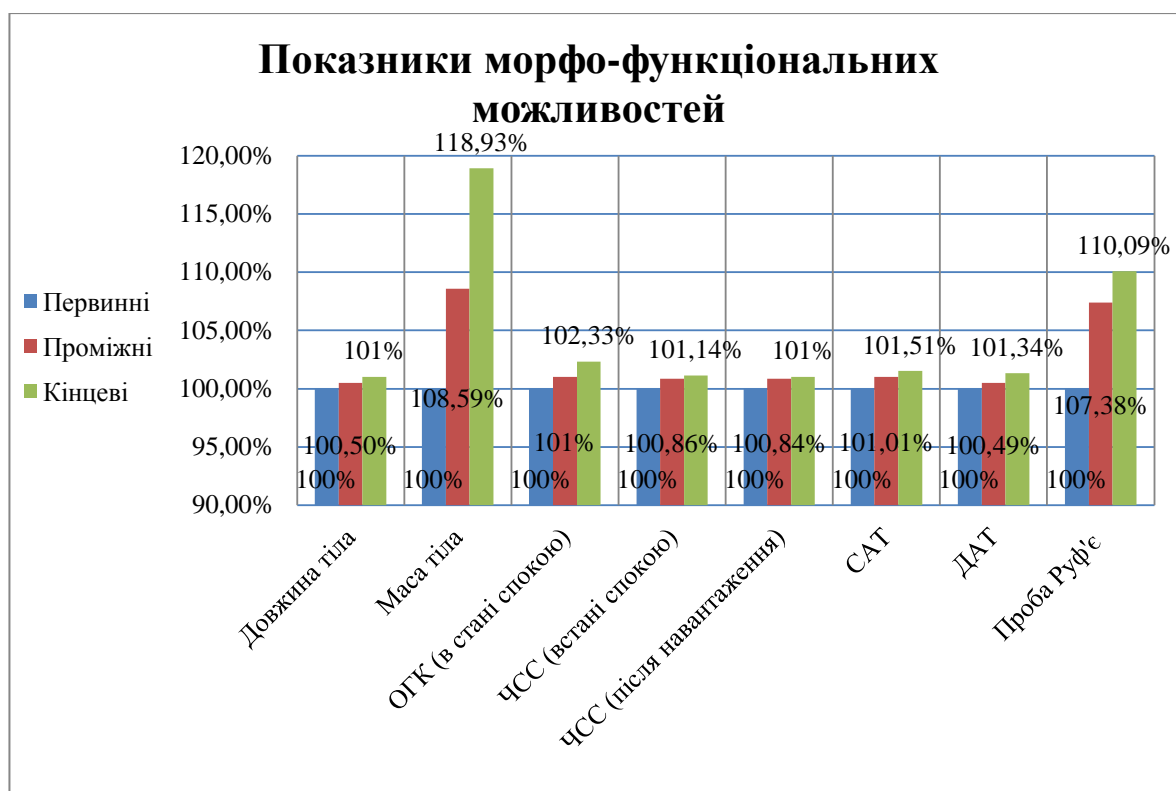


Рис. 1. Динаміка морфо-функціональних показників волейболістів 15-17 років на різних етапах.

Аналізуючи динаміку середньо-групових показників (первинних і кінцевих) фізичної підготовленості студентів, ми виявили загальну тенденцію до їхнього достовірного ($P < 0,05$) покращення. Встановлено покращення показників вибухової сили м'язів розгиначів рук на 26,76 %, спритності – на 13,04 %, стрибучості – на 25,53 % і вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу – на 13,88 % (рис. 2).

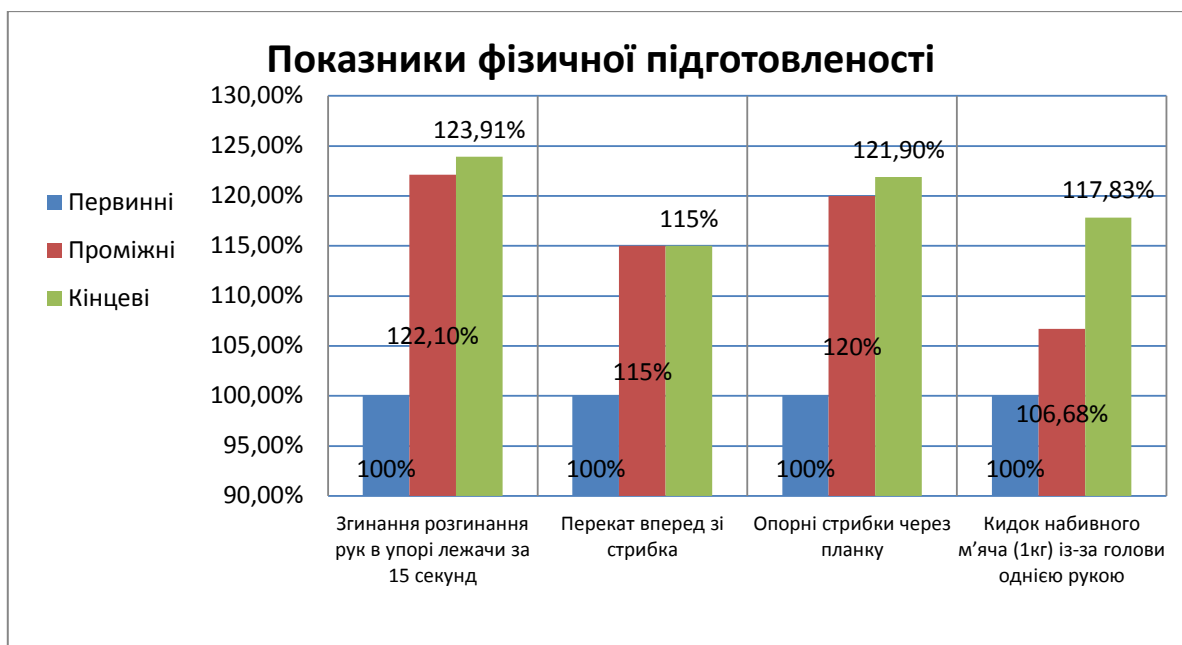
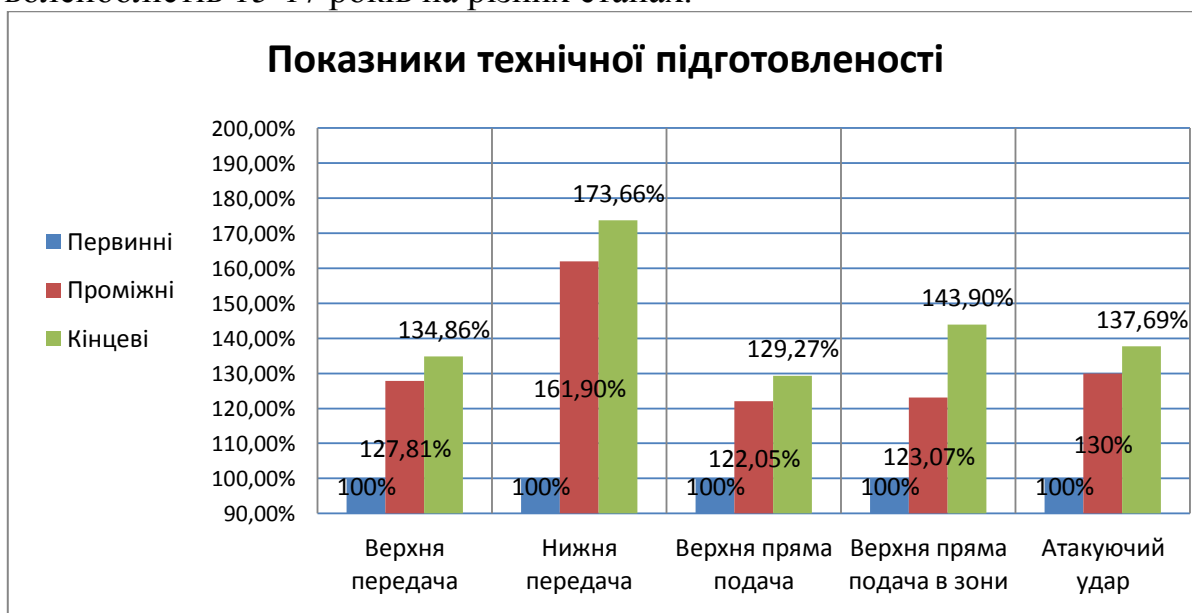


Рис. 2. Динаміка середньо-групових показників фізичної підготовленості волейболістів 15-17 років на різних етапах.

Встановлено достовірне ($P < 0,05$) покращення середньо-групових показників (початкових і кінцевих) технічної підготовленості студентів під впливом удосконаленої методики технічної підготовки волейболістів. Так, показники верхньої передачі покращилися на 26,92 %, нижньої передачі – на 44,73 %, верхньої прямої подачі – на 23,59 %, верхньої прямої подачі у зони майданчика – на 32,75 % та атакуючого удару – на 28,57% (рис. 3).

Рис. 3. Динаміка середньо-групових показників технічної підготовленості волейболістів 15-17 років на різних етапах.



Висновки. Волейбол розглядається як засіб фізичного виховання і масовий вид спорту, якому учні надають перевагу. Отримані результати свідчать про ефективність удосконаленої методики технічної підготовки волейболістів. Таким чином, проаналізувавши показники фізичного розвитку, фізичної і технічної підготовленості студентів-волейболістів на всіх етапах педагогічного експерименту (початковому, проміжному і кінцевому), можна стверджувати, що після впровадження удосконаленої методики технічної підготовки волейболістів у тренувальний процес у всіх показниках відбулися позитивні зміни. Це свідчить про те, що дана методика є дієвою.

Література

1. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 276 с.
2. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. — 271 с.

*Кучерган Є. В., Євангеліст О. О.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

ВОДА ЯК ЧАСТИНА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ ТА ПРАКТИКА ЇЇ ВЖИВАННЯ

Анотація. В нашому житті вода є невід'ємним компонентом життєдіяльності людини, її значимість підвищується, коли студенти займаються руховою активністю, фізичними навантаженнями та ведуть здоровий спосіб життя. При недостатній кількості вживання води відбувається зневоднення організму, що може негативно впливати на сам організм, а в окремих випадках призвести до незворотних наслідків, а в екстремальних випадках до його загибелі. Незважаючи на велику кількість праць, присвячених дослідженню різних аспектів якості води, люди не завжди знають про її значущість для життєдіяльності, та досить часто не звертають уваги на практику її використання.

Мета статі полягає в теоретико-методичному обґрунтуванні різних аспектів води як частини життєдіяльності людини, та практики її вживання в повсякденному житті; прослідкувати динаміку екологічного виховання та раціонального споживання екологічно очищеної води студентами Криворізького державного педагогічного університету на природничому факультеті з групою ФК (фізична культура) в кількості 29 студентів.

Вода є невід'ємною частинною життєдіяльності людини та практика її вживання потребує розумного використання. Так за проведеним опитуванням

та теоретичними даними, які викладені в статті, динаміка екологічного виховання студентів Криворізького державного педагогічного університету на природничому факультеті в групі ФК (Фізична культура) в кількості 29 студентів є відмінною, так як кожен студент зміг виявити та оцінити якість води в дома. Про розуміння студентів певної критичності якості води на Криворіжжі свідчить раціональне споживання екологічно очищеної води першокурсниками вдома. Так було встановлено, що більша частинна студентів використовують допоміжні методи та засоби очищення води, іноді навіть комбінуючи їх для кращого результату й лише 2% не очищають воду та вживають сиру.

Ключові слова: вода, якість води, екологічне виховання, студенти; споживання води.

Постановка проблеми. Вода є невід'ємним компонентом життєдіяльності людини, її значимість підвищується, коли студенти займаються руховою активністю, фізичними навантаженнями та ведуть здоровий спосіб життя. При недостатній кількості вживання води відбувається зневоднення організму, що може негативно впливати на сам організм, а в окремих випадках призвести до незворотних наслідків, а в екстремальних випадках до його загибелі. Слід зазначити, що вода стоїть на другому місці після вживання кисню серед життєво необхідних компонентів.

Вода має властивість найкращого розчинника, що робить її одним із найголовніших елементів середовища, з яким взаємодіє людина та пов'язані з цим проблеми гігієни, які входять у кругообіг планети, що називається гідросферою. Тому якісне водопостачання для внутрішніх та зовнішніх потреб організму являє собою проблему номер один. Ця проблема постачання води пов'язана з рядом факторів: збільшенням населення в містах, ростом промисловості та її нової функціональності, сільськогосподарською діяльністю, яка призводить до негативних антропогенних стоків у водоймища, що призвело до пониження якості питної води [2].

Якість, що безпосередньо впливає на організм, повинна відповідати державним стандартам, за якими вона повинна мати відповідну прозорість, відсутність запаху та смаку, а також певну температуру, постійний хімічний склад без різних залишків, що негативно впливають на організм, і відсутність хвороботворних бактерій.

Але не завжди люди знають про значущість екологічно чистої води для їх життєдіяльності та досить часто порушують норми під час її використання в повсякденному житті. Таким чином, дана тема статі є актуальною.

Розглядаючи основні функції води в організмі людини, згідно з теорією А. І. Опарина, життя на планеті виникло у водному середовищі [3]. Без води життя неможливе, оскільки:

1. Вода входить до складу всіх біологічних тканин і становить 60-79% маси тіла, клітинна вода складає 40-45% маси тіла. З віком споживання води зменшується, але втрата її до 20-22% призводить до смерті.

2. Вода є універсальним розчинником, і це має значення для соляного обміну: людина надзвичайно гостро відчуває зміну складу води в організмі, а також людина може прожити без неї всього декілька діб. Втрата води

відбувається через систему дихання та виділення поту, а також через шлунково-кишковий тракт і нирки.

3. За участі води здійснюються всі фізико-хімічні та біологічні реакції, при втраті води до 2% маси тіла (1-1,5 л) з'являється спрага, при втраті 6-8% настає стан напівсвідомості. Тому під час фізичних навантажень здатність організму виділяти надлишковий об'єм рідини, яка була спожита під час тренування, зменшується.

4. Вода виконує велику роль у процесах терморегуляції організмів. Відмінності зумовлені наявністю жирової тканини, яка додає 10 % вмісту води, але якщо бракує до 10% води, можуть з'являтися галюцинації, порушується ковтання.

5. Вода здійснює транспортну функцію, поєднується з білками, солями, які забезпечують колоїдно-осмотичний і онкотичний тиск у крові та тканинах. Недостатнє споживання води порушує нормальну життєдіяльність організму: з'являється втома, знижується працездатність, порушуються процеси травлення та засвоєння їжі, сповільнюється перебіг біохімічних реакцій, збільшується в'язкість крові, що створює передумови для формування тромбів у процесах кровотворення. Без води неможлива регуляція теплообміну організму з навколишнім середовищем і підтримка постійної температури тіла.

6. Вода сприяє виведенню шлаків і виконує інші функції. Оскільки мозок на 75% складається з води, відносно його зневоднення викликає у клітин мозку найсильніший стрес. Зневоднення негативно впливає на найважливіші функції організму, ослаблюючи його та роблячи уразливим для хвороб.

7. На думку ряду фахівців, дефіцит води в організмі – хронічне зневоднення являє собою найважливішу причину багатьох захворювань: астми, алергії, підвищеного артеріального тиску, надмірної ваги, деяких емоційних проблем, у тому числі депресії.

8. Потреба у воді залежить від характеру живлення, трудової діяльності, стану здоров'я, віку, клімату та інших чинників. Потреба у воді дорослої людини, що проживає в середній смузі, (2,5-3 л) на добу. В США нормою вважається 1 л води на 1000 ккал раціону живлення.

9. Учені підраховали, з що частини води (1,5-2 л), яку ми споживаємо з їжею та напоями, близько 3% (0,3 л) утворюється в результаті біохімічних процесів у самому організмі. Таким чином, потреба організму в питній воді складає приблизно 1,2-1,5 л на добу.

10. Останнім часом деякі фахівці схиляються до думки, що нормальній здоровій людині випивати потрібно все-таки 2 л в день, щоб у жодному випадку не допустити навіть невеликого зневоднення. До речі, йоги рекомендують вживати 8-10 склянок чистої води на день, тобто близько 2-х л.

11. Потреба у воді збільшується в середньому на 10 % при підвищенні температури тіла на кожний градус вище – 37°C, при фізичній роботі середньої тяжкості потреба підвищується до 4-5 л, при важкій роботі на свіжому повітрі – 6 л, а при роботі в гарячих цехах може збільшуватися до 15 л.

Таким чином, потреби людини у вживанні води визначаються: *по-перше*, її фізичними станами та навантаженнями, за сприятливих кліматичних умов

організму людини потрібно близько трьох літрів води; *по-друге*, людині вода потрібна для утримання культури вживання їжі та гігієни; *по-третє*, кількість вживання води залежить від її якості. Тому за необхідності потрібно вживати кип'ячену воду, але деяку кількість і якісно-сирої.

Так, експертами ВОЗ встановлено, що 80% усіх захворювань у світі пов'язано з низькою якістю питної води та порушенням санітарно-гігієнічних норм водопостачання. Тому враховуючи абсолютну цінність води для життєдіяльності та здоров'я людини, надійним гарантом безпеки її є суворе виконання санітарно-гігієнічних і санітарно-епідемічних заходів, спрямованих на підтримання необхідної якості та кількості питної води при суворому дотриманні особистої гігієни.

Кривий Ріг являється промисловим центром України. Через це, екологічний стан міста не є задовільним, антропогене забруднення джерел питного водопостачання в рази більше.

Мета роботи: висвітлити теоретико-методичні обґрунтуванні різних аспекти води як частини життєдіяльності людини та практики її вживання в повсякденному житті; прослідкувати динаміку екологічного виховання та раціонального споживання екологічно очищеної води студентами Криворізького державного педагогічного університету.

Організація і методи дослідження. Проведено опитування, за допомогою якого можна було прослідкувати динаміку екологічного виховання студентів Криворізького державного педагогічного університету на природничому факультеті з групою ФК (фізична культура) в кількості 29 студентів. У роботі були використані такі методи дослідження: аналіз педагогічної, медичної, хімічної, екологічної, фізичної, методичної та біологічної літератури; систематизація і узагальнення; опитування та аналіз результатів дослідження; формулювання висновків.

Результати дослідження та їх обговорення. За опитуванням вдалося встановити: що за органолептичними показниками питна вода на Криворіжжі не являється екологічно чистою. Адже, під час оцінювання води, майже всі студенти відчули металевий присмак та спостерігали легке пожовтіння води, що засвідчує про наявність у воді заліза. Також, в деяких випадках, спостерігали й каламутність води, темні, іноді, зелені та бурі плями, на посуді, що засвідчує наявність розчиненого сірководню. Відчули рибний і деревний запах, який виникає у зв'язку з наявністю хлорорганічних з'єднань.

Щодо раціонального споживання екологічно очищеної води, було встановлено, 24% студентів вживають кип'ячену воду в вигляді чаю, кави та різних інших напоїв; 36% користуються додатковим доочищенням та різними фільтрувальними засобами; 30% студентів використовують бутильовану воду різних фірм; 8% використовують технологію відстоювання та виморожування води, та 2% не очищають воду та вживають сиру.

Але варто звернути увагу на те, що не завжди вдома використовують лише один метод очищення питної води, зазвичай їх комбінують, тому цілісного співвідношення на 100% не буде.

Висновки. Вода є невід'ємною частинною життєдіяльності людини та практика її вживання в повсякденному житті потребує розумного використання. Саме за теоретико-методичним обґрунтуванням різних аспектів якості питного водопостачання, що безпосередньо впливає на організм, повинна відповідати державним стандартам, за якими вона повинна мати відповідну прозорість, відсутність запаху та смаку, а також певну температуру, постійний хімічний склад без різних залишків, що негативно впливають на організм, і відсутність хвороботворних бактерій.

За проведеним опитуванням та теоретичними даними виявлено, що динаміка екологічного виховання студентів Криворізького державного педагогічного університету є відмінною, так як кожен студент зміг виявити та оцінити якість води вдома.

Про розуміння студентів значущості води для життєдіяльності людини, та певної критичності в її якості на Криворіжжі, свідчить раціональне споживання екологічно очищеної води першокурсниками вдома. Так було встановлено, що більша частинна студентів використовують допоміжні методи та засоби очищення води, іноді навіть комбінуючи їх для кращого результату й лише 2% не очищають воду та вживають сиру.

Література

1. Гончаренко М. С. Екологія людини: навч. посіб. / М. С. Гончаренко, Ю. Д. Бойчук. / За ред. Н. В. Кочубей. – Суми : ВТД «Університетська книга»; К. :Видавничий дім «Княгиня Ольга», 2005. – 394 с.
2. Гигиена и экология человека: учебник / Под ред. В. Т. Бордова. – Винница, 2008. – 720 с.
3. Опарин А. И. Возникновение жизни на Земле / А. И. Опарин. – 2-е изд., значительно доп. – М.- Л.: Издательство Академии наук СССР, 1941. – 267 с.

*Макаренко Н. Г.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ І ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Досліджено проблему актуальності використання сучасних засобів фізичного виховання у житті студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, актуальність, студенти.

Постановка проблеми. Фізичне виховання є важливим засобом в системі освіти, який формує у студентів основи здорового способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку та відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я [3].

Тому так важливо знати, які сучасні підходи до класифікації методів застосовуються у фізичному вихованні.

Особливе значення в фізичному вихованні мають практичні методи, які поділяються на (за Б. М. Шиян):

- 1) навчання рухових дій (загалом, по частинам, підвідних вправ),
- 2) удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий метод та змагальний),
- 3) тренування (безперервний, повторний, комбінований) [1].

А в запропонованій класифікації Т.Ю. Круцевич методи поділяються на три великі групи:

- I. Спрямовані на оволодіння знаннями.
- II. Спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навиками.
- III. Спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та вдосконалення рухових навичок [2].

Розглянемо детальніше характеристику кожного методу.

Методи спрямовані на оволодіння знаннями.

Знання – один з основних компонентів змісту фізичної освіти особистості. Це методи використання слова, метод демонстрації, метод ідеомоторного тренування.

Метод використання слова

Словесний метод у процесі фізичного виховання дає можливість вчителю:

- встановити необхідні стосунки з учнями;
- організувати діяльність учнів і керувати ними;
- активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу;
- передавати необхідні знання і ставити завдання;
- вирішувати виховні завдання;
- оцінювати якість виконання учнями завдань.

У процесі фізичного виховання використовується загально педагогічні прийоми методу слова:

Розповідь - лаконічна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні учнів з вправою, повідомленні завдань уроку.

Опис - використовується для ознайомлення з технікою вправ та тактичними діями при створенні уяви про вправу або тактичні прийоми.

Пояснення - служить прийомом передачі інформації про техніку виконання вправи.

Супроводжуюче пояснення - лаконічні коментарі і зауваження якими супроводжують демонстрацію наочних посібників або хід виконання вправи учнями з метою спрямування і поглиблення сприймання.

Інструкції і вказівки - даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування і т.д.

Бесіда - служить формою вільного обміну думками.

Словесні оцінки - відіграють роль мовного схвалення або осуду.

Команда - служить сигналом для спільних дій і використовується для швидкого виконання дій, одночасного закінчення, зміни характеру діяльності.

Підрахунок - допомагає визначити необхідний темп і ритм дій.

Метод демонстрації

Встановлено, що у процесі виконання певних рухових дій частіше людина мислить образами, а не вербально. Тому, не випадково, в спортивно-педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна створити за допомогою показу. Найширше він застосовується на початковому етапі навчання і тоді, коли в техніку виконання вносять новий елемент, змінюють раніше вивчені деталі, виправляють помилки.

Розрізняють дві основні форми показу - демонстрацію поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність) і використання з цією метою ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність).

Окремо необхідно назвати такі прийоми передачі інформації при вивченні техніки рухових дій як: звукові і світлові сигнали, орієнтири.

Метод ідеомоторного тренування

Встановлено, що цей метод прискорює оволодіння рухами, підвищує якість навчання. Велике значення має цей метод, коли не можливо практично виконати дію (довгий переїзд, хвороба, травма).

В цих умовах виконання вправи подумки сприяє швидкому відновленню і навіть вдосконаленню рухових навиків.

Методи і прийоми, які ґрунтуються на застосуванні внутрішньої мови при виконанні дій називають методами словесної саморегуляції. Вони дуже різноманітні.

Регуляція рухової діяльності при навчанні рухам може застосовуватись за допомогою самонаказів, самопереконань, самонавіювання. Наприклад метод самонаказів «сильніше», «вище», «енергійніше». Включення внутрішньої мови в саморегуляцію дій сприяє інтелектуалізації процесу навчання рухам [2].

Методи спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навиками.

В теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправ: загалом, або по частинах з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: метод навчання вправ загалом і метод навчання вправ по частинах.

Метод навчання вправ загалом застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді в якому вони є предметом (кінцевою метою) навчання. На початковому етапі навчання він може використовуватись, якщо студенти мають високий рівень підготовленості, а вправа, яка вивчається, порівняно проста. На заключному етапі використовується завжди.

Метод навчання вправ по частинах полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх.

Це на початковому етапі полегшує оволодіння цілісною дією. При цьому вправу рекомендують ділити на такі найбільші частини (одиниці), які доступні учням для засвоєння, враховуючи їх підготовленість.

Методи спрямовані на удосконалення рухових дій та розвиток рухових якостей.

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та розвитку рухових якостей належать ігровий, змагальний методи та метод строго регламентованої вправи (тренування).

Ігровий метод

Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

- широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
- яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;
- швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;
- можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;
- навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможлиблює її сувору регламентацію з боку педагога;
- комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Змагальний метод

Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

- зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця. Перемозі підпорядкована вся діяльність відповідно до встановлених правил;
- змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості;
- стимулювання творчої активності самостійності, ініціативи тощо;
- обмежені можливості регулювати навантаження учнів.

Змагальна діяльність сприяє вихованню і вчить максимально проявляти фізичні і психічні сили, в повній мірі реалізувати свій руховий потенціал.

Методи суворо регламентованої вправи

Методи суворо регламентованої вправи (тренування) побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

Характерною ознакою цієї групи методів є чітка регламентація їх структури і змісту. Регламентація за структурою полягає у наявності або

відсутності інтервалів для відпочинку у процесі застосування цього методу при вирішенні конкретного педагогічного завдання [2].

Мета дослідження. Дослідити актуальність різних методів фізичного виховання.

Методи дослідження. Дослідження було проведено на прикладі групи студентів другого курсу денного відділення факультету географії, туризму та історії. В дослідженні, що було організовано у вересні 2018 року, взяли участь 43 студенти. У роботі були застосовані методи анкетування та інтерв'ювання. Студентам було запропоновано відповісти на ряд запитань.

Результати дослідження.

Таблиця 1

Методи фізичного виховання найбільш актуальні для сучасних студентів

Методи фізичного виховання	Кількість студентів, які надають перевагу саме цьому методу, %
Оволодіння знаннями	2
Оволодіння руховими вміннями	41
Удосконалення та розвиток рухових дій та якостей	57

Отримані результати були розраховані у відсотковому відношенні (табл.1, табл.2).

Таблиця 2

Види фізичних занять, яким студенти надають перевагу

Види фізичних занять	Кількість студентів, які надають перевагу саме цьому виду занять, %
Індивідуальні	59
Групові	41
Самостійні	13
Під керівництвом тренера	87
Строго регламентовані вправи	57
Тривалі туристичні походи	43

Висновки. Встановлено, що більшість студентів віддають перевагу індивідуальним заняттям під керівництвом тренера. Це може свідчити, як про схильність сучасного студентства у своєму фізичному розвитку використовувати методи спрямовані на удосконалення рухових дій, так і про відсутність прагнення до самоконтролю.

Велика частина студентської молоді не усвідомлює, що гармонійний фізичний розвиток є можливим при поєднанні всіх або більшості методів і засобів фізичних вправ. Виявлено, що студенти погано знайомі з теоретичними

основами фізичного виховання, тому методам спрямованим на оволодіння знаннями потрібно приділяти не менше уваги, ніж методам спрямованим на оволодіння та удосконалення рухових вмінь.

Література

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с., Ч. 2. – 248 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.
3. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: матеріали міської науково-практичної конференції / під ред. Н. Є. Сахно. – Кривий Ріг, 2011р. – 138 с.

Марчик В. І.

*Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВ'Я ПЕРШОКУРСНИКІВ ЗВО В ЦІЛІСНІЙ МОДЕЛІ

Анотація. Дослідження компонентів здоров'я студентів I курсу ЗВО показало, що фізичне здоров'я в цілісній моделі складає 36%, психічне здоров'я – 34%, а моральне здоров'я – 30%. Комплекс заходів спрямований на підвищення рівня морального (соціального) здоров'я буде сприяти підвищенню ефективності процесу укріплення здоров'я.

Ключові слова: цілісна модель здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, моральне здоров'я, студенти.

Постановка проблеми. В державних програмно-нормативних документах з розвитку фізичної культури і спорту підкреслюється її провідна роль як важливого фактору підвищення рівня здоров'я населення, формування світогляду здорового способу життя, гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини. Дослідження механізмів взаємозв'язку психічного, фізичного і духовного здоров'я сприятиме більш повному використанню потенціалу фізичного виховання у формуванні та укріпленні здоров'я підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень. Автор зазначає, що базовими компонентами благополуччя людини є фізична складова (підструктури – соматичне здоров'я, щоденна активність, вільний час), психологічна складова

(емоційний стан, самооцінка), соціальна активність (взаємодія), матеріальна складова (фінансове становище, зайнятість, житлові умови), розвиток та самоідентифікація (цілі та цінності, автономність, діяльність та вибір, освіта та навички), зовнішнє середовище (права, характеристика навколишнього середовища) [3].

Здоров'я характеризує особистість у всій повноті її проявів. У феномені здоров'я відображається сутність і ціль основних біологічних і соціокультурних процесів, інтегруючих особистість. Досліджувати здоров'я як інтегративну характеристику особистості можна за допомогою застосування інтегративного підходу [5, с. 130]. Показано, що проблему здоров'я можна розглядати тільки в комплексі як інтегральну характеристику особистості. У той же час можна давати характеристику окремих рівнів індивідуального здоров'я, використовуючи відповідні показники. В узагальненому вигляді вважають критерієм для фізичного здоров'я ствердження «я можу»; для психічного – «я хочу»; для морального – «я повинен» [1]. «Я повинен» як моральний борг, на відміну від матеріального боргу, можна розглядати як вигоду, оскільки дозволяє існувати в суспільстві собі подібних. В цьому випадку поняття «Я повинен» набуває іншого сенсу - мені вигідно, а раз мені вигідно, то я цього хочу, тоді усі борги замінені на власні бажання [4].

Здоров'я людини є досить складною багатокomпонентною структурою, холістичний підхід дає можливість правильно оцінити загальний стан людини, роль здоров'я в її житті й адекватно підібрати найбільш ефективні способи впливу на організм [2]

Мета роботи полягала у визначенні показників компонентів фізичного, психічного і морального здоров'я першокурсників ЗВО.

Організація та методи дослідження. В дослідженні, що було проведено в жовтні 2018 р., взяли участь студенти I курсу Криворізького державного педагогічного університету, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта (фізична культура)» (всього 38 осіб жіночої та чоловічої статі).

Респондентам було запропоновано анонімно висловити своє відношення до стверджень, що наведені в анкеті та зазначити одну відповідь із п'яти варіантів (дуже часто, часто, іноді, рідко, ніколи). Компоненти здоров'я оцінювали за визначенням окремих рівнів індивідуального здоров'я із використанням запропонованих узагальнених критеріїв [см. 2]. Фізичне здоров'я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я можу зробити (мати або бути)». Психічне здоров'я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я хочу зробити (мати або бути)». Моральне здоров'я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я повинна зробити (мати або бути)».

Порівняння результатів здійснювали за вибором «дуже часто» і «часто», так як вони більш характеризує поведінкову сутність респондента. Показники компонентів здоров'я визначали у відсотках, виходячи з того, що в ідеальній моделі всі умовні складові повинні займати рівні частини, що як раз і свідчить про повноцінне здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз оцінювання фізичного рівня індивідуального здоров'я за відчуттям «Я можу зробити»

показав, що переважна більшість респондентів (84%) зазначили свій вибір як «дуже часто» і «часто» (рис.1).

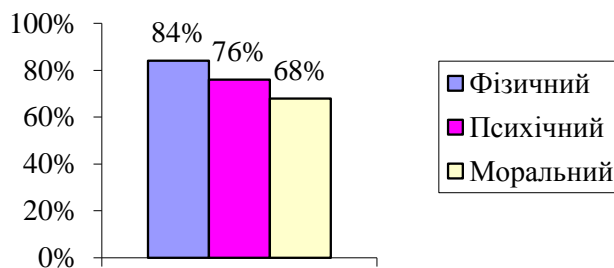


Рис. 1. Рівні індивідуального здоров'я студентів.

Психічний рівень індивідуального здоров'я за відчуттям «Я хочу зробити» вибір «дуже часто» і «часто» зазначили 76% студентів, моральний рівень індивідуального здоров'я за відчуттям «Я повинна зробити» виявлено в 68% респондентів.

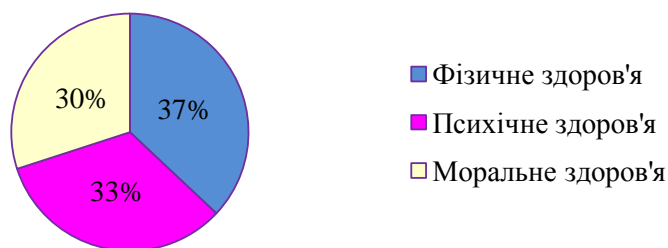


Рис. 2. Показники компонентів здоров'я в цілісній моделі.

Виявлення співвідношення компонентів здоров'я між собою показало наступне. Як видно з рис. 2 в цілісній моделі показники мають приблизно рівні значення, показник психічного здоров'я займає як раз третину, а показник морального здоров'я є меншим за рахунок збільшення показника фізичного здоров'я. У такому випадку підвищення рівня морального здоров'я стає одним із перспективних резервів у реалізації укріплення здоров'я.

Висновки

1. За результатами дослідження індивідуальних рівнів здоров'я студентів 1 курсу ЗВО визначено показники компонентів здоров'я, за якими фізичне здоров'я складає 37%, психічне здоров'я - 33%, моральне здоров'я - 30% в цілісній моделі здоров'я.
2. Визначені різні за значенням компоненти здоров'я першокурсників вказують на період адаптації до нових умов навчання і пристосування до студентського середовища. В цьому аспекті можна констатувати, що слабкіший рівень морального здоров'я через психо-вегетативні функції може спричинити загрозу фізичному здоров'ю, тому студенти 1 курсу потребують уваги викладацького складу та додаткових виховних заходів, спрямованих на підвищення рівня морального (соціального) здоров'я.

Література

1. Лекції з валеології [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uadoc.zavantag.com/text/5793/index-1.html>
2. Омельченко Т. Ефективність холістичного підходу до корекції фізичного стану людини / Тетяна Омельченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2016. – Вип. 20. – С. 133-137.
3. Павлова Ю. Структура якості життя населення / Юлія Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – Вип. 5. – С. 90- 94.
4. Паламонов И. Я должен [Електронний ресурс] / Ігорь Паламонов. - Режим доступу: <http://belkon.ru/content/view/374/9/>
5. Чаплигін В. П. Психолого-педагогічні аспекти побудови моделі здорової особистості / В. П. Чаплигін, В. І Терещенко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. – Вип. 4 (85). – С. 127-130.

*Мельник О. О.
Професійний бійцівський клуб «Барс»
м. Кривий Ріг*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ

Анотація. В даній статті наведені результати досліджень, за допомогою яких виявлено, що заняття фізичною культурою і спортом ефективно впливають на розвиток комунікативно-організаційних здібностей населення, яке веде активний спосіб життя.

Ключові слова: фізична культура, здоровий спосіб життя, комунікативні і організаційні якості.

Постановка проблеми. Комунікація є основою будь-яких гарних відносин. Наша здатність спілкуватися ефективно та належним чином – відкриває нам нові двері, дає нових друзів та нові можливості. Організаційні якості також створюють стійку та добре сформовану основу для відносини. Без комунікації, при відсутності виявлення почуттів не було б ніякої координації, ніякого порозуміння, ніякого загального використання емоцій і це б створило хаос і непорозуміння.

Від рівня розвитку комунікативно-організаційних здібностей людини залежить її успішність в особистій і професійній сфері. Вміння створювати доцільні стосунки завжди сприяють підвищенню ефективності та вдосконаленню розвитку цих навичок на робочому місці і в житті. Це і є метою дослідження комунікативно-організаційних здібностей населення різних професійних напрямків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні відзначає акцент на пріоритет рухової активності здорового способу життя фактично у відриві від особистих якостей людини, не розглядаються і не враховуються ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не лише фізичного здоров'я.

В теорії фізичної культури розділяють поняття «фізична культура суспільства» і «фізична культура людини» (особистісна фізична культура). За наявності чималої кількості трактувань категорії «фізична культура», зупинимося на визначенні Т. Ю. Круцевич: «Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання в цілях оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей» [2].

У даному визначенні фігурують сформовані суспільством духовні і матеріальні цінності, які можуть використовуватися людьми для розвитку своїх фізичних здібностей, а також поліпшення свого здоров'я.

Проте таке тлумачення фізичної культури було б не повним, оскільки фігурує лише об'єкт, на який направлена дія цінностей фізичної культури. Людина, як суб'єкт, не лише споживає ці цінності, але й переломлюючи через свою особистість, може їх засвоїти або не засвоїти. А через свою діяльність створити нові цінності, значимі особисто для неї: покращити своє здоров'я, укріпити м'язи, поліпшити фігуру і тому подібне.

У дослідженнях науковців зазначено, що ціннісні орієнтації формуються у кожної людини від моменту її народження у процесі включення її у соціум та зміцнюються або змінюються, чи радикально перетворюються у залежності від умов її існування та виховання [3].

Таким чином, можна відзначити, що виховна функція спорту реалізується не тільки у розвитку фізичних, але і морально-вольових якостей людини, що сприяє формуванню її особистісних цінностей, які є орієнтиром в їх досягненні, і які потребують відповідної організації діяльності людини. Заняття спортом сприяють підвищенню рівня неспеціальної фізкультурної освіти, виробленню понятійного апарату та основних термінів «фізична культура» і «фізична культура індивіда».

Проте останні дослідження науковців показують, що погані соціальні навички шкодять фізичному та психічному здоров'ю.

Соціальні навички стосуються комунікативних і організаційних навичок, які дозволяють людям ефективно та належним чином взаємодіяти з іншими. Люди з поганими соціальними навичками, як правило, відчувають більше стресу та самотності, що негативно впливає на їх фізичне, а також на психічне здоров'я.

Дослідження, опубліковане в журналі Health Communication є одним з перших, що пов'язує соціальне здоров'я з фізичним, а не тільки з психічним. Дослідження базується на опитуванні вибірки 775 осіб віком від 18 до 91 років, в яких досліджуються різні аспекти, що характеризують соціальне, психічне та фізичне здоров'я [5].

Дослідники зосередили увагу на декількох специфічних показниках соціальних навичок, таких як здатність надавати емоційну підтримку іншим, саморозкриття, а також на можливість обміну особистою інформацією з іншими. Також зосередили увагу на здатності витримувати необґрунтовані запити від інших, відомі як «навички ініціації відносин», а також вміння представити себе іншим. Зафіксовано в учасників, які мали дефіцит у цих навичках, більший рівень стресу, відчуття самотності та погане загальне психічне та фізичне здоров'я.

На думку вчених особливий збиток соціалізації завдає сьогодні Інтернет (а саме розвиток електронних систем спілкування: соціальних мереж, месенджерів тощо), який люди часто вважають за краще реальному спілкуванню. Незважаючи на активне спілкування в Мережі, люди досить часто бувають самотні в реальному житті.

В таких умовах ще важливіше періодично, а може і постійно, провокувати населення до спілкування, заохочувати до занять фізичною культурою, до участі в культурно-масових заходах, тощо.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування.

Сама мета гармонійного розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний їй для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності: професійній, громадській, спортивній, художній тощо. Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною [1].

Спорт впливає на моральні якості, розвиток волевої та емоційної сфер людини, її естетичних та етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом [3]. Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. А рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;
- розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається і духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагомe місце в досягненні загальної мети виховання [4].

Метою роботи стало виявлення особливостей розвитку комунікативних і організаційних здібностей населення, яке веде активний спосіб життя, займається фізичною культурою.

Організація і методи дослідження. В дослідженні, що було організоване у жовтні 2018 року, взяли участь люди різного віку, різних професій, різної статі (всього 37 осіб, із них 20 осіб займаються різними видами спорту, 17 осіб не займаються фізичними вправами).

В роботі використана анкета «Методика виявлення комунікативних і організаційних здібностей», що вміщувала 40 запитань, на які необхідно було відповісти «так» або «ні». Під час обробки анкет було сформовано дві вибірки: перша (досліджувана) включала анкети респондентів, які займаються спортом, ведуть активний спосіб життя, друга (контрольна) – респонденти, які не займаються спортом взагалі. За методикою виявлення комунікативні-організаційних здібностей визначали рівні їх розвитку, а отриманні дані розраховували у відсотки для порівняння в групах.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті обробки отриманих даних виявлено значні відмінності у розвитку комунікативних і організаційних здібностей людей різних професій, які займаються фізичною культурою і які не займаються (рис. 1).

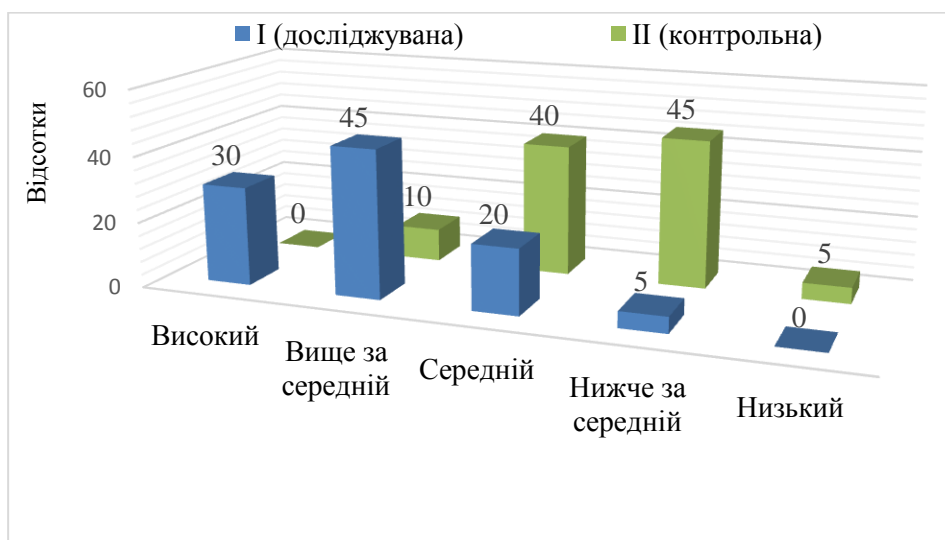


Рис. 1. Рівень комунікативно-організаційних здібностей респондентів I досліджуваної групи і II контрольна групи.

Слід відмітити, що у переважної більшості досліджуваних спостерігається рівень комунікативних і організаційних здібностей середній, вище за середній і високий, що є позитивним фактом для людей, які займаються спортом. Проте, цього не можна сказати, про людей які не займаються спортом, у переважної більшості досліджуваних спостерігається рівень комунікативних і організаційних здібностей середній, нижче за середній і низький.

Спостерігається більший відсоток високого рівня розвитку здібностей у людей, що займаються спортом (30%), ніж у тих, хто не займається. Такі ж самі відмінності виявлено при порівнянні даних низького рівня розвитку комунікативно-організаційних здібностей: 5% у конто рольній групі і відсутність таких у досліджуваній групі.

Також можна відмітити, що люди, які систематично займаються фізичною культурою і спортом проявляють достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується упевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні і організовані, виражають готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики; у них спостерігається вища емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія; серед них більше наполегливих, рішучих, що уміють повести за собою колектив. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає постійності, напруги, вільніше вступають в контакти, серед них частіше зустрічаються лідери і їм легше вдається самоконтроль.

Висновки

1. В результаті дослідження комунікативно-організаційних здібностей виявлено, що респонденти, які займаються фізичною культурою і спортом мають рівень їх розвитку середній, вище за середній і високий у 95% випадках, в той час як такі рівні спостерігаються у респондентів, які не займаються фізичною культурою у 50%.
2. Встановлено, заняття фізичною культурою і спортом ефективно впливають на розвиток комунікативних і організаційних здібностей населення, яке веде активний спосіб життя.

Література

1. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / О. П. Андронов. – М.: Мир, 1992.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література. – Т. 1. : Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання. – 2008. – С. 9-22.
3. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 4-12.
4. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. / Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. – К.: Олимпийская литература. 1998. – 336с.
5. Chris Segrin. Indirect Effects of Social Skills on Health Through Stress and Loneliness (Непрямий вплив соціальних навиків на здоров'я через стрес і самотність) [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10410236.2017.1384434>

*Мінжоріна І. Л., Бережна П. А.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

МОТИВАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ СТУДЕНТОК КДПУ

Анотація. У роботі йдеться про пріоритетні мотиви занять оздоровчою аеробікою у дівчат віком 17-21 років (у групі степ-аеробіки). Визначено мотивацію занять аеробіки з використанням сучасних технологій.

Ключові слова: степ-аеробіка, пріоритетність, мотивація, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Заняття з різних видів аеробіки впливають на фізичний стан організму, функціональні системи та емоційне почуття. Це відбувається, по-перше, за рахунок тривалої роботи в аеробному режимі, по-друге, при виконанні рухів під музику. Такі взаємозалежні та взаємообумовлені складові спортивної життєдіяльності забезпечують успіх особистості в соціумі, чому сприяє аеробний та тренувальний ефект.

На заняттях з аеробіки на степ-платформах (степ-аеробіка) навантаження зростає за рахунок безперервного руху в гору та спускання зі степу (висота, якого становить 15-20 см), що само по собі викликає додаткове навантаження та підвищує тренування або оздоровчий ефект у порівнянні з базовою аеробікою [2].

Мета дослідження. Визначення та обґрунтування мотивації занять зі степ-аеробіки з використанням сучасних технологій для дівчат віком 17-21 років, розкриття пріоритетних мотивів занять степ-аеробікою.

Методи дослідження. В даній роботі були використовуються методи аналізу, порівняння, систематизації та опитування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Показує постійне збільшення досліджень, що вивчають трансформацію, загальнолюдські цінності і творчий потенціал фізичної культури. На думку М. Я. Віленського, О. Ю. Масалової заняття з фізичної культури визначають, як « процес передачі цінностей, що здатен сформуванати світогляд, самосвідомість, мотивацію». Численні дослідження (Г. Л. Апанасенко, В. К. Бальсевич, О. Д. Дубогай) переконливо доводять, що традиційні заняття з фізичного виховання за змістом, обсягом та інтенсивністю не зовсім відповідають потребам організму [3]. Вирішенням даної проблеми можуть стати заняття у спортивних секціях в тому числі й степ-аеробіки. Сучасні фітнес-програми містять в собі наступні частини: розминка, аеробна частина, силова, вправи на розвиток гнучкості. Заклучна - відновлювальна частина. Таке комплексне використання і об'єднання різних видів фізичних вправ допускають сучасні тенденції розвитку методики проведення сучасних оздоровчих програм [4].

Мета дослідження. Визначення та обґрунтування мотивації занять зі степ-аеробіки з використанням сучасних технологій для дівчат віком 17-21 років, розкриття пріоритетних мотивів занять степ-аеробікою.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення мотивації занять степ-аеробікою була розроблена анкета, на основі якої проводилося опитування студенток 1-4 курсів Криворізького педагогічного інституту у квітні-травні 2018 року. В результаті опитування були отримані наступні дані: стаж занять респондентів у секції степ-аеробіки загалом становить від 6 місяців до 3 років (6 міс.–1 рік – 44%; 1,5–2 роки – 10%; до 3 років – 46%).

Близько 44% дівчат раніше відвідували інші секції (з волейболу, баскетболу, шейпінгу, плавання). Цікаво, що 80% з їх числа раніше займалися танцями. З числа опитаних 82% виявили інтерес до отримання додаткової інформації стосовно фітнес-аеробіки (перегляд дисків, інтернет-інформації, наукові видання). Значна частина студенток (69%) регулярно вдаються до додаткових фізичних навантажень (ранкова гімнастика, пробіжки, плавання). Серед опитаних 43% виявили бажання брати участь у змаганнях з фітнес-аеробіки.

Переважна частина респондентів (94%) вважають, що регулярні заняття зі степ-аеробіки повинні входити до обов'язкового фізкультурного мінімуму. Опитуванні одностайно свідчать про те, що вони спостерігають реальні зміни свого функціонального стану, зовнішнього вигляду, покращення самопочуття, емоційне піднесення, що на їх погляд є результатом регулярних занять у секції степ-аеробіки.

Вивчення мотивації занять степ-аеробікою показало, що пріоритетність розподіляється наступним чином: на 1 місці – підтримання спортивної форми; на 2 – зміцнення здоров'я; на 3 – оволодіння новим видом спорту, а також корекція фігури, виховання сили волі, дотримання ЗСЖ, підвищення внутрішніх резервів організму.

Висновки. На підставі вивчення пріоритетних занять фітнесом встановлено, що підвищення активності студенток, зацікавленість високим рівнем власного фізичного здоров'я можливе при заняттях новим видом спорту, яким є степ-аеробіка. Складність занять степ-аеробікою полягає в тому, що питання ведення здорового способу життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно перш за все залежить від усвідомлення студентами важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності часу студенти з високим рівнем свідомості прагнуть діяти за ради власного здоров'я.

Література

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.2. – С. 326-342.

2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К: Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Кренделева В. У. Оцінка фізичного стану жінок під час проведення занять за системою сучасних фітнес-програм / В. У. Кренделева // Науковий часопис. – Київ : Вид. НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 7. – Т.1. – С. 562.
4. Леонова В. Вплив занять степ-аеробіки на функціональний стан студенток старших курсів / В. Леонова, Н. Хлус // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук праць. – Вінниця, 2014. – Вип 12. – Том 1. – 394 с.

*Мінжоріна І. Л., Дядечкіна Є. В.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ КДПУ

Анотація. У сучасному суспільстві фізична культура і спорт посідають найважливіше місце в формуванні особистості студентської молоді. У статті розглядаються різні способи формування мотивації фізичного самовдосконалення студентів, роль педагога у фізичному розвитку студентів.

Ключові слова: самовдосконалення, здоровий спосіб життя, мотивація, здоров'я, самовиховання, молодь, естетика.

Постановка проблеми. Сучасна молодь формується в складних умовах постійної напруги і тиску з культурно-соціальних та політичних сторін, формується в кримінальному суспільстві. Поступово зростає кількість молодих осіб, які, ще в шкільному віці долучаються до тютюнопаління, алкоголізму та наркоманії. Значна частка студентської молоді негативно чи байдужо ставиться до власного здоров'я, здорового способу життя. Основними причинами цієї деструктивної поведінки є психологічний дискомфорт, загальна втрата духовних орієнтирів, погіршення загальнолюдських цінностей, не сформованість толерантності, милосердя, що викликає апатію, нерозуміння сенсу фізично самовдосконалюватися [2].

Мета дослідження. Виявити шляхи формування мотивації до фізичного самовдосконалення у студентів.

Завдання дослідження. Визначити рівень мотиваційної спрямованості студентів до фізичного самовдосконалення.

Методи дослідження. Використано методи опитування, спостереження, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі опитування, що проводилося у вересні-жовтні 2018 року на базі КДПУ серед студентів-

першокурсників факультету географії, туризму та історії, було встановлено, що 51,6% студентів мають низький рівень культури здоров'я, не відчують потреби в самооздоровленні та самовихованні, займаються самолікуванням, переоцінюють резервні можливості свого організму. Найбільшою перешкодою для занять фізичною культурою, спортом та фізичним самовихованням, вважають відсутність вільного часу 60% студентів. Таке ставлення може бути цілком зрозумілим, тому що дана категорія опитаних - це студенти, які бажають отримати знання, пов'язані з майбутньою спеціальністю. Студенти хочуть, щоб освітня установа сприяла, насамперед, комунікативній культурі, включаючи впевненість у взаєминах з людьми, вміння добре говорити і легко висловлювати свої думки, мати власну думку [2]. Разом з тим студенти цінують обстановку, що викликає позитивні емоції і можливість формувати свою тілесність. Мотивами для цілеспрямованої роботи над собою можуть бути такі критерії: порівняння себе з іншими людьми; бажання виглядати краще; прагнення зробити кар'єру; потреба поліпшити своє здоров'я. Щодо методів формування мотивації, слід враховувати фактори, які визначають їх вибір (мотиваційні фактори). Зазначимо такі з них.

1. Педагогічно обґрунтоване зіставлення методів виховання, які використовуються з метою, завданнями, змістом, принципами виховання, особливим принципом урахування індивідуальних і вікових особливостей студентів.
2. Застосування в єдності методів формування свідомості, формування досвіду, суспільної поведінки, стимулювання діяльності і корекції поведінки, самовиховання.
3. Урахування своєрідності педагогічних ситуацій.
4. Аналіз впливу на особистість методів, які вже застосовувались.
5. Особливість вихователя, його педагогічна рефлексія, яка передбачає усвідомлення мотивів своїх дій, уміння вирізняти особисті труднощі школяра; здатність поставити себе на місце іншого, побачити те, що відбувається, очима дітей, адекватно оцінити результати роботи .
6. Забезпечення переходу методів виховання в методи самовиховання.

Головними засобами мотиваційного спрямування в процесі занять фізичними вправами і фітнесом є:

- краса фізичної зовнішності людини: правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість постави, пластична виразність тіла.
- цілеспрямовані досконалі рухи;
- складнокоординаційні рухи, розміреність зусиль, динаміка ритмів та інші риси раціональних рухових дій;
- спортивні змагання, фізкультурні паради, які за силою естетичного впливу межують з мистецтвом;
- естетичні елементи навколишнього природного середовища в якому проходять заняття;

- сама атмосфера та умови занять.

Для вирішення завдань забезпечення достатнього рівня мотивації до фізичного самовиховання та самовдосконалення у студентів слід забезпечити відповідну естетичну спрямованість у застосуванні засобів і методів педагогічного впливу, підкреслюючи естетичні властивості фізичної культури, концентруючи на них увагу. Великої уваги в цьому плані необхідно надавати естетичній оцінці дій викладачів та студентів, досконалому показу вправ, практичному привчання до пошуку і творчості [1, с. 39].

Висновки. Встановлено, що 48,4% із числа опитуваних надають перевагу здоровому способу життя. Можемо припустити, що данні проблеми полягають не лише у невиваженні часу, а й у недостатній їх інформованості та мотивації. Отже, турбота про здоров'я це найважливіше завдання в справі підготовки фахівців. Навчальний заклад має виступати ініціатором і організатором цілеспрямованої і ефективної роботи з формування світогляду студентської молоді у збереженні та самовдосконаленні власного здоров'я.

Література

1. Савчук С. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук, пр. Волин. наш ун-ту ім. Лесі Українки – Луцьк: Волин.нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 2 (10). – С. 38-41.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових і педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль: Навч. книга - Богдан, 2012. – 270 с.

Мищенко В. Л.

*Гірничий коледж ДВНЗ «Криворізький національний університет»
м. Кривий Ріг*

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. В даній статті представлені мотиви до занять фізичною культурою і спортом під час навчання у навчальному закладі, які формують у студентів потребу до здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, студенти, рухова активність.

Постановка проблеми. В останні роки спостерігається зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану, у зв'язку із чим особливої уваги набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних

закладів (М. Я. Виленский, 2007, 2001; Т. Ю. Круцевич, 2003; И. П. Ширяев, 2003). Головною метою реформи системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів. Тому для реалізації державних заходів необхідно з'ясувати фактори, які сприятимуть підвищенню мотивації у студентів до занять фізичною культурою і спортом [1; 2].

Підвищення працездатності й покращення навчання відбувається за рахунок підвищення ефективності взаємодії всіх органів й систем тіла, яке забезпечує систематичне заняття руховою активністю. Для підтримки інтересу, стимулювання і зацікавленості студентів у фізичній активності використовують методи, які багато в чому залежать від того, чи формується у студентів задоволення протягом навчально-тренувальних занять під час випробування комплексу вправ впродовж навчального семестру [3].

Важливо використовувати у роботі зі студентами їх реальні фізичні здібності для методичного виховування у них позитивного ставлення і прагнення до занять фізичною культурою і спортом. Точно розраховане фізичне навантаження впродовж навчального заняття є необхідною умовою для збільшення фізичної сили, появи позитивних емоцій, і як наслідок досягнення успіху у різних сферах життєдіяльності. Головною метою реформи системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів. Тому для реалізації державних заходів необхідно з'ясувати фактори, які сприятимуть підвищенню мотивації у студентів до занять фізичною культурою і спортом [3].

Мета роботи: вивчення мотивів та інтересів студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у навчальному закладі.

Завдання дослідження: проаналізувати дані науково-методичної літератури; визначити мотиви до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у навчальному закладі.

Методи дослідження – теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В дослідженні приймали участь студенти I-III курсів гірничого коледжу. В результаті анкетування виявлено, що студенти вважають головним мотивом до занять фізичною культурою і спортом – підвищення фізичної підготовленості – 33,4% і 32% відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Основні мотиви студентів гірничого коледжу

№	Мотиви	%
1.	Підвищення фізичної підготовленості	28,2
2.	Збереження і зміцнення здоров'я	26,2
3.	Цікаво на заняттях	18,8
4.	Для отримання заліку з фіз. виховання	9,9
5.	Підвищення рухової активності	14,5
6.	Навчання новим вправам	2,4

Майже 70% студентів гірничого коледжу хочуть, щоб проводилося більше занять з фізичного виховання на тиждень.

Важливим аспектом при формуванні фізично - активної позиції студентів є залучення до занять фізичною культурою і спортом.

Оптимальною формою занять з фізичного виховання для студентів є:

- планові заняття з фізичного виховання;
- секційні заняття: баскетбол, волейбол, футбол, легка атлетика;
- участь у фізкультурно-масових і спортивних заходах: «Козацькі розваги!», «Спалах», «Нумо, хлопці!», «Спортивний серпантин» тощо.

Висновки. Спираючись на результати дослідження, можна рекомендувати ряд заходів щодо покращення організації занять з фізичного виховання серед студентів з метою зацікавлення та залучення їх до занять фізичною культурою і спортом: відкриття секцій з популярних видів спорту; корегування навчальних програм; планування навчального процесу з урахуванням мотивів та інтересів студентів; покращення матеріально-технічної бази.

Література

1. Бондарчук Н. Я. Тестування фізичних показників та функціональних можливостей студентів УжНУ з різних біогеохімічних зон Закарпаття // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – 200 с.
2. Видрін В. М. Неспеціальна (непрофесійне) фізкультурна освіта / Видрін В. М. // Теор. і практ. фіз. культ. – К., 1989. – №23. – С. 2-4.
3. Виленський М. Я. Мотиваційно-ціннісне відношення студентів до фізичного виховання й шляху його спрямованого формування / М. Я. Виленський, Г. К. Карповський. – Теор. і практ. фіз. культ. – К., 1989. – №21. – С. 39-42.

Модей А. О.

Криворізький державний педагогічний університет

ВПЛИВ КРЕАТИН МОНОГІДРАТУ НА СИЛОВІ ПОКАЗНИКИ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. В роботі досліджувалась ефективність використання креатин моногідрату при додаванні до основного раціону харчування пауерліфтерів та бодібілдерів. Показано, через один місяць тренувань відбувається збільшення силових показників і ефективність їх зростання знаходиться в прямій залежності від ваги спортивного снаряду.

Ключові слова: силові показники, креатин моногідрат.

Постановка проблеми. Креатин моногідрат відноситься до групи спортивних харчових комплексних продуктів, які здатні відновлювати силу та енергію, покращувати загальний обмін речовин, підвищувати рівень працездатності. Спортивне харчування не відноситься до лікарських засобів, оскільки його правильне застосування безпечно і не викликає звикання, проте підбір продуктів необхідного для тренувань бажано здійснювати відповідно до рекомендацій кваліфікованих фахівців у цій галузі.

Аналіз останніх досліджень. Креатин є одним з найважливіших відкриттів, зроблених за останні роки в області спеціалізованого харчування, що підтверджується численними незалежними науковими дослідженнями. Результати дослідження доводять, що креатин - це ефективна харчова добавка, яка дозволяє збільшувати силу й потужність м'язових скорочень, прискорювати їх відновлення та забезпечує посиленій приріст ваги і збільшення м'язових об'ємів. Фахівці-практики відзначають, що застосування креатину сприяє інтенсивному розвитку витривалості, в тому числі, силовій, що позитивно відбивається на розвитку сили і гіпертрофії м'язів [5].

У науковій літературі зазначається, що креатин - азотовмісна карбонова кислота, яка бере участь в енергетичному обміні в м'язових і нервових клітинах і який був виділений із скелетних м'язів в 1832 році. У спорті креатин використовується як спортивна добавка з доведеною безпекою для збільшення силових показників, короткочасної анаеробної витривалості, а також зростання м'язової маси атлета. Показано, що при систематичних тренуваннях і правильному харчуванні можна розраховувати на зростання м'язової маси тіла в межах 2-5 кілограм за місяць за рахунок прийому креатину. Прийнято вважати, що вживання креатину в одній з його найпоширеніших форм (у формі моногідрату) сприяє поліпшенню рельєфності мускулатури [4].

Креатин - це спеціальна кислота, яка бере участь в процесі росту м'язової маси. Автори зазначають, що креатин на сьогодні є найбільш ефективною добавкою до харчового раціону спортсмена [2].

Показано, що креатин впливає на збільшення працездатності, оскільки при інтенсивних тренуваннях організму просто необхідний постійний приплив енергії, щоб не знижувався рівень ефективності роботи. Спортсмени включають креатин в своє спортивне харчування для поліпшення показників сили, працездатності та витривалості [3].

Зазначається, що підвищення кількості джерел енергії в скелетних м'язах та організмі є одним із напрямків впливу на обмін речовин при м'язовій діяльності факторами харчування або біологічно активними добавками. Серед інших напрямків показані такі, як: введення клітинних метаболітів, що лімітують той чи інший обмін речовин; активація анаболічних процесів в м'язах, активація процесів відновлення після м'язової діяльності [1].

Мета роботи полягала у дослідженні ефективності дії креатин моногідрату на силові показники м'язової діяльності.

Організація та методи дослідження. В дослідженні, що проводилось протягом жовтня 2018 року, прийняв участь один спортсмен (автор роботи). Протягом місяця до раціону за інструкцією додавався креатин моногідрат та

проводилися регулярні тренування 3 рази на тиждень тривалістю по 2 години. На початку і по завершенню дослідження було проведено тестування у двох вправах пауерліфтерів та бодібілдерів: жим лежачи та підйом штанги на біцепс. Силкові показники визначали за кількістю повторень у виконанні вправи з різною вагою штанги. У вправі жим лежачи використовували штангу вагою 50 кг, 60 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг; у вправі підйом штанги на біцепс – 17 кг, 22 кг, 27 кг, 32 кг, 37 кг, 42 кг. Для порівняння результатів тестування розраховували відсотки.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих даних показав, що по закінченню дослідження показники тестування у вправі жим лежачи, стали не тільки значно більшими, але й було зафіксовано одне виконання вправи зі штангою вагою 80 кг (рис. 1).

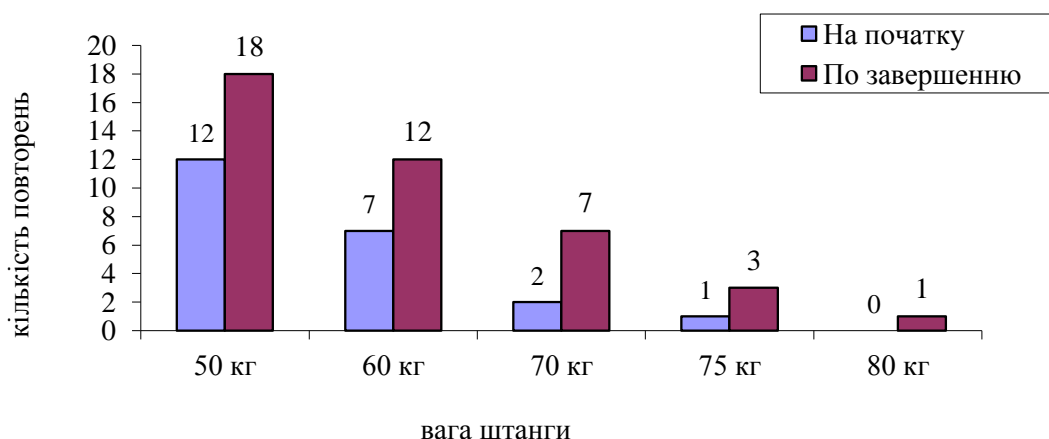


Рис 1. Динаміка силових показників у вправі жим лежачи.

Розрахунок збільшення силових показників у відсотках на початку і по завершенню дослідження виявив, що у тестуванні вправи жим лежачи зі штангою вагою 50 кг кількість повторень збільшилась на 50%, штангою вагою 60 кг – 71%, штангою вагою 70 кг – 250%, штангою вагою 75% - 200%. Можна спостерігати тенденцію, за якою при збільшенні ваги штанги відсоток збільшення силових показників також збільшується.

Порівняння результатів тестування у вправі підйом штанги на біцепс показав, що силкові показники по завершенню дослідження є більшими, ніж силкові показники на початку дослідження (рис. 2).

Зареєстровано одне виконання підйому штанги вагою 42 кг на біцепс із читингом. Читинг в силових тренуваннях, це спосіб виконання силових вправ, при якому задіюються додаткові м'язи, якщо основні м'язи з навантаженням не справляються.

Аналіз відсоткового зростання силових показників виявив, як і у вправі жим лежачи, що зі збільшенням ваги штанги збільшуються і відсотки: штанга 17 кг – 35%, 22 кг – 31 %, 27 кг – 60%, 32 кг – 60%, 37 кг – 400%.

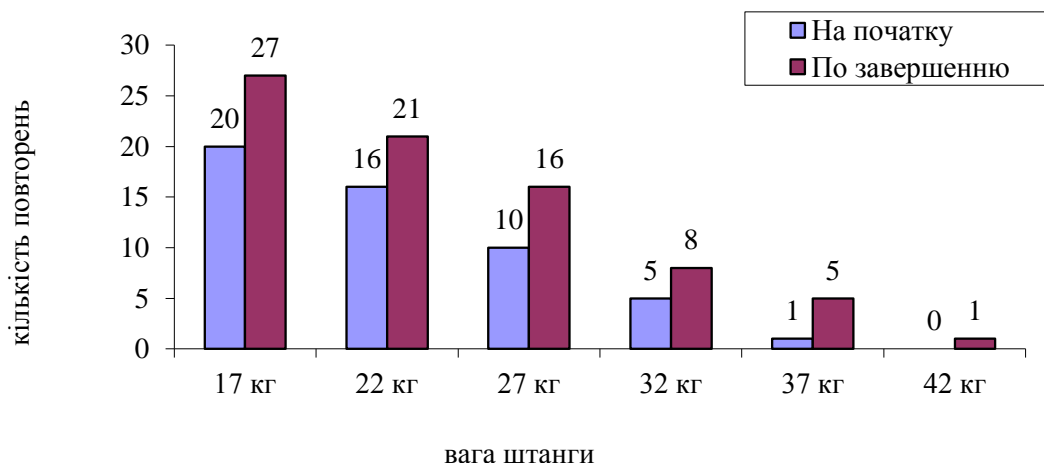


Рис. 2. Динаміка силових показників у вправі підйом штанги на біцепс.

Висновки. Встановлено, що при додаванні креатин моногідрату до основного раціону харчування пауерліфтерів та бодібілдерів через один місяць тренувань відбувається збільшення силових показників м'язової діяльності. Виявлено, що при використанні креатину моногідрату в харчовому раціоні спортсмена ефективність зростання силових показників м'язової діяльності знаходиться в прямій залежності від ваги спортивного снаряду.

Література

1. Гольберг Н. Д. Эргогенные добавки в развитии спортивной работоспособности / Н. Д. Гольберг / Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: Всер. науч.-практ. конф. с междунар. учас. (27-28 сентября 2018 года) : материалы конф. – Санкт-Петербург. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – Т. 1. – 256 с.
2. Маркелов И. П. Основы спортивного питания в системе подготовки спортсмена / И. П. Маркелов, С. Н. Талызов // Новое слово в науке: перспективы развития. – 2016. – №. 1-1. – С. 245-247.
3. Сулейменова К. Б. Спортивное питание [Электронный ресурс] / К. Б. Сулейменова, М. А. Есенгалиева, Н. С. Лешева / Студенческий научный журнал. – № 11(31). Ч. 5. Новосибирск: Изд. АНС «СибАК», 2018. – С. 49-51. – Режим доступа : <https://sibac.info/journal/student/31>
4. Ханевская Г. В. Действие креатина на организм и его применение в спорте [Электронный ресурс] / Г. В. Ханевская, О. Ю. Марченко. – <https://core.ac.uk/download/pdf/154834507.pdf>
5. Ягелло В. Влияние применения креатина на мышечную силу мужчин, занимающихся культуризмом / В. Ягелло, Я. Банах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – Т. 8. – С. 179-182.

*Переверзева С. В., Стопкань Т. С.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

ЕКСПРЕС-ДІЄТИ ШВИДКОГО СХУДНЕННЯ

Анотація. В роботі показано, що експрес-дієти швидкого схуднення є жорстким режимом харчування, що спрямований на спалювання жирових відкладень за короткий проміжок часу і який може призвести до захворювань організму. Рекомендується у випадку необхідності або бажання схуднути користуватися професійною консультацією дієтолога.

Ключові слова: експрес-дієти, швидке схуднення, анорексія.

Постановка проблеми. Публікації лікарів–дієтологів щодо правильного харчування стали трендом цього десятиліття і на сьогодні серед молоді почастішали розмови на тему дієт. Через велику кількість інформації на тему здорового способу життя, дієт, підтримки ваги тіла набули популярності експрес-дієти швидкого схуднення. Отже, актуальним є дослідження зазначеної теми та висвітлювання проблем, що пов'язані з наслідками використання різних дієт.

Мета: познайомитись із різновидами експрес-дієт; дізнатися про наслідки після їх використання та розкрити особливості хвороби анорексії.

Результати дослідження та їх обговорення. Дієти та схуднення - це найактуальніше віяння нашого часу. Багато відомих дієтологів таких, як: Харлі Пастернак, Маргарита Корольова, Світлана Фуз публікують статті, в яких вони рекомендують різні види дієт, які власно самі і створюють та надають поради. На сьогодні не просто модно, а в багатьох випадках просто необхідно для здоров'я людини підтримувати вагу тіла відповідно до норми. Проте деякі люди сильно захоплюються процесом схуднення, що доводять себе до жахливого стану, збою організму і захворювань. Прикладом таких захворювань є анорексія [1].

Мабуть, кожна жінка, хоча б раз за життя засмучувалась через зайві кілограми на вагах. З рекламних роликів, білбордів, модних показів на неї дивляться стрункі красуні, які мають бездоганні, підтягнуті форми і тому на допомогу приходять експрес-дієти швидкого схуднення.

Експрес-дієти. Іноді людині (частіше дівчатам) потрібно терміново знизити вагу, наприклад, перед поїздкою у відпустку, важливою подією. Для цих цілей були створені дієти для швидкого схуднення, які вважаються самими жорсткими, але й найефективнішими. Тривають такі програми, частіше, від 2 до 14 днів, але дотримання такого раціону харчування небезпечно для здоров'я. Принцип схуднення – це різке зниження кількості споживання калорій за добу [3].

Голлівудська дієта. Раціон першої дієти заснований на грейпфрутах і картоплі. Грейпфрутову дієту дуже часто ще називають Дієта Майо. Також можна включати варені яйця та овочеві соки. Застосовуючи таку систему

харчування, за чотири дні вдасться схуднути на 1-2 кг. На сніданок потрібно вживати грейпфрутовий сік, одне варене яйце і кава або чай з лимоном. В якості обіду можна використовувати варену або печену картоплю, яблуко і чай або кава з лимоном без цукру. На вечерю підійде один грейпфрут, варене яйце і чай з лимоном без цукру.

Меню естонської дієти на сім днів (до 10 кг.). Перший день: варені яйця – 6 штук. Другий день: сир з низьким відсотком жирності – 1кг. Третій день: куряче філе, приготоване на пару – 300 – 350 грам. Четвертий день: 100 грамів рису, відвареного на літр води. П'ятий день: картопля в мундирі – 5 штук. Шостий день: 1 кг. яблук. Сьомий день: знежирений кефір – 1-1,5 л.

Триденна дієта – швидка і ефективна, так як має на увазі під собою повну відмову від будь-якої їжі, крім гречки. Вашим основним блюдом буде тільки гречана крупа, яку потрібно запарювати на воді або кефірі. Такий режим харчування дозволить скинути 2-3 кілограми, привести в порядок травну систему шляхом екстреної розвантаження.

Дієти слугують не лише для схуднення, а для підтримки здоров'я тобто лікувальні дієти. Лікувальні дієти представляють собою спеціально розроблені меню для людей, що страждають різними гострими або хронічними захворюваннями, які призначають лише доктори або спеціалізовані дієтологи. Але у наш час дієти через моду «худнути» призводять до жахливих наслідків, таких як: захворювання шлунково-кишкового тракту, порушень нервової системи, гастриту, ослаблення імунітету, постійне запаморочення, безсоння на тлі ослаблення захисних функцій організму та, найжахливіше, – анорексії.

Анорексія. Анорексія - це наполегливе прагнення знизити вагу шляхом тривалого обмеження себе в їжі. Як правило, таке обмеження викликане страхом можливого ожиріння і збільшення маси тіла. Небезпека анорексії полягає у виникненні гормональних і обмінних порушень та функціональних розладів. Часто анорексія стає причиною небезпечного для життя виснаження організму. Думки людей, які заклопотані власною стрункістю, змінюють їх спосіб життя й ставить під загрозу здоров'я. Мова йде про розлад через неправильні прийоми їжі. При анорексії бажання схуднути стає важливіше чого б то не було, тобто бажання схуднути стає головним досягненням в житті. Хворі навіть втрачають здатність бачити себе такими, які вони є насправді [2; 5].

Прояви анорексії: нав'язливе бажання схуднути, незважаючи на недостатність (або відповідність нормі) ваги; фатфобія (нав'язлива боязнь зайвої ваги, повноти); нав'язливі ідеї, пов'язані з їжею, фанатичний підрахунок калорій, звуження інтересів і фокусування їх на питаннях схуднення; регулярна відмова від їжі, вмотивована відсутністю апетиту або недавнім прийняттям їжі, обмеження її кількості; перетворення прийомів їжі в ритуал, особливо ретельне пережовування (іноді проковтування не жуучи), сервіровка маленькими порціями, нарізка дрібними шматочками; уникнення заходів, пов'язаних з прийомом їжі, психологічний дискомфорт після їжі.

Психічний стан: пригнічена психіка, депресії, апатії, зниження працездатності, замкненість, зацикленість на проблемах, невдоволення своєю

зовнішністю; часто – психологічна лабільність, порушення сну; відчуття втрати контролю над своїм життям, нездатності до активної діяльності.

Анорексик не вважає, що він хворий, відмовляється від необхідності лікування, упирається у відмові від їжі. Анорексики мають масу тіла значно нижчу за вікову норму, слабкість тіла, схильність до запаморочення та непритомності.



Дуже сильно страждає саме жіноче здоров'я. У жінок виникають розлади менструального циклу, що іноді призводить до аменореї та ановуляції. Сексологи визначили що у жінок знижується сексуальна активність. Також лікарі визначили, що хворі страждають на слабкий кровообіг та постійне відчуття холоду. Отже,

хвору людину можна визначити через зовнішній вигляд та поведінку [4].

Висновки. Дослідження за літературними джерелами окремих експрес-дієт виявило, що швидка і ефективна дієта – це жорсткий режим харчування, який спрямований на спалювання жирових відкладень за короткий проміжок часу. Він обмежує вживання білків, жирів, мінералів і харчових волокон, що так необхідні організму. Таки режим харчування може призвести до захворювань організму, що набудуть хронічні форми, а деякі з них можуть стати невиліковними. Найбільшим недоліком такого харчування є швидке повернення скинутого ваги.

Рекомендується у випадку необхідності або бажання схуднути користуватися професійною консультацією дієтологів, які здійнять необхідні медичні процедури та за результатами аналізів складуть найефективніший, а головне, правильний і небезпечний режим харчування.

Література

1. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 499 с.
2. Эвенштейн З. М. Популярная диетология : научная литература / З. М. Эвенштейн. – М.: Издательский дом: Экономика, 1990. — 77 с.
3. Експрес-дієти для швидкого схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://znaj.ua/popcorn/top-5-diyet-yak-shudnuty-za-3-dni> ; <http://volyn.tabloyid.com/smak/pyat-kilogramiv-za-pyat-dniv-nayvidomishi-ekspres-diyety> ; <https://liferules.com.ua/diyeti-i-shudnennya/ekspres-diyeti-dlya-shvidkogo-shudnennya.html>
4. Що таке анорексія і чому вона виникає [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://big.stb.ua/ua/2018/08/27/chto-takoe-anoreksiya-i-pochemu-ona-voznikaet/>

Письменна О. І., Мельник О. О.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Анотація. У роботі розглядається проблема формування здоров'язбережувального освітнього середовища у сучасному навчальному закладі, модель та технології формування здоров'язбереження учнів. Схарактеризовано структурні елементи здоров'язбережувального середовища навчального закладу. Запропоновано шляхи удосконалення діяльності щодо формування здорового способу життя учнів.

Ключові слова: здоров'язбережувальне освітнє середовище, збереження і зміцнення здоров'я учнів, модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища.

Постановка проблеми. Робота сучасного навчального закладу має вимірюватися не лише якістю освіти, а й безпекою і захищеністю учнів, турботою про їх здоров'я. У сучасних умовах інформатизації суспільства на здоров'я учнівської молоді впливає багато чинників, дія яких раніше була значно меншою. Результати медичних, соціологічних, психологічних і педагогічних досліджень свідчать про щорічне погіршення самопочуття і здоров'я школярів. Освітнє середовище сучасного навчального закладу неповною мірою виконує функції збереження та зміцнення здоров'я дітей. Важлива роль сучасного загальноосвітнього навчального закладу щодо забезпечення здоров'я школяра зумовлена також особливостями його функціонування як цілісної багаторівневої системи, що упродовж тривалого часу істотно впливає на психічний та фізичний розвиток особистості. Більшість форм життєдіяльності школяра реалізується в межах виховної, комунікативної, соціально-адаптивної функцій школи.

Мета полягає у визначенні оптимальної діяльності для ефективного формування здоров'язбережувального сучасного освітнього середовища.

Велика кількість наукових робіт, присвячених здоров'ю школярів, звертає увагу на те, що сьогодні школа пред'являє значні вимоги до дитини, які нерідко не відповідають її фізіологічним можливостям. У результаті цього збільшується емоційне й нервово-психічне навантаження на центральну нервову систему. Поряд із цим спостерігається зниження фізичної активності дітей та порушення режиму їх праці та відпочинку. Відзначається послаблення медичного забезпечення освітянських установ, особливо мало уваги приділяється питанням попередження захворювань та оздоровлення дітей. Однак, варто пам'ятати, що медицина може продовжити життя хворого, але не може повернути йому здоров'я. Здоров'я дітей можна охарактеризувати як стан їхньої життєдіяльності, що відповідає біологічному віку, гармонійній єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, а також адекватному формуванню

адаптаційних та компенсаторних можливостей дитячого організму в процесі його росту. Навчальний заклад є ідеальним середовищем для впровадження інноваційних педагогічних технологій та профілактичних програм, що дає змогу вплинути на свідомість і поведінку учнів, мотивувати їх до здорового і продуктивного способу життя на основі розвитку життєвих компетентностей.

Звернення до наукової літератури засвідчило, що проблема виявлення шляхів оптимізації діяльності загальноосвітньої школи щодо забезпечення збереження і зміцнення здоров'я школярів тісно пов'язується із створенням здоров'язбережувального середовища.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігальних технологій дає можливість виокремити такі їх типи (О. Ващенко):

- здоров'язберігальні технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

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

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

Процес створення здоров'язбережувального середовища визначається як комплекс змін традиційної системи, спрямованих на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності учнів і педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. Використовуючи технології за класифікацією О. Ващенко та на основі аналізу наукової літератури, результатів проведеного нами опитування розроблена модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому навчальному закладі, яка охоплює: мету; алгоритм проектування здоров'язбережувального освітнього середовища; його функціонально-структурні компоненти (зміст навчання і навчально-методичне забезпечення навчального процесу; організація суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників освітнього процесу на засадах педагогіки успіху; організація виховної роботи і дозвілєвої діяльності учнів на засадах здоров'язбереження; необхідне для

здоров'язбережувальної діяльності матеріально-технічне забезпечення); комплексну програму формування здоров'язбережувального освітнього середовища, що передбачає медичний, психологічний і педагогічний аспекти; діагностику сформованості досліджуваного феномена (опитування, бесіди, спостереження, тестування, профілактичні огляди) і результат (рис. 1).

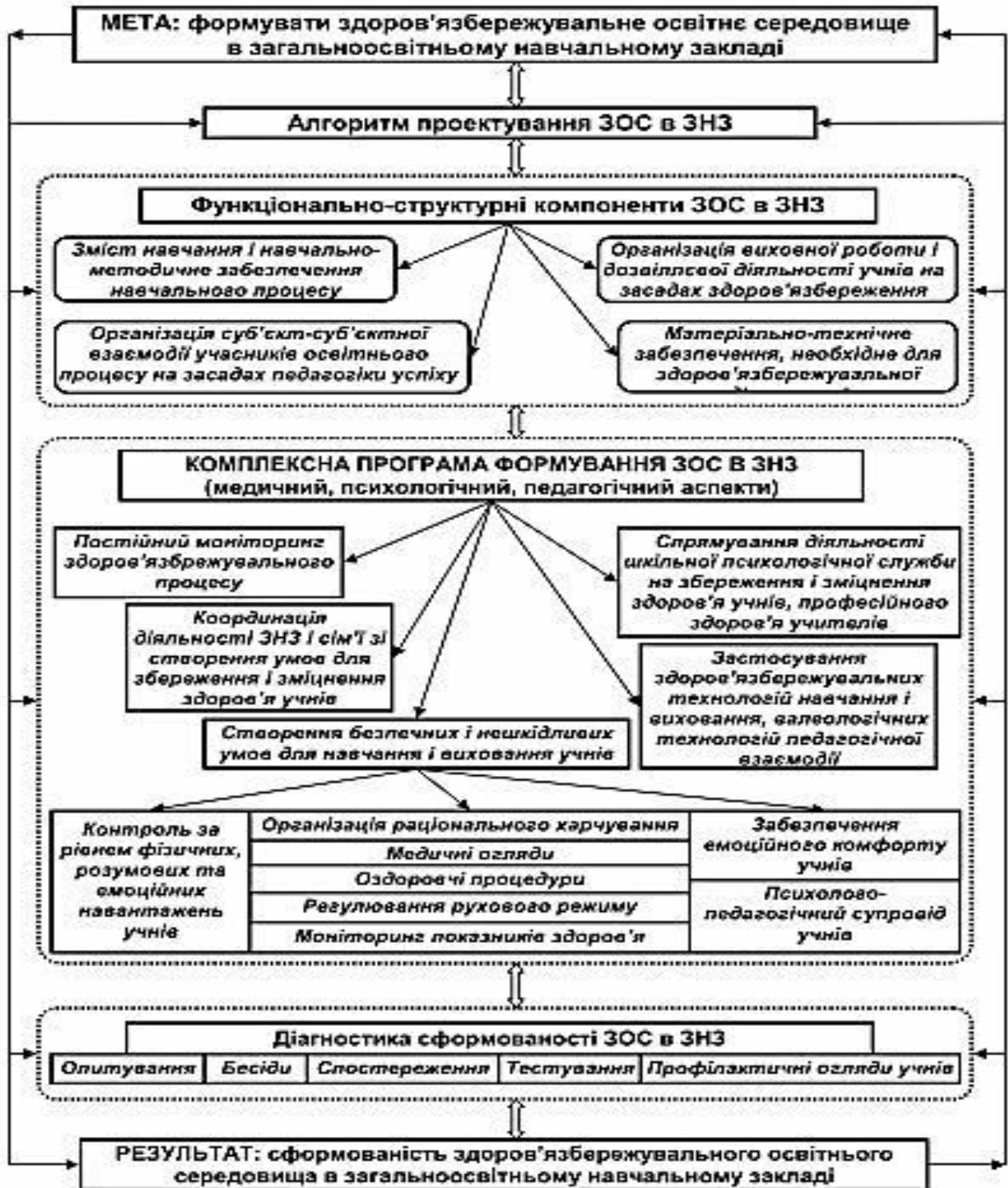


Рис.1. Модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища (ЗОС) в загальноосвітньому навчальному закладі (ЗНЗ).

Запропонована комплексна програма формування здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому навчальному закладі передбачає такі аспекти управлінської діяльності: – створення безпечних і нешкідливих умов для навчання і виховання учнів (організація раціонального харчування, медичних оглядів, оздоровчих процедур; регулювання рухового режиму; моніторинг показників здоров'я школярів; контроль за рівнем фізичних, розумових та емоційних навантажень учнів; забезпечення емоційного комфорту учнів; їх психолого-педагогічний супровід); застосування здоров'язбережувальних технологій навчання і виховання учнів, валеологічних технологій педагогічної взаємодії; спрямування діяльності шкільної психологічної служби на збереження і зміцнення здоров'я учнів і професійного здоров'я вчителів; постійний моніторинг здоров'язбережувального процесу; координація діяльності навчального закладу і зусиль сім'ї зі створення умов для забезпечення здоров'я учнів.

Формування здоров'язбережувального освітнього середовища постає як управління складною педагогічною системою, в якій: поєднується використання методик забезпечення медичного, психолого-педагогічного супроводу учнів на кожному етапі їх розвитку; здійснюється діагностика стану здоров'я школярів, контроль за рівнем їх фізичних, розумових та емоційних навантажень; створюються умови для забезпечення емоційного комфорту учнів; упроваджується комплексна програма зі збереження і зміцнення здоров'я учнів; реалізуються методики активного залучення школярів до здоров'язбережувальної діяльності.

Управління загальноосвітнім навчальним закладом на засадах здоров'язбереження передбачає цілеспрямовану діяльність зі збереження і зміцнення здоров'я учнів: створення безпечних і нешкідливих умов навчання і виховання; формування культури здоров'я особистості учня, підвищення рівня його стресостійкості; підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності вчителя, формування його психотерапевтичної позиції.

Висновок. Розв'язання проблеми збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу в сучасних умовах навчання можливе шляхом формування здоров'язбережувального простору. Здоров'язбережувальні технології навчання і виховання школярів мають забезпечити високий рівень психосоматичного здоров'я, розумової працездатності, формувати мотивацію до ведення здорового способу життя та виховувати високу культуру здоров'я.

Література

1. Коцур Н. І. Здоров'язберігальні технології у процесі підготовки майбутніх учителів / Н. І. Коцур // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2011. – №21. – С. 124–128.
2. Никифоренко О. Школа на шляху до здорового способу життя / О. Никифоренко // Завуч. – 2008. – №19 С. – 20.

3. Подгорная О. Е. Проектирование здоровьесберегающего пространства общеобразовательной школы средствами личностно-ориентированного образования : дисс... канд. пед. наук : 13.00.01 / О. Е. Подгорная. – Тирасполь, 2005. – 211 с.
4. Мешко Г. М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу/ Мешко Г. М // Науковий вісник ужгородського університету «Педагогіка. Соціальна робота». – 2017. – №1(40). – С. 157-161.

*Письменний О. М., Ярошенко А. С.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. В роботі розкрито про необхідність засвоєння основних положень здорового способу школярами, їх батьками, вчителями. Пропонується два шляхи: перший – освіта в області здорового способу життя кожної людини, починаючи з дитячого віку, в дошкільних, шкільних та інших освітніх організаціях; другий – самовиховання особистості в природних умовах, в сім'ї.

Ключові слова: здоров'я, діти молодшого шкільного віку.

Постановка проблеми. На сьогодні здоров'я і фізична підготовленість нашої молоді знаходяться не на належному рівні. Основною проблемою дітей в останні роки є погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості [1]. Дефіцит рухової активності гальмує їх нормальний фізичний розвиток і загрожує здоров'ю – збільшилась кількість дітей, які мають погіршення діяльності різних систем організму. Майже кожен п'ятий новонароджений з'являється на світ з відхиленнями у здоров'ї. Учні молодшого шкільного віку хочуть швидше відчути себе дорослими. І це бажання реалізується в усіх формах щоденного буття дитини: в іграх, у спілкуванні з ровесниками, у побутових взаєминах, в отриманні відповіді на питання, які ставить перед нею життя, у проявах самостійності при розв'язанні тих або інших проблем [3].

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення індивідуального та громадського здоров'я як умови і передумови здійснення і розвитку інших сторін і аспектів способу життя. Це концентрована взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Фізичне здоров'я за цим вченим – це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції. В. І. Бобрицька вважає, що абсолютне фізичне здоров'я визначається красивою фігурою, здоровим волоссям і шкірою,

гармонійним розвитком усіх фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості), а також високою здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу), з допомогою чого досягається висока життєздатність основних органів та систем [2].

Під фізичним здоров'ям, найчастіше, розуміється інтегрована оцінка стану організму людини: відсутність дефектів розвитку (повністю здоровим не може вважатися людина, позбавлена будь-якого органу - від народження або в результаті пошкодження або хвороби), відсутність хвороби; стійкість до дії хвороботворних чинників, здатність зберігати стан здоров'я і працездатність при несприятливих змінах зовнішнього середовища, тобто адаптаційні (приспосувальні) можливості організму. З медичної точки зору фізичне здоров'я розглядається як стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви; це нормальна структура і функції органів і систем, відсутність скарг і хворобливих проявів, діапазон його компенсаторно-приспосувальних реакцій [5].

Найбільш докладно цим аспектом здоров'я займаються фахівці в галузі фізичної культури і спорту, гігієни та дієтологи.

Духовно-моральне здоров'я розуміється як комплексне відбиття життєвих пріоритетів особистості. Основою людського здоров'я все більше виступає духовна її складова.

Духовний фактор є важливим компонентом здоров'я і благополуччя і багато в чому залежить від індивідуального способу життя. Це розуміння здоров'я як здатності до творення добра, самовдосконалення, милосердя і безкорисливої взаємодопомоги, створення установки на здоровий спосіб життя. Жодна хвороба не обмежена тільки тілом або тільки психікою. Людина на відміну від решти тваринного світу наділений творчим розумом, а значить, володіє біологічним (фізичним) і духовним здоров'ям. Духовне здоров'я - це здоров'я розуму. Душевне благополуччя відноситься до розуму, інтелекту, емоцій.

Духовне здоров'я забезпечується системою мислення, пізнанням навколишнього світу і орієнтацією в ньому, тим, як ми визначаємо або відчуваємо своє ставлення до навколишнього середовища або до якого-небудь певній особі, речі, галузі знань, принципам. Досягається духовне здоров'я умінням жити у злагоді з собою, з рідними, друзями і суспільством, умінням прогнозувати і моделювати події і складати програму своїх дій. Неабиякою мірою духовне здоров'я забезпечується вірою [4].

Основу морального здоров'я визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивідів у суспільстві. Вже стало педагогічної аксіомою розгляд виховання моральності школяра як головне завдання в процесі становлення особистості і одним з головних умов збереження здоров'я нації в цілому.

Якість освіти не може розглядатися поза контекстом здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Немає сенсу в освіті, якщо система завдає шкоди здоров'ю людини. В даний час основними факторами ризику вважаються ускладнення освітнього стандарту, відсутність повсюдного моніторингу здоров'я,

недотримання елементарних фізіологічних і гігієнічних вимог до організації навчального процесу, соціально-економічні умови життя школярів. Багаторічні дослідження стану здоров'я дітей та молоді показують, що за останні 10 років позитивної динаміки у поліпшенні їх здоров'я не спостерігається, і цей факт стає предметом гострої суспільної тривоги. У цьому плані на освіту як цілісну державну структуру, що забезпечує соціальний розвиток особистості, лягає, крім суто освітніх завдань, завдання збереження психічного, психологічного, фізичного і морального здоров'я учнів [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз рухової активності молодших школярів, режиму праці та відпочинку, психолого-педагогічні спостереження за молодшими школярами дають нам підставу стверджувати, що в значній частини учнів проявляються індиферентність, байдужість, відсутність зацікавленості виявляти рухову ініціативу. У дітей починає втрачатися інтерес до фізичної культури й поступово формується стійке ігнорування та небажання виявляти рухову активність (Н. М. Глушак, А. С. Бахчанян, Н. А. Яблочкіна). Вони проявляють свою рухову активність тільки в грі (і то, не завжди), а до інших фізичних вправ належать пасивно. Їм, як відомо, не цікаво декілька разів виконувати одноманітні рухові дії (це стало загальним явищем), тим більше, якщо вони не пов'язані звичним для них середовищем і фактично носять абстрактний характер (Л. К. Грицюк., В. І. Елашвілі).

Мета дослідження: встановити формування здорового способу життя та рухову активність і стан фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Було проведено дослідження на базі Криворізької загальноосвітньої школи №108, в якій брали участь 15 дітей третього класу віком 7-8 років. Встановили сучасний стан фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного (табл. 1).

Таблиця 1

Відношення сучасного стану фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку (Криворізька загальноосвітня школа № 108) %

Клас	Стать	Дані моторної щільності занять, %	Дані ЧСС, уд./хв	Показники крокометрії, тис. кроків
3 клас	Хлопчики	59-66	128-140	1140-1276
3 клас	Дівчатка	58-62	128-138	1090-1230

Зниження показників рухової активності школярів на уроках є результатом неправильної організації занять із фізичної культури та їх недосконалого змісту. Ми зробили висновок, що показники рівня рухової активності дітей на заняттях та їх фізичне навантаження перебувають у прямій залежності від створення належних педагогічних умов.

Найбільші показники рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку та ступеня фізичного навантаження (49–64 %) припадають на останні 10–15 хвилин уроку, коли проводяться сюжетні рухливі ігри або ігри-естафети. Унаслідок зниження рухової активності молодших школярів на

уроках фізичної культури, на перервах між уроками (на думку більшості учителів, а школа – це серйозний заклад і будь-які ігри чи інші активні рухові дії не прийнятні) у дітей починають проявлятися скарги на підвищену втомлюваність, неспокійний сон, емоційну лабільність, підвищену пітливість, головний біль.

Порівнюючи та аналізуючи дослідження режиму праці й відпочинку дітей Л. І. Омельченко (2003 р.) і наші дослідження (2018 р.), бачимо, що в дітей молодшого шкільного віку скарги на підвищену втомлюваність, емоційну лабільність, неспокійний сон, підвищену пітливість та головний біль збільшилися на 7,8 % (у середньому за рік зростає на 1,11 %), а порушення стану запам'ятовування погіршилося на 10,63 % (у середньому за рік запам'ятовування знижується на 1,52 %).

У чому ж причини поступового підвищення із року в рік проявів хронічної інтоксикації у вигляді скарг у дітей молодшого шкільного віку та зниження запам'ятовування?

Ці порушення виникають унаслідок:

- низької рухової активності;
- перевантаження центральної нервової системи;
- недотримання режиму дня;
- зменшення кількості спортивних гуртків і спортивних секцій;
- недостатньої обізнаності вчителів початкових класів (класоводів) із морфологічними й функціональними особливостями дитячого організму;
- соціально-економічних явищ [4].

Фізична культура в школі практично не забезпечує необхідної рухової активності, яка є «стабілізатором» здоров'я дітей. Організація навчального процесу учнів 1–4 класів в умовах двох (а подекуди трьох) уроків фізичної культури на тиждень недостатньо забезпечують рухову активність дітей молодшого шкільного віку.

Висновки. Сучасна система фізичного виховання не враховує соціально-економічні явища в Україні, унаслідок чого значно знизилася рухова активність підростаючого покоління. Перенавантаження центральної нервової системи, недотримання режиму дня, зменшення спортивних секцій і гуртків призводять до погіршення стану здоров'я дітей. Органам державної влади з освітянами потрібно закласти нову модель фізичного виховання підростаючого покоління й отримання майбутніми вчителями сучасних якісних знань у галузі фізичної культури для набуття необхідних професійних навичок та вмінь формувати в дітей із молодшого шкільного віку здоровий спосіб життя.

Таким чином, можна зробити висновок про важливу роль виховання у кожній людині ставлення до здоров'я як однієї з головних людських цінностей, а також про необхідність основних положень здорового способу життя та освоєння їх школярами, їх батьками, вчителями.

Для цього існують два основні шляхи. Перший – освіта в області здорового способу життя кожної людини, починаючи з дитячого віку, в дошкільних, шкільних та інших освітніх організаціях. Другий – самовиховання особистості в природних умовах, в сім'ї.

Очевидно, що необхідно поєднувати обидва шляхи, і це поєднання передбачає реалізацію об'єднаних зусиль школи і сім'ї по залученню молодших школярів до здорового способу життя.

Література

1. Бухановська Т. М. Медико-соціальне обґрунтування оптимізації функціонально-організаційної моделі збереження та поліпшення здоров'я школярів великого промислового міста : автореф. дис... канд. наук : 14.02.03 / Бухановська Т. М. – К., 2011. – 24 с.
2. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : дис... канд. наук : 24.00.02 / І. П. Масляк – Х., 2007. – 315 с.
3. Молодь за здоровий спосіб життя: парламентські слухання про становище молоді в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2586-17>
4. Панін І. А. Рухова активність школярів молодших класів у структурі уроку фізвиховання / І. А. Панін // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: матеріали І міжн. наук.-прак. конф. – Л. : 1995. – С. 57.
5. Постанова Верховної ради України. Про Рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя». – Відомості Верховної Ради України, 2011. – № 24, – С. 173.

*Поліщук С. В.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

СТАН ФІЗИЧНОГО, ПСИХІЧНОГО, ДУХОВНОГО Й СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

Анотація. Гостру соціальну проблему, що пов'язана з украй низьким рівнем здоров'я української молоді, потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій молоді. Рішенням проблеми може стати системний підхід до розв'язання проблеми підтримання здоров'я населення, при якому будуть залученні не лише галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи тощо.

Ключові слова: здоров'я дітей, підлітків та молоді, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, шкідливі звички, фізичне, психічне, духовне й соціальне здоров'я.

Спосіб життя є одним з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якого значно перевищує дію багатьох інших чинників. Разом з біологічними

факторами, медичною допомогою та навколишнім середовищем, спосіб життя людини відноситься до чотирьох основних показників, що визначають рівень здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей; це людська діяльність зі збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє формуванню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту. Здоров'я дітей і молоді в Україні в останні роки погіршується, а зусиль держави і громадськості щодо запобігання цій тенденції поки що недостатньо. Проблема впровадження здорового способу життя в молодіжному середовищі переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки України.

У сучасний період реформування системи охорони здоров'я України первинна профілактика, що базується на формуванні здорового способу життя, підвищенні відповідальності кожної людини за своє здоров'я, усуненні дії факторів ризику здоров'я, є актуальною. Мотивація до здорового способу життя, його доцільності та необхідності повинна формуватися з дитячих років. Аналіз наукових праць засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з комплексом питань: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартування, подолання шкідливих звичок.

Основні підходи до визначення поняття «здоровий спосіб життя» висвітлені у роботах Є. Вайнера, А. Волик, А. Изуткина, Ю. Лісіцина, Л. Сущенко та інших. Питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито у працях М. Амосова, Н. Артамонова, А. Леонтєва, Ю. Лісіцина та інших. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях В. Беспалько, Т. Бойченко, Г. Голобородько, М. Кобринського, Т. Круцевич, С. Лапаєнко, В. Оржеховської. Важливий вклад у теорію вирішення проблеми здоров'я як у теоретичному, так і в практичному плані зробили О. Балакірева, О. Вакуленко, В. Войтенко, Л. Жаліло, Н. Комарова, О. Яременко, якими проведено низку соціологічних досліджень щодо багатьох проблем, пов'язаних із здоров'ям молоді (формування здорового способу життя; наслідки вживання в молодіжному середовищі тютюну, алкоголю, наркотиків; репродуктивне здоров'я молоді тощо).

Сучасний стан здоров'я української молоді не може задовольнити суспільство і потребує нових підходів до формування здорового способу життя, активізації пропаганди здорового способу життя. Соціальна значущість визначеної проблеми та її недостатнє вивчення й обумовили вибір теми дослідження.

Мета роботи – теоретичне дослідження здоров'я українських підлітків та молоді; визначення факторів, які впливають на дотримання молоддю здорового способу життя та формують у неї мотивацію до збереження і зміцнення

власного здоров'я.

За останні десять років спостерігається негативна динаміка зростання захворюваності молоді практично за всіма класами хвороб. Загальна захворюваність підлітків збільшилася на 30,9% [5]. Підлітки мають найвищі показники захворюваності щодо ендокринної патології, хвороб нервової системи, кістково-м'язової системи, частоти травм і отруєнь порівняно з іншими групами населення. Частота артеріальної гіпертензії в підлітків за останні роки збільшилася більш ніж в 3 рази і сьогодні виявляється в 12-38% випадків. Випадки інфаркту та інсульту все частіше трапляються в молодому віці, особливо у чоловіків. Найвищими серед молоді є темпи приросту захворюваності на злоякісні новоутворення (в 2,4 рази), розлади психіки та поведінки (в 2 рази), уроджених потворностей (в 1,7 рази). Зростає чисельність дітей з дисгармонійним розвитком, зменшується чисельність практично здорових дітей, збільшується показник первинного виходу на інвалідність. Особливе занепокоєння спричиняють такі соціально обумовлені хвороби, як туберкульоз, ВІЛ/СНІД, хвороби, що передаються статевим шляхом.

Зниження рівня здоров'я молоді обумовлено як конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами у сім'ї тощо), так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю). Досвід розвинених країн світу з упровадження широкомасштабних профілактичних програм, спрямованих на зменшення впливу факторів ризику виникнення соціально обумовлених хвороб (хвороб цивілізації), показує, що провідною серед них є зміна способу життя. Статистика свідчить про загострення в Україні негативних явищ: поширення серед молоді наркоманії, вживання алкоголю, тютюнокуріння, хвороб, що передаються статевим шляхом, ранньої вагітності [4]. Гостро постає проблема зростання пивного алкоголізму.

Перелік небезпечних для життя та здоров'я молоді факторів є вражаючим і загрозливим. Так, 40% юнаків і 30% дівчат регулярно вживають алкоголь, 10% підлітків пробували наркотики, 32,8 підлітків на кожні 100 000 позбавляються життя самогубством. Уже до 18 років 82% юнаків та 72% дівчат мають досвід паління. Особливо негативним є те, що серед жінок у дітородному віці (20-39 років) палять 25-30%. Поступове наростання рівня психічних розладів та розладів поведінки серед молоді тісно пов'язане з соціальними чинниками. Зміна ритму життя, перевтома, постійне нервово напруження, а також стресові ситуації, дестабілізація життя суспільства, невпевненість у майбутньому, розповсюдження шкідливих звичок, нездоровий спосіб життя призводять до психічних розладів і відхилень у соціальній поведінці. Депресивні розлади є причиною 60% самогубств серед молоді.

Природно, що ситуація незадовільного психічного стану особистості потребує виходу. Для цього кожен обирає різні способи. Більшість намагається проаналізувати ситуацію та виправити її, але певна частина молоді обирає деструктивні способи вирішення проблем за допомогою цигарок, алкоголю або

наркотиків.

За останні 10 років частота хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6-8 разів, смертність серед осіб цієї групи зросла у 40 разів. Поглиблення цього явища викликає загрозу для внутрішньої безпеки країни, зокрема, демографічної, оскільки середній вік уражених наркоманією становить 26 років. При цьому реальна кількість споживачів наркотиків у кілька разів перевищує офіційні показники

Спостерігається тривала чітка тенденція до поширення ВІЛ-інфекції та зростання захворюваності на СНІД. Останні дослідження дають підстави стверджувати про поступовий вихід ВІЛ-інфекції за межі основних груп ризику. Значущість цієї проблеми зростає тому, що найбільшого розповсюдження ВІЛ-інфекція набуває серед молоді віком до 30 років. Уже сьогодні понад 18% усіх ВІЛ-інфікованих – діти. У такій ситуації досить важливим є попередження ВІЛ-інфікування, проведення активної просвітницької діяльності. Важливою складовою профілактики є інформування молоді щодо цієї проблеми. Поглиблюється процес смертності населення у працездатному віці: у чоловіків цей показник у п'ять разів вищий, ніж у провідних країнах Європи, у жінок – утричі. В умовах гострої демографічної кризи надзвичайно актуальним є збереження та покращення репродуктивного здоров'я молоді. Незважаючи на збільшення державної підтримки матерів у зв'язку з народженням дитини, народжуваність в Україні знизилась до рівня, який не забезпечує простого відтворення поколінь. Викликає стурбованість низька культура регуляції народжуваності, відсутність широкої інформації щодо протизаплідних засобів, що призводить до випадків небажаної вагітності та зростання абортів. Особливе занепокоєння спричиняє проблема раннього початку статевого життя підлітків і, як наслідок, зростання частоти небажаної вагітності та поширення інфекцій, що передаються статевим шляхом. Частота абортів серед молоді України за останні десять років зросла в 3 рази. Збільшується число пологів серед дівчат 14-16 років. Вагітність у ранньому віці викликає занепокоєння не тільки з медичної точки зору через несприятливий вплив на здоров'я матері та дитини, але й з соціальної через недостатню психологічну та матеріальну підготовленість молодих жінок до відповідального материнства та створення сім'ї [3]. На свідомість та сексуальну поведінку підлітків впливає стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, оскільки вони отримують великий обсяг інформації, зазнають негативного впливу вітчизняної й зарубіжної культури, зокрема й сексуальної.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я непоправної шкоди репродуктивному здоров'ю завдають інфекції, що передаються статевим шляхом, зокрема сифіліс. Так, у дівчаток до 14 років за останнє десятиріччя поширеність сифілісу збільшилась у 23 рази, 15-17 років – у 10,5 рази [2]. Високі показники захворюваності на інфекції, що передаються статевим шляхом, свідчать про ризик розвитку в подальшому таких порушень репродуктивного здоров'я, як безпліддя, невиношування вагітності, внутрішньоутробні інфекції та вади розвитку плода.

Ще одна проблема стосується застарілих, традиційних вимог школи до

вчителів і учнів. Наприклад, заняття з фізкультури у школі здебільшого орієнтовані на систему нормативів, тому шкільна фізкультура перетворюється у багатьох випадках на примусову діяльність, дітям неможливо прищепити потребу у фізичних навантаженнях. У результаті тільки 13% молодих людей регулярно займаються фізичною культурою і спортом, нерегулярно – 54%, взагалі не займаються 33% [1]. Дослідження популярності фізичного виховання в США показало, що його основою є виховання спортивних пріоритетів і навичок у дітей змалку та поважного ставлення до спортивних досягнень у сім'ї та в навчальних закладах.

Гіподинамія, сидячий спосіб життя у школі і вдома призвели до ослаблення серцево-судинної системи та захисних функцій організму. Зважаючи на це, за останні 30 років у Фінляндії, Японії, Канаді та низці інших країн сформувалася державна політика, спрямована на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності та їхнє поєднання з раціональним харчуванням, профілактикою негативних звичок, збереженням екології тощо. Результати досить значні: смертність людей молодого та середнього віку скоротилася в кілька разів, середня тривалість життя збільшилася від 10 до 20 років, різко зросла життєва спроможність населення, його добробут.

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Здоров'я людини тільки на 10% залежить від рівня медицини, на 20% – від стану екології, ще на 20% – від спадковості і на 50% – від способу життя. Нині все більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних і соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. Здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я. Людині варто переорієнтуватися з лікування хвороб на турботу про своє здоров'я, зрозуміти, що причина нездоров'я насамперед не в поганому житті, забрудненому навколишньому середовищі, відсутності належної медичної допомоги, а в байдужості людини до самої себе.

Покращення здоров'я пов'язане, перш за все, зі свідомою, розумною роботою самої людини з укріплення, відновлення і розвитку життєвих ресурсів організму. Першим важливим кроком для цього є формування мотивації молоді до збереження власного здоров'я, виховання почуття відповідальності за власне здоров'я. Потрібно допомогти усвідомити учням і молоді, що ніякі ліки не здатні зробити людину здоровою. Активний фізичний розвиток, рухова активність, раціональне харчування, духовний розвиток у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем є передумовою та основою здоров'я.

Другим кроком має стати поширення знань щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі. Це потрібно робити, перш за все, за рахунок переорієнтації системи пропаганди із вивчення впливу негативних факторів поведінки на показ переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

Третім кроком має стати засвоєння цих знань і необхідних навичок, що

уможливить свідоме ставлення молоді до власного здоров'я та до здоров'я людей із соціального оточення.

Цілісна система здорового способу життя ґрунтується на ідеології початку пропаганди до народження дитини, роботи з майбутньою матір'ю, її продовження в сім'ї, дитячому дошкільному закладі, початковій, середній і вищій школі, у державних і недержавних структурах служби або праці, у пенсійному віці, тобто протягом усього життя. Потребує розроблення проблема освіти молоді з питань дошлюбного тестування, планування сім'ї, поведінки матері в період вагітності, із питань наслідків небажаного батьківства, здоров'я майбутньої дитини.

Узагальнені результати соціологічних досліджень висвітлюють одночасне існування протилежних щодо здоров'я ціннісних орієнтацій у молодіжному середовищі, які домінують залежно від того, хто або що найбільше впливає на конкретну групу молоді, якого характеру ідеали, авторитети визначають вектори спрямувань у духовному світі молодих людей. Певна група молоді не цікавиться проблемами власного здоров'я, цінність здоров'я не уявляється нею вищою за інші життєві цінності. Для іншої групи молоді здоров'я є головною цінністю, невід'ємною частиною успішної кар'єри, добробуту та благополуччя в житті.

Успішна діяльність щодо інформованості молоді про здоров'я пов'язана з потребами пошуку нетрадиційних, оригінальних ідей, розроблення інформаційних матеріалів, пошуку методів і форм доведення інформації. Визначено, що найпопулярнішими формами роботи щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі стали інноваційні методики, такі, як інтерактивні театри, молодіжні лекторські групи, спікерські бюро тощо.

Знайти нетрадиційні ідеї впливової інформації щодо формування здорового способу життя досить важко, ураховуючи, що досвід людства в цій галузі майже вичерпав усе нове. Фахівці вважають, що існують перевірені роками ідеї подання матеріалу в ЗМІ таким чином, щоб інформація впливала не тільки на свідомість людини, а й на підсвідомому рівні. У подальшому спрацьовують стереотипи постійного нагадування, систематичного привертання уваги до теми. Сьогодні, наприклад, може спрацювати ідея самозахисту – спроба переконати людей, що їхнє здоров'я й лікування нікого не цікавить, тому здоров'я – справа особиста, якою кожен повинен опікуватися щоденно.

Одночасно необхідно роз'яснювати доступні кожному засоби захисту – найпростіші методи і прийоми здорового способу життя. Для декого переконливими є приклади конкретних ровесників, які дійшли до здорового способу життя внаслідок смертельної небезпеки, спричиненої попереднім нехтуванням здоров'ям. Можна готувати спеціальні матеріали про зустрічі з таким людьми. Нині в суспільстві формується ідеал заможної людини, отже, це можна поєднати із здоров'ям – рекламувати здоров'я як необхідну передумову життєвого успіху.

До недавнього часу профілактика соціально негативних явищ полягала в

передаванні молоді спеціалістами інформації та певних знань. Проте світовий досвід свідчить, що у пропаганді здорового способу життя більш ефективним є поширення серед молоді соціально значимої інформації серед своїх однолітків за принципом «рівний – рівному», оскільки саме особистісний приклад ровесників може бути не тільки зразком для позитивної поведінки, але й формувати новий стиль молодіжної поведінки, коли здоровим бути модно та сучасно.

Організація впливу за таким принципом викликає більшу довіру й зацікавленість аудиторії. Це важливо й тому, що, як вважають фахівці, нині для великої кількості молоді чи не єдиним і найбільш авторитетним джерелом інформації є найближче молодіжне оточення. Наступна перевага – зручність і відвертість спілкування. Наприклад, викладання проблематики сексу в курсі валеології може створювати незручності для педагогів і підлітків, а обговорення тих самих проблем з добре обізнаним однолітком дає неабияку корисну інформацію.

Ефективним у пропаганді здорового способу життя виявляється вплив людей, яким вдалося подолати шкідливі звички. Йдеться про взаємодопомогу на кшталт роботи групи анонімних алкоголіків, колишніх наркоманів тощо. Наприклад, методика Аллена Карра, колишнього курця зі стажем у 30 років, автора книги «Легкий спосіб бросить курить», допомогла відмовитися від цієї шкідливої звички багатьом людям.

Профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі, формування здорового способу життя є надзвичайно важливою роботою. Ця робота не може бути виконана за один, два чи більше разів. Це має бути постійна робота, підтримувана на державному рівні.

Держава, яка не вкладає кошти у профілактику негативних проявів та формування принципів здорового способу життя, витрачає потім значно більші кошти на лікування нації. Завдання держави – створити умови для позитивного свідомого вибору засад саме здорового способу життя кожній людині, кожному своєму громадянину.

Отже, у нашому суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов'язана з украй низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій молоді щодо здоров'я.

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 тощо. Як свідчить світовий досвід, головним чинником, що найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя. Тому перспектива поліпшення здоров'я молоді найбільше пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя, що є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя.

Література

1. В твоїх руках – здоров'я і життя : збірник розповідей, спогадів,

- вражень підлітків та молоді – учасників Українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я – 2». – Шпола : Інформ.-метод. ресурсний центр українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я – 2», 2005. – 28 с.
2. Жилка Н. Стан репродуктивного здоров'я в Україні (медико-демографічний огляд) / Н. Жилка, Т. Іркіна, В. Тешенко. – К. : Міністерство охорони здоров'я України, НАН, 2001. – 68 с.
 3. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя [Електронний ресурс] / В. Вакуленко, Н. Жаліло, Н. Комарова та ін. – Режим доступу : <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0/b993ce66e72733f3c2256ddc003bfd53?OpenDocument>
 4. 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.
 5. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустьян та ін.]. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 164 с.

*Пригова К. О.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

ЕКСТРЕМАЛЬНЕ СКИДАННЯ ВАГИ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТСМЕНА

Анотація. У статті йдеться про екстремальне скидання ваги спортсменом перед змаганнями для здобуття певного результату. Досліджується, як різка втрата ваги впливає на організм людини, які зміни фізичної працездатності чекають спортсмена після зниження ваги, а також ми розповідаємо, як уникнути ускладнення після екстремального схуднення.

Ключові слова: скидання ваги, фізична працездатність, сила, швидкість, витривалість, здоров'я, навантаження, відновлення організму.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день професійний спорт вимагає від тих, хто ним займається, дуже великих жертв. Часто перед спортсменом незадовго до чергових змагань з'являється важливе завдання – зігнати зайву вагу, причому значення може коливатися від 2 кг до 10 кг і більше. Існує багато професійних методів скидання ваги, які використовують спортсмени. Це і додаткові фізичні навантаження, і дієти, обмеження води і прийом проносних або сечогінних препаратів, очищення кишечника і багато

інших. Скидання ваги – великий стрес для організму, що негайно відображається на стані організму. Спортсмена переслідує слабкість і нездужання.

Практична частина схуднення містить два види екстреного скидання ваги: розосереджений і форсований. Кожен з цих способів включає в себе 4 складових: обмеження споживання рідини, урізаний раціон харчування, спеціальне фізичне навантаження з особливою екіпіровкою, а також баня [1].

Оскільки схуднення здійснюється за допомогою скорочення надходження в організм рідини і її стрімкої втрати в процесі інтенсивного потовиділення, то формула крові зазнає трансформації. Кров густішає, стає в'язкою, внаслідок чого зростає навантаження на серце. Що, в свою чергу, ускладнює подачу кисню до органів і м'язових тканин, і ендокринних залоз, які перебувають у стані гіпоксії. У зневодненому організмі процеси, що забезпечують нормальну життєдіяльність, протікати не можуть [1].

Мета дослідження полягає у визначенні впливу скидання ваги за короткий проміжок часу і її вплив на організм та фізичну працездатність людини.

Завдання.

1. Проаналізувати, як процес зниження ваги впливає на фізичну підготовку спортсмена;
2. Спостереження за змінами організму в період зниження ваги.
3. Складання рекомендацій щодо уникнення проблем при зниженні ваги.

Організація і методики дослідження. В дослідженні приймала участь дівчина 20 років, яка протягом 10 років займається дзюдо у спортивному клубі «Торнадо-2000» міста Кривого Рогу. Параметри спортсменки до початку експерименту: зріст – 173 см, вага - 55 кг.

Для скидання ваги ми вибрали один з найпопулярніших методів – це обмеження в рідині. Процес скидання ваги розпочався за тиждень до змагань. За три дні до зважування кількість пиття зменшується наполовину. За добу до процесу зважування питво виключається зовсім і дотримуються обмеження в їжі. Одним із найефективніших методів скидання ваги вважаються фізичні навантаження. Практикують заняття в теплому одязі для підвищення потовиділення. Для визначення рівня фізичної підготовленості здійснено тестування фізичних вправ до початку експерименту і після зниження ваги на 5 кг.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши результати експерименту, видно, що після скинутих 5-ти кілограмів (9,09% від початкової ваги) силова витривалість зменшилася в середньому на 45% , швидкісно-силова витривалість зменшилась на 20,83% , а швидкість - на 12,5% (рис.1).

Отже, ми бачимо зниження загальної фізичної працездатності. Тобто через екстремальну втрату ваги, людина швидше стомлюється, з'явилась сонливість, слабкість, запаморочення, апатія, зникнення мотивації, спрага, знесилення, що призводить до часткової втрати витривалості, яка необхідна в змагальному процесі.

Для того, щоб відновити всі процеси і набратися сил перед змаганням, потрібно починати вживати їжу невеликими кількостями через кожні півгодини. За допомогою вуглеводів в організм відновиться рівень глюкози в крові. Варто відновити і обсяг рідини. Для цього потрібно відразу після зважування пити невеликими кількостями воду через однакові проміжки часу [3; 4; 5].

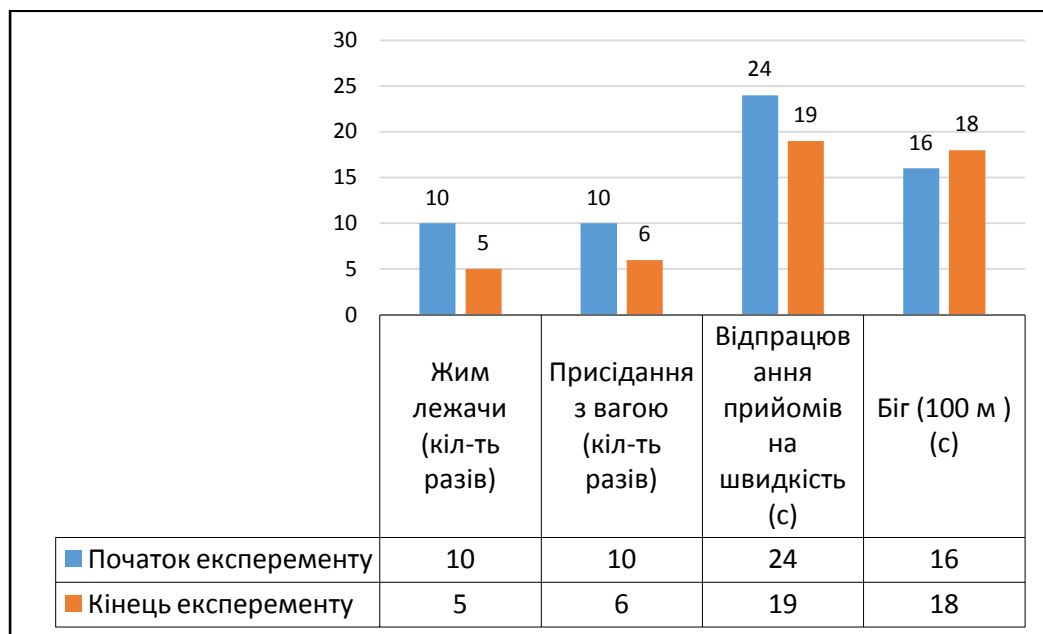


Рис. 1 Результати тестування спортсмена до і після скидання ваги.

Висновки.

1. Встановлено, що екстремальна втрата ваги призводить до зниження загальної витривалості спортсмена (силова, швидко-силова та швидкісна витривалості). Проте зважаючи великий ризик та шкідливий вплив на організм людини, чимало спортсменів вимушені практикувати зниження ваги для участі в змаганнях, щоб отримати жаданий результат, тому якщо спортсмен все ж таки вирішує звернутися до цього методу, то це необхідно робити під наглядом спеціалістів, у тому числі: лікаря, дієтолога та тренера.
2. Розкрито, що починати худнути потрібно якомога раніше, щоб до моменту змагань бути вже у формі. Зважитися і, визначивши кількість зайвих кілограмів, слід переглянути свій раціон та скоротити харчування і в обсязі, і в калорійності.
3. Вважаємо, що екстремальне скидання ваги не можна проводити більше 2-х разів на рік, а проміжок між згонками повинен становити не менше 4-5 місяців, інакше можуть початися серйозні проблеми зі здоров'ям. Краще завжди тримати себе у формі, а бажаючи увійти в легшу вагову категорію, починати готуватися заздалегідь.

Література

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 288 с.
2. Як швидко схуднути і втратити вагу для спортсменів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://efigura.in.ua>
3. Геселевіч В. А. Методи зганяння ваги / В.А. Геселевич, В. Б. Аракелян / Спортивна боротьба : Щорічник. – М. : Фізкультура і спорт, 1990. – 26 с.
4. Геселевіч В. А. Методи зганяння ваги у борців – майстрів спорту / В. А. Геселевич, В. Б. Аракелян, Н. П. Левченко // Спортивна боротьба : Щорічник. – М. : Фізкультура і спорт, 1989. – 43 с.
5. Іонов С. Ф. Зниження ваги тіла перед змаганнями / С. Ф. Іонов, В. І. Шубін / Спортивна боротьба : Щорічник. – М. : Фізкультура і спорт, 1986. – 46 с.

*Пристинська Т. М., Пристинський В. М.
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ*

ВИХОВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГА

Анотація. У статті акцентується увага на тому, що формування валеологічного світогляду професійної діяльності майбутнього педагога полягає в наступності дій суспільства щодо створення умов, які забезпечують усвідомлення людиною необхідності збереження, зміцнення, споживання й відновлення здоров'я. Обґрунтовується необхідність реалізації ідеї виховання соціальної відповідальності за здоров'я як чинника оптимізації професійної підготовки педагога.

Ключові слова: феномен здоров'я, наступність у формуванні здорового способу життя, ідея соціальної відповідальності, особистісне й суспільне здоров'я, валеологічний світогляд, освіта.

Постановка проблеми. Оптимальная двигательная активность человека (использование средств физической культуры и спорта, разнообразных систем оздоровления), развитие познавательной сферы являются ведущими факторами в сохранении здоровья, компонентом формирования культуры профессиональной деятельности педагога [1; 2; 3].

Физическая культура в данном контексте является результатом многогранной деятельности общества, который наследует такие его духовные

ценности, как генерирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; гармоничная взаимосвязь интеллектуального и физического развития; обеспечение продуктивной профессиональной и соревновательно-развлекательной деятельности; воспитание эстетических идеалов и этических норм личности. Формирование валеологического мировоззрения должно заключаться в направленности действий общества на создание условий, которые обеспечивали бы осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья как духовно-ценностного феномена культуры личности [4; 5].

В связи с этим считаем, что идея развития валеологического мировоззрения, социальной ответственности за здоровье должна быть одной из важнейших в формировании духовной культуры педагога, как основы его практической деятельности.

Целью статьи является обоснование необходимости реализации идеи воспитания у молодежи валеологического мировоззрения, социальной ответственности за здоровье, как фактора оптимизации практической деятельности педагога.

Организация и методы исследования. Данное исследование выполняется в соответствии реализацией социальных программ «Формирование здорового образа жизни», «Молодежь за здоровый образ жизни», украинско-канадского проекта «Молодежь – за здоровье, «Спорт в интересах развития», календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета.

Методы исследования – изучение, анализ и обобщение данных литературных источников; изучение, обобщение и внедрение инновационного педагогического опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье человека является феноменом глобального значения и рассматривается как философская, социально-педагогическая, экономическая, биологическая, медицинская категории, объект потребления и привнесения экономического капитала страны, личностная и общественная ценность.

Понимание феномена здоровья предполагает четыре взаимосвязанные компонента: соматический (физический), психический (умственный), социальный (общественный), духовный (собственные идеалы и мировоззрение). В таком контексте здоровый образ жизни мы понимаем, как совокупность человеческой деятельности, направленной на реализацию социальных функций по созданию условий здоровьесберегающей среды обучения, профессиональной деятельности, досуга, то есть, жизненной позиции человека на формирование, сохранение, укрепление, восстановление здоровья.

Считаем, что важное значение в формировании сознательного отношения к здоровью и здоровому образу жизни человека имеет образование, миссия которого, на наш взгляд, заключается не только в формировании профессиональных знаний, умений и навыков, но и в воспитании неопровержимых ценностей личностного и общественного здоровья.

В развитом обществе состояние здоровья в значительной степени определяется уровнем образованности человека. Чем выше образовательный уровень определенной социальной среды (учебного заведения), тем более высоки в ней показатели здоровья.

Забота о собственном и общественном здоровье невозможна без понимания социальной ответственности за его состояние. Образованность человека относительно здоровья – это не только валеологические, но и естественнонаучные, философские, гуманитарные знания. Когда речь идет о здоровье определенной социальной группы людей, мы предполагаем относительно постоянное ее окружение – семья, друзья, знакомые, коллеги, то есть среду его общения. Находясь в этой среде, человек влияет на нее своими действиями, поступками, поведением, также как и среда (окружение) своим отношением к жизненным проявлениям влияет на мировоззрение человека. Именно в ближайшем окружении и происходит формирование валеологического мировоззрения. Такое влияние через ближайшее окружение в значительной мере формирует активную жизненную позицию, создает соответствующую психолого-педагогическую среду, определяет духовные ценности и социальную ответственность за здоровье. В связи с этим, человек как субъект окружения, положительно (или же отрицательно) воздействует на среду личным примером, предоставлением информации, отношением к действиям и процессам, которые происходят в социальной среде. Такая совокупность факторов и условий жизни определяют необходимость формирования ценностей здоровья социальной группы. То есть, как каждый человек несет личную ответственность за здоровье общества, так и общество должно быть ответственным за здоровье каждого своего гражданина.

В практическом контексте такое понимание социальной ответственности определяет потребность руководствоваться тем, что, с одной стороны, государство отвечает за здоровье своих граждан, а с другой – каждый человек ответственен за здоровье общества. На наше убеждение, профессиональная деятельность педагога должна предполагать формирование осознанной ответственности и социальной потребности в ведении здорового образа жизни.

Идея социальной ответственности за здоровье имеет все основания быть одной из методологических основ разработки инновационных технологий формирования духовной культуры педагога. Под ответственностью мы склонны понимать, прежде всего, духовность и свободу личности. Именно социальная ответственность устанавливает характер взаимосвязи свободы личности и необходимости быть здоровым, является основой духовно-практической деятельности педагога в воспитании у подрастающего поколения валеологического мировоззрения. Еще древние философы утверждали, что необходимость – это внешний мир, а свобода личности – это мир человека, то есть деятельность, которая связана с выбором человека. Таким образом, жизненно активный и социально оправданный выбор предопределяет ответственность и поведение каждого человека в необходимости быть здоровым, превращая его в истинно культурного и свободного субъекта.

На наш взгляд, формирование сознательного и ответственного валеологического мировоззрения должно осуществляться на основе создания определенных социально-педагогических условий:

- формирование гносеологических (познавательных) ценностей – ответственности за адекватное восприятие объективной необходимости быть здоровым (целеполагание), адекватную самооценку намерений реализовать необходимость быть здоровым (рефлексия), воспитывать такую необходимость у подрастающего поколения;
- формирование самоопределения – ответственности за выбор наиболее эффективных средств, методов, форм, оздоровительных технологий; за ценностный и обоснованный выбор альтернатив поведения, действий, поступков в сохранении здоровья; за выбор активной жизненной позиции в укреплении, потреблении, восстановлении и передаче здоровья;
- формирование потребности к постоянному самосовершенствованию – ответственности за волевую интенцию и результаты практических действий, благодаря которым достигается поставленная цель – быть здоровым; за верность идеи совершенствования состояния психосоматического, духовного и социального здоровья.

Представленные таким образом социально-педагогические условия, на наш взгляд, успешно ассимилируют наряду с народными традициями телесного воспитания, новые концепции реализации проблемы формирования социальной ответственности за здоровье как категории духовной и профессиональной культуры педагога.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, результатом нашего рассуждения является необходимость разработки инновационных образовательных моделей, интерактивных технологий, социально-педагогических условий создания в учебном заведении здоровьесберегающей среды. В этой связи, дальнейшее научное обоснование получают положения, характеризующие современное понимание феномена здоровья человека, идеи социальной ответственности учащейся молодежи в необходимости ведения здорового образа жизни. Развитие данных положений, на наш взгляд, будет способствовать формированию современного валеологического мировоззрения педагога.

Перспективой дальнейших исследований в данном направлении является разработка, научное обоснование и внедрение в учебно-воспитательный процесс дидактико-оздоровительного комплекса методов, направленных на генерирование здорового образа жизни, как фактора реализации стремления личности к гармоничному развитию, идеалу интеграции духовного и телесного совершенствования человека.

Литература

1. Мандюк А. Б. Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців / А. Б. Мандюк, Ю. В. Петришин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006, № 2. С. 150-152.

2. Омельченко С. О. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя / С. О. Омельченко, В. М. Пристинський // Соціальна педагогіка: теорія та практика, 2009. – № 3. – С. 77-85.
3. Пристинский В. Н. Духовное и физическое здоровье – приоритетные жизненные ценности общества в современном кросс-культурном информационном пространстве / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Актуальные проблемы развития традиционных и восточных единоборств. – Х. : Академия ВВ МВД Украины, 2011. – № 5. – С. 159-162.
4. Pristinsky V. N. Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man. Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice; col. red. Povestea Lazari [et al.]. Chisinau : Editura USEFS, 2013. 529 p. P. 517-520.
5. Шевченко Г. П. Духовність та духовна культура особистості / Г. П. Шевченко. – Луганськ : Альма-матер, 2006. 256 с.

*Пунтус М. О.
Криворізький Державний Педагогічний Університет
м. Кривий Ріг*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Анотація. Дана наукова стаття присвячена проблемам формування здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі не тільки з погляду офіційних мірок, за якими створюється здоров'язбережувальне середовище, але і з психологічної точки зору.

Ключові слова: здоров'язбережувальне середовище, фізичні вправи, громадянин, вчитель, педагогічні технології, оздоровлення.

Постановка проблеми. Стан здоров'я підростаючого покоління є найважливішим показником добробуту суспільства і держави, який має великий вплив на майбутнє кожного громадянина.

Мета дослідження: проаналізувати чинники, які впливають на формування здоров'я підростаючого покоління; дослідити методи, якими можна ефективніше сформувати здоров'язбережувальне середовище, яке буде позитивним з психологічної точки зору.

Організація та методи дослідження: аналіз наукових джерел, виокремлення важливих та головних методів, їх поєднання з педагогічними спостереженнями на уроках фізичної культури.

Кожна людина прагне навчатися, працювати, будувати сім'ю у прогресивній процвітаючій країні. Запорука розвитку будь-якої держави полягає у прагненні громадян цієї держави творити майбутнє, постійно приносити користь і саморозвиватися. Таким чином стає зрозуміло, що для того, щоб людина навчалася і працювала, їй необхідне міцне здоров'я, позитивний настрій і віра в себе і свої сили.

Проведення фізичних занять, здоров'язбережувальних заходів, звісно, є дуже важливим питанням. Але ще важливішим виступає питання таке: Як створити таке середовище, щоб діти та учні не просто виконували вправи (до речі кажучи, часто з великим дефіцитом бажання їх виконувати), але самі прагнули займатися спортом, робили б це з ентузіазмом, розуміючи, що вони так будують власне здоров'я?

Дослідник Н. Міллер вважає, що здоров'язбережувальне освітнє середовище – це сукупність антропогенних, природних, культурних факторів, які сприяють задоволенню людиною власних потреб, здібностей, можливостей збереження здоров'я та впровадженню здоров'язбережувального навчання як процесу взаємодії учнів і вчителя, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, системи цінностей і збереження здоров'я учасників освітнього процесу [1].

Практика роботи навчальних закладів сприяння здоров'ю доводить, що формувати здоров'язбережувальне середовище загальноосвітнього навчального закладу необхідно розпочинати з аналізу рівнів фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнів; показників фізичного здоров'я; упровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій; проведення різноманітних форм і методів роботи зі збереження й зміцнення здоров'я учнів, формування у них здорового способу життя; створення сприятливого психологічного клімату у школі; проведення санітарно-гігієнічної роботи; організації оздоровлення, режиму праці й відпочинку, соціального захисту дітей та медичного обслуговування.

Серед здоров'язбережувальних технологій, що традиційно використовуються у системі загальноосвітніх навчальних закладів, вирізняється п'ять основних типів: медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі, еколого-рекреаційні, здоров'язбережувальні педагогічні технології [3].

Під терміном «режим» розуміють повторюваність і розподіл різних видів навчальної діяльності протягом всього освітнього процесу в школі. Організаційною формою, яка визначає режим навчання школярів, є річний календарний план і розклад занять.

Як відомо, згідно нового Закону України «Про освіту», освітнім установам надається право самостійно складати режим навчання і виховання учнів, на основі базисного навчального плану і програми навчання.

Для оцінки режиму навчання в школі необхідно провести аналіз розпорядку роботи школи, проаналізувати розклад уроків і факультативних занять, а також тривалість перерв та канікул [3].

Для оцінки режиму освітнього процесу виділяються 10 критеріальних ознак.

1. Змінність занять.
2. Початок занять.
3. Перерва між змінами (за умовою навчання школи в 2 зміни).
4. Перерва між основними, факультативними та гуртковими заняттями.
5. Тривалість уроку.
6. Тривалість перерв.
7. Розподіл навчального учнів протягом дня.
8. Розподіл навчального навантаження протягом тижня.
9. Кратність і тривалість занять з використанням комп'ютера.
10. Кратність і тривалість канікул [2].

Провідна роль у реалізації здоров'язбереження учнів належить вчителю. Кожен вчитель, окрім знання особливостей здоров'я учнів, має знати, як знайти до них підхід також і з психологічної точки зору, адже діти часто соромляться виконувати вправи, їм може здаватися, що якщо їм щось не буде вдаватися, з них будуть сміятися однолітки, або вчитель буде їх сварити за це і поставити незадовільну оцінку.

Таким чином, вчитель має продумувати урок наперед не тільки з професійної точки зору – перелік вправ, а й навіть те, як він матиме підбадьорювати дітей, мотивувати їх і налаштовувати їх на позитивний лад.

Висновок. Встановлено, що більше уваги потрібно звертати на підвищення компетентності педагогічного колективу, підготовку вчителів до інноваційної діяльності, упровадження в навчально-виховний процес здоров'язбережувальних педагогічних технологій. Тільки в тісній співпраці з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, педагоги спроможні сформувати здоров'язбережувальне середовище у загальноосвітньому навчальному закладі.

Література

1. Миллер Н. Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н. Д. Миллер. – Новокузнецк, 2006. – 30 с.
2. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46 (334). – С. 2–4.
3. Закон України «Про освіту» (Прийняття від 05.09.2017. Набрання чинності 28.09.2017).

*Пустильник О. С., Ковтуненко В. О.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Анотація. В цій роботі ви зможете ознайомитися з валеологічними основами здорового способу життя молоді в закладах освіти і дізнатися як валеологія пов'язана з її професією працівника освіти.

Ключові слова: спосіб життя, здоровий спосіб життя (ЗСЖ).

Постановка проблеми. На сьогоднішній день актуальною є проблема якомога більше залучити дітей та молоді до здорового способу життя.

Мета: ознайомити студентів з елементами змісту валеологічних основ здорового способу життя, їх основних принципів та пріоритетів.

Організація і методи дослідження. Валеологічний світогляд не завжди займає перше місце порівняно з речами та іншими матеріальними благами. Звичайно, здоров'я багато в чому залежить від добробуту. Проте для багатьох людей накопичення модних і дорогих речей стало ціллю всього життя. Заради цього вони нехтують фізичним і духовним удосконаленням, гармонійним розвитком особистості, знищують природу, забруднюють навколишнє середовище, чим шкодять своєму здоров'ю і здоров'ю майбутніх поколінь.

Мотивування в основному визначає спосіб життя. Не можна стверджувати, що люди не розуміють значення здоров'я, не цінують його. Однак, на превеликий жаль, ціну здоров'я більшість усвідомлює лише тоді, коли воно значно втрачене. Тільки тоді (і то не завжди) виникає мотивування - вилікувати захворювання, стати здоровим. Для того, щоб кожна людина була зацікавлена у зміцненні свого здоров'я, важливе значення мають матеріальні стимули. Наприклад, при платному лікуванні свідомість людини та її психологія буде спрямована на зміцнення здоров'я і дотримання здорового способу життя.

Зворотні зв'язки - це важливий фактор ефективної діяльності численних безумовних і умовних реакцій, що забезпечують високу адаптацію до змінних умов зовнішнього середовища. Багато людей нерозумно і довго випробовують стійкість свого організму неправильним способом життя, алкоголем, нікотиним. І тільки через десятиліття спрацьовують їхні зворотні зв'язки. Тоді вони перестають курити, зловживати хмільними напоями, проте буває запізно.

Слід пам'ятати, що зворотні зв'язки поволі реалізуються не тільки на негативні, але й на позитивні впливи. Наприклад, ефект ранкової гімнастики, заняття фізичною культурою і гартування організму проявляються не через декілька днів, а через місяць. Люди цього не розуміють і тому, не отримавши негайного ефекту від корисних для здоров'я дій, припиняють їх. Сповільнена дія та довге не виявлення зворотних зв'язків - одна з головних причин негігієнічної поведінки людей, недооцінки здорового способу життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Як навчальна дисципліна валеологія являє собою сукупність знань про здоров'я і про здоровий спосіб життя. По-перше, вчитель повинний вміти зберегти здоров'я своїх майбутніх учнів. Існуюча система освіти сама по собі є чинником ризику здоров'я учнів. Сьогодні відомо, що за період навчання в середній школі число здорових дітей знижується в 4 рази, число дітей з короткозорістю збільшується в 10 разів, з нервово-психічними розладами – у 2,5 рази, у 16 разів збільшується число учнів з вегето-судинною дистонією, у 2 рази – з кишковими захворюваннями.

По-друге, для того, щоб уміти зберегти своє здоров'я. Адже працю вчителя лише на перший погляд можна вважати легкою (якщо порівняти її з працею шахтаря). Це праця з високою щільністю міжособистісних контактів і можливістю конфліктів при необхідності виконання запланованого обсягу роботи в жорстко регламентований період часу. Він вимагає підчас, значної напруги багатьох систем організму. Так дослідженнями встановлено, що при читанні лекції (веденні уроку) збільшується концентрація цукру крові в 1,5-2 рази, тобто прискорюється вуглеводний обмін. В цілому після уроків інтенсивність обміну речовин в організмі зростає на 15-30% (для нормалізації обміну потрібно 2-3 доби). Навіть за час відпустки неможливо привести обмін у норму, а це створює передумови для гіпертиреозу.

У вчителя велике навантаження на мовний апарат, що призводить до частих ларингітів. Постійне навантаження на ті ж самі центри півкуль мозку приводять до різкого перерозподілу мозкового кровообігу, звідси - часте безсоння (перша ознака перевтоми); відзначаються зміни і ЕЕГ і ЕКГ.

По-третє, вчитель обов'язково повинний володіти культурою здоров'я. Культура здоров'я (валеологічна культура) - це частина загальної культури людини, яка являє собою свідому систему дій і відносин до свого здоров'я і здоров'я інших людей, тобто, уміння жити, не шкодячи своєму організму, а приносячи йому користь (важливо пам'ятати, що культура здоров'я припускає не просте «збирання» корисних рекомендацій і знань, а активне використання їх в щоденній практиці).

Валеологічна культура припускає й уміння поширювати валеологічні знання. Вчитель, поза залежністю від своєї спеціальності, повинний виховувати в учнів стійку мотивацію на здоров'я і здоровий спосіб життя (через програмний навчальний матеріал, позакласні і позашкільні форми, а також особистим прикладом).

Експерти ВООЗ у 80-х роках ХХ сторіччя визначили орієнтоване співвідношення різних факторів забезпечення здоров'я сучасної людини, виділивши в якості основних 4 похідні:

- генетичні фактори (спадковість) - 20%,
- стан навколишнього середовища - 20%,
- медичне забезпечення - 8-10%,
- спосіб життя - 50 - 52%.

Спосіб життя – біосоціальна категорія, що характеризується формами повсякденної життєдіяльності людини. Включає 3 категорії:

- рівень життя (умови) - економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини;
- якість життя – соціальна категорія, яка відображає ступінь комфорту в задоволенні людських потреб;
- стиль життя - соціально-психологічна категорія, яка відображає особливості в житті людини, адже саме стиль життя впливає на індивідуальне здоров'я, в значній мірі.

Спосіб життя, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, називається здоровим (ЗСЖ).

Поняття «здоровий спосіб життя» тільки на перший погляд може здатися елементарним. На теперішній час у практичній діяльності при визначенні індивідуальних критеріїв і цілей ЗСЖ В. А. Полеський і І. А. Гундарьов виділяють два альтернативних підходи:

1) традиційний, що ставить своєю метою досягнення усіма людьми однакової поведінки, яка вважається правильною, у якій критерієм є не кінцевий результат, а проміжна поведінка. Практика ж переконливо показує, що захворюваність неминуче виявляється різною, якщо однакової поведінки дотримуються різні по гено- і фенотипу люди. Наївно розраховувати, що можна розробити і рекомендувати для кожної людини якусь універсальну методику, що включає в себе самодостатній набір оздоровчих засобів, що гарантують досягнення оптимуму здоров'я;

2) нетрадиційний (індивідуальний), який виходить з передумови, що здоровим вважається такий стиль поведінки, що приводить людину до бажаного довголіття і необхідної якості життя; тобто здорових способів життя повинно бути стільки, скільки існує людей.

Такий підхід припускає для кожної людини свідому і цілеспрямовану практику здоров'ятворення (здоров'ябудівництво), тобто систематичні свідомі зусилля для запобігання й усунення тих або інших дефектів здоров'я, а не тільки пасивне пристосування, стримування від чогось шкідливого. Правий Н. Амосов, який стверджував, що «...добути і зберегти здоров'я може тільки сама людина». Необхідно при цьому враховувати і генетичну природу кожної людини.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, що відповідає генетичне обумовленим його особливостям, конкретним умовам життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я та на повноцінне виконання людиною його соціально-біологічних функцій.

Структура (складові) здорового способу життя повинна включати наступне:

- жорсткий контроль за станом свого організму (знання свого організму, регулярна диспансеризація, у тому числі сьогодні це флюорографія, огляд зубів і т.д., звернення до лікаря при перших ознаках нездужання й ін.); гігієнічну обґрунтованість поведінки (у тому числі і психогігієну);
- оптимальну рухову активність;

- активна трудова діяльність (улюблена робота, навчання, досягнення майстерності обраній професії);
- тренування імунітету, розумне використання методів загартовування;
- раціональне харчування;
- психофізичну регуляцію (уміння зняти нервову напругу за допомогою м'язового розслаблення, рефлексотерапії й ін., уміння керувати своїми емоціями, розвиваючи в себе оптимізм, почуття гумору); психосексуальну і статеву культуру, щасливе сімейне життя;
- раціональний режим життя на основі вимог індивідуального біоритму;
- відмовлення від шкідливих звичок;
- валеологічна самоосвіта.

Кожна з позицій ЗСЖ характеризується психофізіологічною задоволеністю, що позитивно позначається на стані здоров'я.

Висновок. ЗСЖ формується на основі валеологічного навчання і виховання, (бажано з раннього дитинства), коли вироблення умовних рефлексів більш міцне і надійне. При цьому важливо, що ЗСЖ захищає здоров'я з дитинства - коли стійкість організму, що формується, низький і ризик втрати здоров'я підвищений. Хочеться ще раз підкреслити значення особистого приклада вчителя (батька) - вчитель не має права порушувати те, чому вчить. Діючим є стиль спілкування з установкою: «Роби, як я! Роби разом зі мною!», а не декларації на зразок «Роби, як я кажу».

Формування ЗСЖ являє собою винятково тривалий процес і може продовжуватися все життя. До того ж позитивний ефект ЗСЖ виявляється не відразу, іноді відстрочений на роки. Цим пояснюється складність роботи з формування ЗСЖ. Але ця робота необхідна.

Література

1. Амосов Н. М. Роздуми про здоров'я / Н. М. Амосов - М. : Фізкультура і спорт, 1987. – 64 с.
2. Брехман І. І. Валеологія - наука про здоров'я./ І. І. Брехман - М. : Фізкультура й спорт, 1990. – 208с.
3. Булич Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Є. Г. Булич, І. В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. Войтенко В. П. Здоров'я здорових / В. П. Войтенко. – Київ: Здоров'я, 1991. – 248 с.
5. Мартиненко А. В. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты) / А. В. Мартиненко, Ю. В. Валентин, В. А. Подлесский.– М.: Медицина, 1988. – 192 с.

*Рудь І. С.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. Проведено опитування учнів 3-11 класів. Доведено наявність взаємозв'язку між показниками здорового способу життя (ЗСЖ) та цінностями фізичної культури. З'ясовано, що найбільш ефективними засобами, які сприяють формуванню ЗСЖ у школярів, є заняття з фізичними вправами.

Ключові слова: спосіб життя, підготовленість, фактори, розвиток, зв'язок.

Постановка проблеми. Критеріями ефективності фізичного виховання учнів є достатній рівень їх компетентності в галузі «Здоров'я і фізична культура». Численними дослідженнями встановлено, що діти, які займаються спортом, значно менше хворіють на ангіну, легеневі хвороби, ревматизм, інфекційні неспецифічні артрити тощо, ніж діти, які не займаються фізичними вправами [3]. Регулярні заняття оздоровчою фізичною культурою підвищують енергетичний потенціал організму, фізичну тренуваність, адаптацію організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища [2].

До названої проблематики достатньо звертаються Т. Круцевич, Г. Єдинак, О. Андрєєва, С. Юхименко. Вони пропонують використання експрес-методик, тестування рівня фізичного розвитку тощо. У науково-методичних працях авторів Ю. В. Васьков, Г. В. Денісов, В. П. Мурза, Л. Ю. Левандовська, досить широко висвітлена оздоровча роль фізичних вправ. Наукові дослідження доводять, що пріоритетність має визнання та пропагування фізичної активності, як життєво-необхідної функції людини, як основи ідеології ЗСЖ [1, с. 37].

Мета дослідження. З'ясувати знання учнів про здоровий спосіб життя; визначити їхнє ставлення до занять з фізичної культури; проаналізувати зв'язок між фізичною культурою і здоровим способом життя; запропонувати засоби, які могли б підвищити зацікавленість учнів у заняттях фізичною культурою.

Організація та методи дослідження. Опитування проводилось на базі Криворізької загальноосвітньої школи №12 серед учнів 3, 7 та 11 класів кількістю 60 осіб. Більшість школярів належить до основи медичної групи – 82%, з них 87% школярів 3 класу, 85% – 7 класу та 71% – 11 класу. Учні добре проінформовані про здоровий спосіб життя 91% учнів 3 класу, 95% – 7 класу та одинадцятикласників, що складає 95% опитаних.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час анкетування вдалося виявити знання школярів про здоровий спосіб життя та їх ставлення до занять з фізичної культури. На питання «Звідки ви отримуєте знання про здоровий спосіб життя?» анкетовані відповіли наступним чином: 30% учнів 3 класу дізнається про здоровий спосіб життя на уроках фізичної культури, 52% від батьків, 18% – зі ЗМІ. Учні 7 класу отримують інформацію на заняттях з фізичної культури – 40%, 35% – від батьків, 25% – зі ЗМІ. Серед 11 класу 29% –

дізнається про здоровий спосіб життя на уроках фізичної культури, 43% – від батьків, 28% – зі ЗМІ.

На запитання «Чи ведете ви здоровий спосіб життя?» 91% третьокласників, 95% – учнів 7 класу і 88% одинадцятикласників відповіли ствердно, що склало у середньому 92% опитаних.

При вивченні ставлення до занять з фізичної культури у школярів різного віку виявилось, що воно неоднакове. На запитання «Чи подобаються вам уроки з фізичної культури?» ствердно відповіли 96% третьокласників, 80% семикласників, 59% одинадцятикласників. Середній показник 80%. Цікаво відмітити, що серед тих одинадцятикласників, яким не подобаються заняття з фізичної культури, 43% відвідують спортивні секції. Так, у іграх беруть участь 91% школярів 3 класу, 75% школярів 7 класу, 18% школярів 11 класу. Середній показник 65%. Ті учні, які надають перевагу рухливому відпочинку загалом визнають, що він допомагає їм відпочити (74% 3 класу, 86% серед 7 класу та 30% серед 11 класу ствердно відповіли на обидва питання).

Слід зауважити, що серед тих школярів, які отримують інформацію про здоровий спосіб життя на уроках фізично культури, більшість бере участь у активному відпочинку (71% 3 класу, 88% 7 класу та 100% 11 класу дізнаються про здоров'я під час занять і саме тому обрали такий відпочинок).

Висновки. Школярі різного віку знають, що таке здоровий спосіб життя (95%), а 92% з них вважають, що ведуть його. Однак, лише 80% подобаються заняття з фізичної культури (особливо низький рівень у 11 класу – 59%). Це можна пояснити незацікавленістю школярів, адже якщо молодшим класам подобаються рухливі ігри (91%), то вони охоче відвідують урок. Варто знаходити нові стимули для зацікавленості старшокласників, доводити до їх відома цікаві факти про здоровий спосіб життя саме під час занять, адже вчителі недостатньо інформують про це.

Література

1. Васьков Ю. В. Концептуальні основи удосконалення програми з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл / Ю. В. Васьков // Теорія та методика виховання. – 2006, – №2. – С. 31-34.
2. Денисова Г. В. Формування мотивації до здорового способу життя учнів / Г. В. Денисова // Фізичне виховання в школах України. – 2010. – №1. – С. 10-14.
3. Калиниченко І. Мотиваційно-ціннісні аспекти формування здорового способу життя дітей / І. Калиниченко // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2009. – №20. – Травень. – С. 6-8.
4. Левандовська Л. Ю. Індивідуалізація процесу фізичного виховання школярів / Л. Ю. Левандовська // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – №5. – С. 38-42.

*Сьомка Є. О.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

СИСТЕМА БОДІФЛЕКС ЯК УНІКАЛЬНА МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Анотація. В даній статті показано, як система Бодіфлекс впливає на організм людини та відновлює його.

Ключові слова: бодіфлекс, здоров'я, фізичні навантаження, вправи, організм, тренування.

Постановка проблеми. Людство вже давно прагне створити універсальний спосіб для того, щоб схуднути та покращити своє здоров'я. Найбільш популярною на даний час у цьому зв'язку, є система вправ Бодіфлекс. Творець цієї системи Грір Чайлдерс стверджує: «Для тих, хто не має достатньої кількості часу і грошей для відвідування дорогих спортзалів є відмінний і простий спосіб скинути вагу і покращити своє здоров'я» [1]. Система Бодіфлекс – це унікальна методика, яка об'єднує дихальні та фізичні вправи. Її основна мета – наситити організм киснем. Система спеціального діафрагмального дихання сприяє насиченню клітин нашого організму киснем. А всім відомо, що спалювання ліпідів і жирів, виведення шлаків відбувається в організмі саме за допомогою кисню [5].

Мета дослідження. Дослідити систему Бодіфлекс як унікальну методику, що об'єднує дихальні та фізичні вправи за літературними джерелами.

Результати дослідження та їх обговорення. Вся користь даного методу полягає в правильному диханні. Потрібно запам'ятати, що завжди видих йде через рот, а вдих через ніс. Спочатку видихніть через рот все повітря, максимально скільки зможете. Потім зробіть різкий і швидкий вдих через ніс, не дивуйтеся, він вийде гучним. І знову зробіть видих через рот з силою, задіявши при цьому діафрагму. Затримайте дихання, і сильно втягнувши живіт, порахуйте подумки до десяти. При виконанні цієї дихальної вправи ви повинні зайняти необхідну собі позу. А тепер можна розслабитися і зробити спокійний вдих [4].

Вправи Бодіфлекс можна розділити на три групи: ізометричні, ізотонічні та розтягуючі. Ізометричні залучають до роботи одну групу м'язів, ізотонічні – декілька груп м'язів, а розтягуючі розвивають м'язову еластичність. Для виконання Бодіфлекс необхідно буде вивчити 12 основних вправ, які включають в себе пози призначені для напруги і розтяжки певних груп м'язів. Називаються вони так: «Бічна розтяжка», «Лев», «Сейкр», «Ножиці», «Шлюпка», «Розтяжка сухожил'я підколінних», «Алмаз», «Потворна гримаса», «Крендель», «Відтягування від ноги», «Кішка», «Черевний прес» [2].

Особливості системи Бодіфлекс.

1. За допомогою аеробного дихання в організм надходить велика кількість кисню, яка насичує кров і разом з нею доставляється до ділянки напруги, що сприяє інтенсивному розщепленню жирів.

2. Бодіфлекс прискорює процес метаболізму.

3. Бодіфлекс посилює лімфоток, що сприяє прискореному виведенню шлаків, токсинів та інших шкідливих речовин з організму.

4. Бодіфлекс благотворно впливає на інтенсивність скороченням м'язів шлунка, викликаючи з часом його зменшення в розмірах, а, отже, і зменшення кількості споживання їжі.

5. Унікальність системи Бодіфлекс полягає в тому, що вона ефективно працювати у двох напрямках: сприяти зменшенню загальних обсягів і моделювати окремі проблемні зони (сідниці, стегна, талію тощо).

Бодіфлекс – це спеціальна система, яка представляє собою поєднання особливої дихальної гімнастики з певними видами навантажень.

Розробила цю систему американка Грір Чайдерс. Вона стверджує, що люди, особливо жінки, дихають неправильно. Грудне, поверхнєве дихання призводить до того, що клітини організму страждають від браку кисню, тому сповільнюється обмін речовин, з'являється синдром хронічної втоми, болить спина і інші частини тіла. Щоб усунути ці проблеми, потрібно перейти на правильне, діафрагмальне дихання [5].

Гімнастика Бодіфлекс – це особливий вид вправ, які вимагають зайняти певну позу і ретельно стежити за диханням, яке має в точності відповідати інструкціям. У результаті регулярних занять кожна клітина щедро збагачується киснем, м'язи знаходять тонус, а ви – життєву силу і бадьорість [3].

Оксісайз або Бодіфлекс – це аж ніяк не так просто, як може здатися на перший погляд. Ця система розрахована на дуже точне відтворення кожного руху, тому в домашніх умовах вивчати техніку з нуля може бути досить проблематично, навіть якщо ви підберете кілька тямущих відеоуроків. Програма Бодіфлекс існує, перш за все, для тих, кому протипоказані або попросту не до смаку серйозні фізичні навантаження. Система комплексно впливає на здоров'я, причому в найкоротші терміни!

Система працює просто: коли ви затримуєте дихання, в крові активно накопичується вуглекислий газ, який розширює артерії і ефективно готує клітини до засвоєння кисню, якого організм в цьому випадку може сприйняти більше. А кисень для нашого організму – це велике благо, яке змінює на краще самі різні сфери: зайву вагу і целюліт, знижений зір і слух, хронічний брак енергії, захворювання дихальних шляхів, втома, профілактика карієсу, головні болі, болі в м'язах, нетравлення шлунка, болі в хребті, слабкий імунітет.

Переваги системи.

Заняття не займають багато часу як правило, для досягнення стійких позитивних результатів достатньо 15 -20 хвилин на день.

Бодіфлекс – єдина система дихальних і фізичних вправ, яка тренує не тільки тіло, але й має вправи на омолодження обличчя та шиї (вправи «Лев», «Потворна гримаса»).

Займатися можна в будь-якому віці і в будь-яких умовах; самостійно вдома, на роботі або з тренером на групових тренуваннях.

Три правила для гарного результату.

Правило № 1. Регулярність.

Тільки систематичні тренування забезпечують потрібну завантаженість на м'язи і дають бажаний результат. І тут не має ніякого значення інтенсивність навантажень: саме сталість відіграє вирішальну роль.

Правило №2. Заняття на голодний шлунок.

Обов'язкова умова – всі заняття Бодіфлексом проводять тільки на порожній шлунок. Ідеальний час – з ранку, відразу після пробудження. Якщо немає можливості займатися з ранку, майте на увазі, що приступати до занять можна не раніше, ніж через дві-три години після останнього прийому їжі.

Правило № 3. Відмова від жорстких дієт.

Не потрібно поєднувати бодіфлексом з жорсткою дієтою або голодуванням. Організм під час тренувань буде витратити колосальну кількість енергії, яку обов'язково потрібно заповнювати. Якщо ви відчуваєте потребу в зниженні кількості їжі, обмежте себе в прийомі солодкого і мучного. Того буде цілком достатньо.

Заняття бодіфлексом не вимагають особливих зусиль, але все ж їх потрібно виконувати регулярно і систематично. Грір рекомендує займатися щодня. Оптимальний час – зранку на голодний шлунок, 15-20 хвилин, більше не варто. Можна випити склянку води, соку або чашку чаю перед виконанням вправ. Через деякий час після початку занять бажано додати ще одне тренування – перед сном, що також благотворно вплине на людей, які страждають безсонням [1].

Висновки. Система Бодіфлекс є унікальною методикою і принципово новим явищем у фізичному житті людини. Такі вправи дозволять кожному контролювати свій рівень навантажень і мають велике ефективне значення для покращення загального стану здоров'я та краси.

Література

1. Гордеев Г. В. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. В. Гордеев. – М.: Вече, 2011. – С. 61-80.
2. Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдерс. – М., 2012. – 60 с.
3. <https://just-fit.ru/idealnoe-telo/bodifleks-uprazhnenija-dlja-pohudenija>.
4. <http://a-yak.com/bodifleks-dihalna-gimnastika-dlya-sxudnennya/>
5. <https://liferules.com.ua/diyeti-i-shudnennya/dihalna-gimnastika-dlya-shudnennya-bodifleks-v-kartinkah-i-video.html>

Сидоренко О. Р.
Криворізька гімназія №127
м. Кривий Ріг

ТРАВМАТИЗМ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ: ЗАХОДИ І ЗАСОБИ ЙОГО ЗАПОБІГАННЯ

Анотація. Проаналізовано причини травматизму у спортсменів-легкоатлетів. Виявлено травми, що найчастіше зустрічаються під час тренувальних занять і змагань зі легкої атлетики. Визначено найбільш ефективні засоби і методи профілактики травм.

Ключові слова: легка атлетика, причини травм, види травм, профілактика травм.

Постановка проблеми. У сучасному спорті досягнення високого спортивного результату залежить не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, але й від уникнення ризику травматизму. Легка атлетика є видом спорту, якій саме і характерний травматизм.

Сучасні змагання атлетів характеризуються високою щільністю активних дій упродовж усього змагання. Із цією особливістю змагань пов'язане зростання обсягу тренувальних навантажень спортсменів. Тому особливо актуальним в цей час є вивчення травматизму в легкій атлетиці. Можемо припустити, що дослідження причин, механізмів і проявів травматизму дозволить сформулювати сукупність заходів запобігання травматизму й рекомендувати тренерам-педагогам ввести їх до тренувальної і змагальної діяльності.

Мета дослідження – виявити основні причини і засоби профілактики травматизму в легкій атлетиці.

Матеріали і методи дослідження. Пошук матеріалів дослідження проводився за допомогою теоретичного аналізу і узагальнень літературних джерел та експериментальних даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Успішна боротьба зі спортивними травмами у видах легкої атлетики можлива лише при знанні причин їх виникнення. *Основними причинами травматизму* в легкій атлетиці є:

- недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- недоліки організації занять і змагань;
- недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- несприятливі кліматичні та санітарні умови при проведенні тренувань і змагань;
- порушення вимог лікарського контролю;
- недисциплінованість спортсменів.

Найбільш типовими травмами, що зустрічаються у атлетів є: травми плечових суглобів, переломи ключиці, пошкодження пучків волокон м'язів спини і шиї, травми ніг, травми колінного суглобу.

Практика показує, що більшу кількість травм атлети отримують саме на змаганнях, а не під час тренувального циклу. У попередженні травматизму велике значення має правильна організація занять, дотримання вимог методики навчання і тренування, правильно організований лікарський контроль, виховна робота, скидання ваги і харчування спортсмена, відповідність місця проведення занять і змагань вимогам техніки безпеки.

Форсоване тренування, недооцінка розминки, застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних елементів, відсутність страхування, є причинами виникнення травм. Одним з важливих заходів попередження травм є також висока вимогливість тренерів і викладачів, добре поставлена виховна робота зі спортсменами.

Дотримання лише цих способів значною мірою дозволить знизити рівень травматизму в діяльності атлетів.

Не можна допускати прояву грубощів і недисциплінованості у відносинах між атлетами, в чому би вона не проявлялась. Досвід показує, що в переважній більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою.

Спортсмен повинен поважати свого суперника і прагнути до перемоги лише за рахунок свого технічної, тактичної, фізичної і морально-вольової переваги (майстерності).

Висновки

1. Легка атлетика характеризується дуже високим відсотком травм, отриманих під час як змагальної, так і тренувальної діяльності.
2. Виявлено, що найбільш поширеними видами травм серед спортсменів-легкоатлетів є травми голови і шиї, травми плеча і ніг.
3. Для профілактики травм практикується грамотне екіпірування спортсмена, використання різних засобів захисту, відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки, заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених спортсменів, а також проведення регулярного передсезонного медичного обстеження. Звичайно, ніхто не застрахований від виникнення травмонебезпечних ситуацій, але точне дотримання цих засобів профілактики дозволить звести ризик травми до мінімуму й уникнути неприємних наслідків у спорті.

Література

1. Питер Дж. Л. Томпсон. Введение в теорию тренировки: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Електронний ресурс] / Томпсон Дж. Л. Питер. – 2014. - 192 с. – Режим доступу:
http://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/vvedenie_v_teoriyu_trenirovki.pdf

2. Мільнер Е. Г. Обираю біг! / Е. Г. Мільнер. – М.: Фізична культура і спорт, 1984
3. Зеліченко В. Б. Легка атлетика. Енциклопедія / В. Б. Зеліченко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. – Санкт-Петербург : Людина, 2012. – 1604 с.
4. Теорія та методика навчання видам спорту. Легка атлетика. – Санкт-Петербург : Академія, 2013. – 288 с.

*Стопкань Т. С.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

КОРЕГУВАННЯ ВАГИ ТІЛА ЗА ДОПОМОГОЮ ДІЄТИ, ЗАСНОВАНОЇ НА ПІДРАХУНКУ СПОЖИТИХ КАЛОРІЙ

Анотація. Показано, що розроблений власний раціон харчування за методом підрахунку калорій позитивно впливає на організм, який отримує потрібну йому кількість поживних речовин. Збалансувавши харчування можна не лише корегувати показники ваги тіла, але й покращити зовнішній вигляд та оздоровити організм.

Ключові слова: корегування ваги тіла, калорії, раціон харчування, добова норма калорій.

Постановка проблеми. В сучасній літературі існує велика кількість публікацій від фахівців відповідної сфери про користь професійно складеного раціону харчування. Суворий контроль калорій є дуже популярним, стежити за своїм здоров'ям – головний тренд сьогодення. Багато знаменитостей, такі як: Дженіфер Еністон, Бейонсе, Джессіка Альба зазначають, що мають гарні форми тіла будування через складений раціон харчування, в якому підраховані усі калорії та поживні речовини, що необхідні організму. Боротьбу із зайвими калоріями веде більшість людей у світі, вони ретельно їх підраховують, щоб швидше витратити. Тому доцільно розглянути такий спосіб корегування ваги тіла, як: підрахунок спожитих калорій [1; 4].

Мета: розробити власний раціон харчування за методом підрахунку калорій і виявити його вплив на показники ваги тіла.

Організація та методи дослідження. Протягом місяця дві студентки другого курсу фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету (одна із яких автор роботи) провели на собі експеримент, який полягав у тому, щоб харчувались виключно за створеним раціоном. На меті перша (1) досліджувана мала підтримати показник ваги, що був; а друга (2) досліджувана бажала зменшити вагу на 2 кг. Перед початком і по завершенню експерименту були зроблені антропометричні виміри маси тіла, об'єму грудей, талії та стегон.

Калорія або кілокалорія - це енергія або тепло, яке потрібно для нагріву одного літра води. Кожний продукт містить свою кількість кілокалорій, які ми отримуємо після вживання продукту. Калорії виконують функцію забезпечення поживними речовинами усі клітини та органи. Важливо знати що, калорійність продуктів визначається як вмістом вуглеводів, жирів, так і вмістом білків. Кількість калорій, що необхідна людині, є індивідуальною та залежить від таких факторів, як: вік, стать, фізична активність, стан організму.

Розрахувати необхідну кількість калорій споживаних речовин можна за такими формулами.

Чоловіки

$$660 + (13,7 * \text{маса тіла}) + (5 * \text{зріст (у см)}) - (6,8 * \text{вік}) = \text{показник метаболізму}$$

Жінки

$$655 + (9,6 * \text{маса тіла}) + (1,8 * \text{зріст (у см)}) - (4,7 * \text{вік}) = \text{показник метаболізму}$$

Далі показник необхідно помножити на коефіцієнт відповідно ступеню фізичної активності (табл. 1).

Таблиця 1

Ступінь фізичної активності людини

Ступінь фізичної активності	Коефіцієнт
Неактивний (сидячий) спосіб життя	1,2
Середня ступінь активності (легкі фізичні вправи від 1 до 3 разів на тиждень)	1,375
Високий ступінь активності (напружені заняття від 3 до 5 разів на тиждень)	1,555
Дуже висока ступінь активності (важкі навантаження від 6 до 7 разів на тиждень)	1,7

Результат - це число, що визначає кількість калорій для підтримки своєї ваги. У разі схуднення від результату слід відняти 20%. Отримана різниця - це кількість калорій, яку необхідно вживати, щоб скинути зайві кілограми.

Автор роботи (досліджувана 1) за допомогою формул, що представлені, розрахувала власний раціон харчування, який не передбачав зміни ваги тіла.

$$655 + (9,6 * 51) + (1,8 * 167) - (4,7 * 18) = 655 + 489,6 + 300,6 - 84,6 = 1360,6$$
$$1360,6 * 1,375 = 1870,825(\text{ккал})$$

Наступним етапом роботи стало створення меню з використанням таблиць відповідності продуктів, об'ємів та калорій.

Сніданок – пластівці або каша (200 мл).

Другий сніданок – фрукти або сухофрукти (100 гр.).

Обід - овочевий суп (200 мл), м'ясо або риба (50/70 гр.) з овочами (70 гр.).

Полудень - чай, кава або овочевий сік (250 мл), ягоди або свіжий овоч (70 гр.).

Вечера - вівсяна каша на воді, з сухофруктами – (150 мл), чай.

Перед сном - склянка кефіру (250 мл).

Результати дослідження. Аналіз отриманих даних показав, що як у 1-ї досліджуваної так і у 2-ї досліджуваної показники антропометричних вимірів після експерименту зменшилися (табл. 2, табл. 3.)

Таблиця 2

Антропометричні показники до експерименту

Показники	Вага	Об'єм грудей	Об'єм талії	Об'єм стегон
1 досліджувана	51,5кг	84см	62см	91см
2 досліджувана	53кг	85см	65см	94см

Таблиця 3

Антропометричні показники після експерименту

Показники	Вага	Об'єм грудей	Об'єм талії	Об'єм стегон
1 досліджувана	51кг	83,7см	61см	90,5см
2 досліджувана	51кг	84,1см	63,1см	91см

Порівняння показників ваги тіла 1-ї досліджуваної виявлено зменшення після експерименту на 0,5 кг, хоча на меті було утримання ваги на першопочатковому рівні (рис. 1).

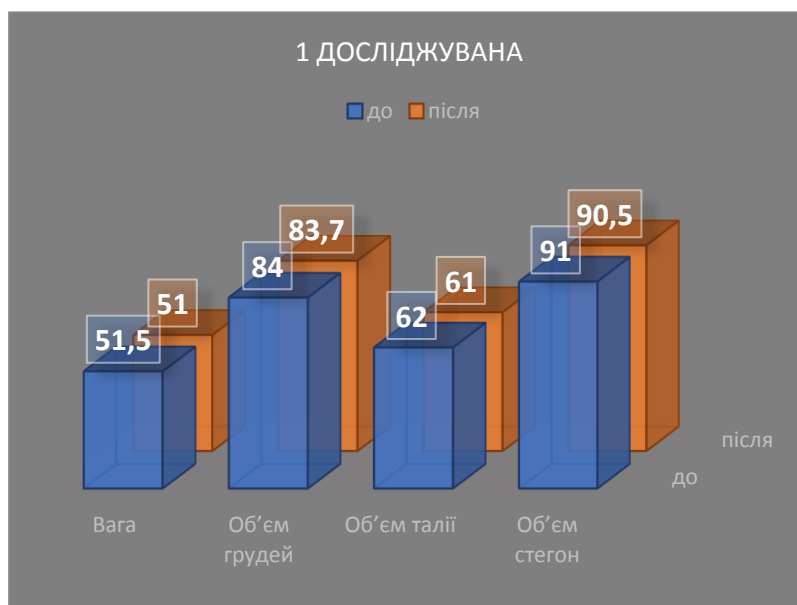


Рис. 1. Антропометричні показники до і по завершенню експерименту 1-ї досліджуваної.

Порівняння показників ваги тіла 2-ї досліджуваної показало зменшення показника після експерименту на 2 кг, що відповідало поставленій меті (рис. 2).

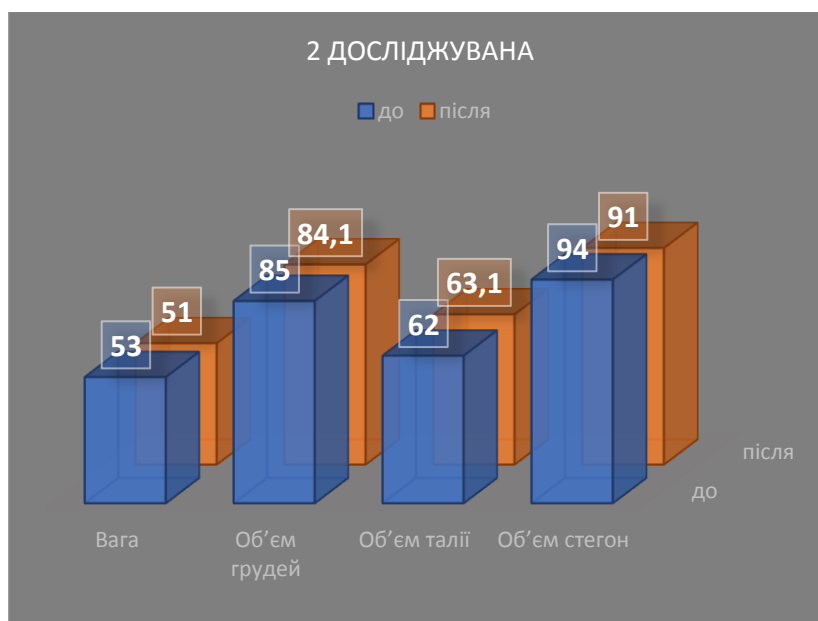


Рис. 2. Антропометричні показники до і по завершенню експерименту 2-ї досліджуваної.

Обидві досліджувані протягом експерименту відчували покращення самопочуття та стану здоров'я.

Висновок. При дослідженні впливу на показники ваги тіла діти, заснованої на підрахунку калорій, виявлено ефективне корегування ваги при застосуванні індивідуально розробленого раціону харчування. Підтверджено відомий факт, що здорове харчування супроводжується покращенням самопочуття та станом здоров'я.

Література

1. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 499 с.
2. Інтернет ресурс:
romedical.com.ua/zdorovja/harchuvanja/zdorovij-ratsion
3. Добова норма калорій: скільки калорій потрібно людині в день [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://healthday.in.ua/harchuvannya/dieti-ta-skhudnennya/dobova-norma-kalorii-v-den>
4. Інтернет ресурс : FB.ru <http://fb.ru/article/rasporyadok-dnya-uspeshnogo-cheloveka-primer-kak-upravlyat-vremenem>

Телих О. А.
Криворізька загальноосвітня школа I-III ступенів №102
м. Кривий Ріг
Балим В. Г.
ДВНЗ «Запорізький національний університет»
м. Запоріжжя

ПРИНЦИПИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотаці. В статті розкриваються поняття здоров'язберігаючих ДВНЗ «Запорізький національний університет» та здоров'яформуючих технологій, а також принципи оздоровчої спрямованості фізичної культури.

Ключові слова: здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології, фізична культура, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. В Україні останнім часом проблема збереження і розвитку фізичного, морального, соціального та екологічного здоров'я громадян набули особливої актуальності. Успішне майбутнє нашої держави залежить від молодого покоління, здатного до самопізнання, самовдосконалення, адаптації до життя та активної у розбудові демократичної держави, в якій воно буде гідно жити, навчатися, працювати, народжувати і виховувати здорових дітей.

Результати щорічних медичних обстежень в Україні виявляють тенденцію на збільшення показників захворюваності дітей шкільного віку. У нашому суспільстві спостерігається тенденція раннього прилучення дітей і підлітків до нікотину, алкоголю, вживання наркотичних речовин.

Мета: дослідити «здоров'язберігаючі технології» в сучасній школі та оздоровчий вплив фізичної культури.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

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

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

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати

наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища (Т. Бойченко)

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (О. Ващенко):

- *здоров'язберігаючі* – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- *оздоровчі* – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

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

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

Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Учителі у тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігаюче освітнє середовище, центром якого буде – Школа сприяння здоров'ю.

До умов, що визначають збереження здоров'я, безперечно слід віднести і фізичну культуру. Здоровий спосіб життя передбачає набуття знань та умінь з формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я; дотримання біологічно виправданих норм рухової активності, режиму праці та відпочинку, культури харчування, використання природних засобів загартування, різних оздоровчих систем та особистої гігієни; стійку орієнтацію на морально-духовні цінності [2].

Неможна відокремлювати батьків від такої важливої теми. В школі проводяться різноманітні форми роботи з батьками:

- тематичні батьківські збори;
- відкриті уроки;
- позаурочні заходи;
- індивідуальні консультації з батьками;
- організація системи контролю за фізичним станом учнів;
- консультації медичної служби школи;
- залучення батьків до спортивно-масових заходів.

Програма з фізичного виховання спрямована на формування культури фізичного здоров'я, вдосконалення фізичної підготовки, позитивної мотивації до ведення здорового способу життя. Нова навчальна програма з фізичної культури спрямована на досягнення основної її мети в середній школі:

- формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей;
- використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Володіння здоров'язберігаючими технологіями (здатність поєднувати здоров'я тіла й духу, розуміння єдності здоров'я людини, родини, держави, людства), виховання відповідальності за свій фізичний стан є одним з пріоритетних напрямків фізичної культури. Беручи на себе відповідальність, молода людина повинна володіти певним обсягом знань, вмінь та навичок з питань здоров'язбереження, недостатній обсяг яких може призвести до нераціональних дій та вчинків [1]. Формування фізичної культури учнів ґрунтується на єдності і взаємообумовленості рухового та інтелектуального компонентів. Здоровий спосіб життя і фізична культура органічно єдині в своїй гуманістичній спрямованості, орієнтовані на конкретну особу.

Фізична культура створює необхідні передумови і умови для здорового способу життя, тому можна з певністю сказати, що здоров'я несе з собою, крім доброго самопочуття, ще і свободу вибору - бути здоровим, чи ні, а це служить фундаментом культурного розвитку.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їх здоров'я та життєво-прикладних навичок. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режимних моментів для школяра. Система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми:

- уроки фізичної культури;

- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом дня (гімнастика перед заняттями, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- позаурочна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- позаурочна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т.д.);
- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на дворових майданчиках, стадіонах та інше;
- залучення батьків до спортивно-масової роботи та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток учнів, спонукають їх дотримуватися правильного режиму дня і вимог гігієни.

На уроках фізкультури вчителі враховують вікові та анатоμο-фізіологічні особливості розвитку учнів, розкривають значення занять фізичними вправами, сприяють формуванню вмінь та навичок здорового способу життя, профілактики захворювань, травматизму.

Висновки

1. Шляхом вирішення навчальних проблем, розвивальних, оздоровчих, пізнавальних та виховних цілей педагога мають працювати над розвитком в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей, сприяють формуванню життєво важливих рухових навичок та вмінь.
2. Прищеплюють інтерес та звички до занять фізичними вправами, надають елементарні знання з фізичної культури, гігієни та здорового способу життя, виховують бережливе ставлення до свого здоров'я, сприяють вихованню морально-вольових і психологічних якостей особистості. На уроках фізичної культури здійснюється диференційований та індивідуальний підхід до учнів, враховується рівень вікових можливостей та рівень фізичної підготовленості.
3. Базуючись на цих показниках, вчителі підбирають фізичні вправи, навантаження, враховують їхню інтенсивність. На уроках фізкультури проводяться міжпредметні зв'язки з анатомією та фізіологією людини, гігієною, географією, математикою, музикою, історією спорту та олімпійського руху.
4. Для вирішення поставлених завдань використовуються різноманітні засоби фізичного виховання, мета яких зміцнення здоров'я, розвиток фізичних і духовних сил, підвищення фізичної і розумової працездатності, продовження трудового довголіття і життя людини тощо.

Література

1. Варварук Н. Формування особистісної компетенції учнівської молоді щодо потреби у веденні здорового способу життя /

Н. Варварук // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту; - Дн-вськ, 2004 – №6 – С. 18-20.

2. Потапова Л. Формування мотивації на здоровий спосіб життя серед молоді (теоретичний аспект) / Л. Потапова, О. Панчишина, О. Потапова. – Спортивний вісник Придніпров'я. – Дн-вськ.: ДДІФК, 2006. – №2. – С. 39-41.

3. Становлення шкіл сприяння здоров'ю / І. В. Волкова, О. Є. Марінушкіна, Л. Д. Покроєва, З. В. Рябова. – Харків: ХОНМІБО, 2007. – 40 с.

*Терещенко О. П.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ІНОЗЕМНИХ МОВ КРИВОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Анотація. У роботі проаналізовано сучасний стан фізичного виховання у студентів денної форми навчання факультету іноземних мов. За відповідними показниками студентів розподілено на підгрупи, що містять індивідуальний підхід щодо перспективи розвитку фізичного здоров'я та належної адаптації до студентського життя із урахуванням зниженого функціонування окремих систем.

Ключові слова: адаптація, фізичні вправи, соматичне здоров'я, індивідуальний підхід, фізичний розвиток.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку в умовах розвитку зростають і вимоги до фізичної підготовленості громадян, необхідної для трудової діяльності. У наш час індивідуальне здоров'я студентів відчуває істотні деформації у зв'язку із суттєвим зниженням фізичної рухливості та погіршенням екологічних умов, а також підвищенням інтелектуальних навантажень, що становить проблему для гармонійного розвитку здоров'я та здоров'язбереження, які потребують більш індивідуального підходу викладача фізичного виховання. У період навчання у ВУЗі діє комплекс чинників, що негативно впливають на стан їх фізичного, психічного та репродуктивного здоров'я. Тривала та напружена розумова діяльність у поєднанні з гиподинамією студентів зумовлюють зниження рівень активності функціональних систем організму, а також рівнів фізичного розвитку та фізичної працездатності. Аналізуючи стан здоров'я студентів низка авторів наголошує на проблемі погіршення їхнього фізичного стану [3]. Науковці визначають фізичний стан як відповідність показників життєдіяльності організму нормативам із урахуванням віку, статті, це можливість тканин,

органів, систем організму максимально збільшити свою функцію в порівнянні зі станом покою. Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища [4]. Фізичний стан визначається наступними ознаками: фізичною працездатністю, функціональним станом органів та систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [3]. За визначенням В. Зайцева [2] фізичний стан студентської молоді включає наступні показники – здоров'я (відповідність показників життєдіяльності та ступеня стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій), будову тіла та стан фізіологічних функцій, рухових дій – можливість виконувати певний обсяг рухових дій і рівень розвитку рухових якостей.

Мета дослідження: визначити показники фізичного стану студентів факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Криворізького державного педагогічного університету. У дослідженні приймали участь 76 студентів 1 та 2 курсу факультету іноземних мов. Для вирішення поставленої мети використовувались методи: теоретичний аналіз наукових джерел, тестування та анкетування студентів, математична обробка даних. Фізичний стан студентів визначались за такими показниками ; ЧСС, тест Купера, човниковий біг.

Результати дослідження та їх обговорювання. Аналіз даних проведеного дослідження рівня фізичного стану студентів показав, що за показниками тесту Купера 33% студентів мають добрий та відмінний рівень фізичного розвитку, 41% мають задовільний рівень, 26% мають поганий та дуже поганий. За результатами човникового бігу маємо наступне : відмінно виконували тест відмінно всього 9%, добре – 16%, задовільно – 41%, незадовільно – 34%. За результатами анкетування в закладах середньої освіти оцінку відмінно та добре мали 78% студентів, були звільнені від занять фізвиховання 22%. В позаурочний час займалися у спортивних секціях 24% у школі, ще 38% займалися у різноманітних секціях поза школою. В університеті відвідують секційні заняття лише 235, ще поза межами університету – 9%. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я фізичну активність від задовільної до інтенсивної мають 28% дівчат та 33% хлопців у віці від 9 до 15 років, у віці 15 років надлишкову вагу мають 6% дівчат та 13% хлопців [5]. Також програма з дисципліни «Фізична культура» для студентів Криворізького державного педагогічного університету містить обов'язкове відвідування занять у кількості дві години на тиждень, що дуже мало для достатнього рівня фізичної активності студентів.

Висновки. Визначено, що в своїй більшості студенти мають задовільний та добрий стан фізичного розвитку. Основним чинником незадовільного стану фізичного розвитку є недостатня рухова активність студентів. Вважаємо доцільним збільшення навчальних годин на дисципліну «Фізична культура».

Література

1. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис... канд. наук з фізич. вихов. / О. В. Дрозд. – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. – 21 с.
2. Зайцев В. П. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / В. П. Зайцев // Вопросы физического воспитания студентов. – Вып. 22. – М., 1991. – С. 3–6.
3. Іващук Л. Ю. Валеологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л. Ю. Іващук, С. М. Онишкевич. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2010. – 400 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту : в 2 т. / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.
5. Здоровье детей и подростков [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://gateway.euro.who.int/ru/country-profiles/ukraine/#cah_6

*Томашевський Г. А.
Криворізька загальноосвітня школа №8
м. Кривий Ріг*

ПОЗАКЛАСНА ФОРМА РОБОТИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ ЮНАКІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Анотація. У підвищенні інтересу старшокласників до фізичного вдосконалення провідну роль займає вчитель фізичної культури через організацію цікавих позакласних форм секційних занять, на яких забезпечуються такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційну сферу школяра, розвивають уяву, інтерес, формують світогляд здорового способу життя.

Ключові слова: позакласні форми роботи, фізична культура, старшокласники, інтерес, тренажерна зала.

Постановка проблеми. Позакласні форми роботи фізкультурно-оздоровчих заходів в загальноосвітній школі націлені на підвищення рівня оздоровчої рухової активності підростаючого покоління. Організація й проведення занять в спортивних секціях та гуртках, що включені в режим дня школярів в позаурочний час, забезпечують активну діяльність колективу фізичної культури школи. Актуальним є дослідження ефективного використання можливостей позакласних форм роботи з метою виховання у школярів стійкого інтересу до занять фізичною культурою, спортом, формування рухових умінь і навичок, бажання і уміння самостійно займатися фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень. В дослідженні Андрєєвої О. і співавторів зазначена проблема та показано, що в умовах загальноосвітнього навчального закладу планування позакласної роботи не передбачає стратегії залучення старшокласників до оздоровчо-рекреаційної діяльності, а визначення ефективності програми позакласної роботи з фізичного виховання не враховує особливості організації їх вільного часу та факторів його використання [1]. В іншому дослідженні зазначається, що загальна кількість учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років, які у вільний час залучаються до різних форм фізичної культури і спорту, становить 51,9%. Серед хлопців показник учнів, залучених до цієї діяльності, становить 57,6%, серед дівчат – 46,3%. Основними факторами, які впливають на вибір діяльності у вільний час серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років, є власні смаки та вподобання учнів (загальний показник 68,9%), здоровий спосіб життя (47,5%) та школа (43,6%) [3].

Мета роботи полягала у виявленні впливу позакласних форм роботи з фізичної культури на підвищення інтересу до занять фізичними вправами.

Організація та методи дослідження. В дослідженні, яке проводилось протягом вересня-жовтня 2018 року, взяли участь юнаки старших класів (у кількості 14 осіб), які відвідували додаткові заняття з фізичної культури в позанавчальний час у тренажерній залі. На початку навчального року на заняття із загальної фізичної підготовки, які були організовані в тренажерній залі, були запрошені юнаки-старшокласники, в тому числі і юнаки, які на заняттях з фізичної культури проявляли себе не активно. В роботі використані такі методи, як: спостереження, бесіди та інтерв'ю.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом двох місяців юнаки займалися в тренажерній залі по 1 години три рази на тиждень.

Приклад кількох силових вправ для старшокласника.

- Згинання-розгинання рук в упорі. Упор на підлогу, руки на 15-20 см ширше плечей. На вдиху повільно опуститися вниз до торкання грудьми підлоги, а на видиху повільно повернуся у вихідне положення. Весь тулуб має являти собою пряму лінію, м'язи преса і ніг напружені.

- Підйоми рук з гантелями. Взяти найлегші гантелі, встати прямо, руки по донизу долонями до стегон. На вдиху підніміть руки вгору до торкання плечима вух, а на видиху опустіть вниз. Ця вправа допомагає сформувати лінію трапецію.

- Підтягування. Повиснути на турніку, руки на 15-20 см ширше плечей. На вдиху поволі підтягнутися до перекладині до торкання підборіддям, а на видиху опуститися вниз. Не можна робити підкидають рухів тазом і різко падати вниз.

- Згинання-розгинання рук для м'язу трицепсу. Прийміть упор для згинання-розгинання, але руки поставте на ширині плечей пальцями вперед. На вдиху опуститися вниз так, щоб лікті рухалися строго вниз паралельно корпусу, а не в сторони. На видиху знову підніміться.

Застосування засобів вправ силової спрямованості в позакласній роботі зі школярами дає змогу за короткий термін домогтися в учнів 15-17 років

збільшення рівня фізичної працездатності. Вправи з обтяженнями, навантаження в яких адекватні можливостям старшокласників, сприятливо впливають на їхнє здоров'я, покращують дієздатність органів і систем молодого організму [2].

Висновки. Спостереження за діями та висловлюваннями юнаків, які проявляли пасивність на уроках фізичної культури і за запрошенням вчителя стали відвідувати заняття у тренажерній залі, виявило позитивні зміни у ставленні до виконання фізичних вправ, дисциплінованості, працездатності, міжособистісних взаємовідносинах.

У підвищенні інтересу старшокласників до фізичного вдосконалення провідну роль займає вчитель фізичної культури через організацію цікавих позакласних форм секційних занять, на яких забезпечуються такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційну сферу школяра, розвивають уяву, інтерес, формують світогляд здорового способу життя.

Література

1. Андреева О. В. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу / О. В. Андреева, Н. Ковальова, І. В. Хрипко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2018. – (5). – С. 11-18.
2. Літус Р. І. Проведення позакласних занять силової спрямованості для учнів 15-17 років / Р. І. Літус // Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року) : збірник тез. – Бердянськ : БДПУ, 2018. – Ч. 2.– С. 65-68.
3. Мандюк А. Форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час / Андрій Мандюк / Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2018. – 1 (63) – С. 42-46.

*Федоренко А. Ю.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ І МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. В роботі показано, що вчителі початкових класів та вчителі фізичної культури повинні використовувати якомога більше рухливих ігор,

цікавих фізичних вправ та веселих ігор-естафет під час уроків фізкультури для підвищення емоційної сфери та розвитку фізичних та вольових якостей.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, морально-вольові якості.

Постановка проблеми. Молодому поколінню, що зараз навчається в школі, в майбутньому доведеться вирішувати складні соціально-економічні, морально-етичні та національні проблеми, що на сьогоднішній день хвилюють суспільство. Тому навчання, виховання та оздоровлення молоді в нашій країні є одним із найважливіших завдань, що відзначено в державних документах: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів та ін.

Проблема зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей є одним із найголовніших завдань українського суспільства. Щоб досягти успіхів у цій нелегкій справі, необхідно узгодити привичний спосіб життя молодших школярів із закономірностями їхнього фізичного та психічного розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим відпочинку та навчальної діяльності, систему правильного харчування тощо.

Аналіз останніх досліджень. Над проблемою формування фізичних і морально-вольових якостей молодших школярів працювали такі науковці як Є.С. Вільчковський, Л.В. Волков, Є.П. Іллін та ін. Вони стверджують у своїх працях, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, а й допомагають долати різноманітні труднощі і перешкоди, з якими дітьми стикають у школі та поза нею. У процесі занять фізичною культурою у школярів формується ряд важливих вольових якостей, зокрема дисциплінованість, самостійність, наполегливість, рішучість, витримка та ін. Питання формування фізичних і вольових здібностей у процесі спрямованої фізичної підготовки не знайшло свого наукового обґрунтування у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, а тому і вирішується недостатньо ефективно.

Метою теоретичного дослідження є обґрунтування значення і механізмів виховного впливу спортивної діяльності, що для морального розвитку молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення психічного і фізичного здоров'я, виховання фізичних, моральних та вольових якостей. Такий підхід недостатньо реалізований у заняттях фізичною культурою в початкових класах. Вольові якості дитини необхідно розглядати в єдності з її фізичними здібностями. Дослідження свідчать, що сприятливим для розвитку швидкісних, швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості та спритності є вік дитини від 8 до 10 років.

На думку багатьох вчених основним засобом формування фізичних і вольових здібностей у процесі спрямованої спортивної підготовки є фізичні вправи. Їх можна розглядати як свого роду перешкоду, що створюють

об'єктивні та суб'єктивні труднощі. Фізичні вправи, що перестають бути важкими для виконання учнями молодшого шкільного віку, втрачають значення для формування фізичних та вольових здібностей. Саме тому у навчальному процесі необхідно заздалегідь планувати своєчасне та систематичне підвищення рівня складності завдань шляхом підбору вправ відповідно до рівня підготовленості учнів.

У процесі опитування батьків, дітей, учителів-класоводів, учителів фізичної культури, методичного персоналу шкіл, 92% дітей готові до занять у спортивних секціях загальноосвітніх і спортивних шкіл. На думку переважної більшості учнів молодших класів, основними критеріями до занять спортом є схвалене ставлення батьків, покращення фізичної підготовленості для збільшення сили м'язів, дружні стосунки з відомими спортсменами, отримання визнання і повага від однолітків та привабливість для протилежної статті [3, с. 155].

Для того, щоб вивчити розвиток фізичних здібностей хлопців та дівчат, саме у віці 8-10 років можна застосовувати ряд завдань. До них можуть належати, наприклад кистьова динамометрія – для визначення сили; біг на 30 м – для визначення швидкості; біг 200м – для визначення швидкісної витривалості; стрибки у довжину з місця на швидкісно-силові здібності; човниковий біг – на швидкість, спритність та координаційні здібності тощо.

Перед початком дослідження фізичного розвитку дітей та сформованості вольових здібностей, необхідно провести анкетування, щоб у майбутньому можна було порівняти отримані результати з результатами на початку.

У віковому періоді 8–10 років у учнів спостерігається тісний зв'язок між вольовими здібностями та успішністю у навчанні, тому що у процесі навчання учень зіштовхується з різноманітними труднощами, у розв'язанні яких проявляють волю. Саме тому формування одних вольових здібностей, а саме у навчанні, дає поштовх на формування інших – у нашому випадку це спортивна діяльність.

Щоб процес формування фізичних і вольових здібностей молодших школярів був ефективним необхідно дотримуватися наступних вимог: заняття починати з простих вправ, поступово підвищуючи їх складність; виконувати складні вправи у полегшених умовах; спочатку виконувати підвідні вправи, які підвищують впевненість учнів у своїх можливостях.

Висновки. Аналіз використаної літератури показав, що використання засобів фізичної культури з метою гармонійного розвитку особистості і покращення фізичного та психічного здоров'я є одним з найголовніших завдань фізичного виховання. Формування морально-вольових якостей повинно здійснюватися на кожному уроці, а не лише на уроках фізичної культури.

Фізичний розвиток не впливає на успішність у навчанні та вольову сферу, а систематичні труднощі, з якими стикається учень у процесі навчальної діяльності, безпосередньо впливають на розвиток вольових якостей дітей. Тому вчителі початкових класів та вчителі фізичної культури повинні використовувати якомога більше рухливих ігор, цікавих фізичних вправ та

веселих ігор-естафет під час уроків фізкультури для підвищення емоційної сфери та розвитку фізичних та вольових якостей.

Література

1. Бондарчук Н. Організована рухова активність як провідний тип діяльності у формуванні моральних якостей особистості молодших школярів / Н. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №. 1. – С. 17-22.
2. Коханець П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку у процесі спрямованої фізичної підготовки / П. Коханець // Львівський державний інститут фізичної культури. – 2006. – С. 6-7.
3. Римик Р. Характеристика стану здоров'я та мотивації школярів, які виявили бажання займатися спортом / Роман Римик, Любомир Маланюк, Роман Портан, Ярослав Яців // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: V Всеукр. наук.-прак. конф. (Львів, 15-17 травня 2014 року) : матеріали конференції. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І.Франка, 2014. – С. 152-156.

*Шутько В. В., Дяченко Д. М.
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг*

УМІННЯ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ

Анотація. Теоретичний матеріал отриманий на лекційних і практичних заняттях дає змогу дати оцінку рівня шкільної системи фізичного виховання з точки зору майбутнього професіонала.

Ключові слова: лекційні заняття, практичні заняття.

Постанова проблеми. З позиції сьогодення в потребах реформування національної системи фізичної культури виняткове значення набуває система теоретичної та практичної підготовки фахівців в сфері шкільного фізичного виховання. Особливої уваги набуває вирішення проблеми якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як фахівців, що мають не лише глибокі знання, достатній рівень фізичної підготовленості, а й здатні кваліфіковано використовувати набуті за період навчання знання та практичні навички у майбутній професії [3].

У процесі розвитку особистості майбутнього фахівця особливе значення має початковий етап навчання. Чим ефективніший навчальний процес першокурсників, тим вищим буде рівень навчальної результативності, навчальної діяльності та психологічний комфорт на старших курсах [1; 2].

Метою дослідження є поєднання теоретичного матеріалу з предмету ТМФВ з його практичним використанням.

Методи дослідження: Анкетування, аналіз.

Результати дослідження. В програмному матеріалі предмету Теорія та методика фізичного виховання (ТМФВ) є тема – «Система фізичного виховання». Після прослуховування лекції по даній темі, студентам, для закріплення вивченого матеріалу була запропонована самостійна робота з аналізом питань пов'язаних з Системою фізичного виховання школи, в якій навчався кожен студент до вступу в вищій начальний заклад на спеціальність Фізична культура. Тим самим студент закріпив навчальний матеріал вишу практичним застосуванням лекційної інформації. А на підставі вивченого матеріалу і проаналізувавши стан фізичного виховання в своїй рідній школі зробив самостійні висновки вже як майбутній професіонал, щодо позитивних змін в системі шкільної фізичної культури взагалі.

В своїй аналітичній роботі студенти висвітлили показові проблемні питання:

- 1) якість проведення уроків вчителем,
- 2) відношення учнів до уроку фізичної культури,
- 3) матеріально-технічна база школи та її забезпечення,
- 4) фізична культура поза урочний час,
- 5) відсутність спортивно-масових заходів,
- 6) відношення адміністрації школи до ФК в закладі.
- 7) участь спортсменів школи у спортивних змаганнях району та міста,
- 8) відвідування учнями шкільних спортивних секцій, та багато інших

питань.

З отриманого матеріалу ми виділили найяскравіші висновки студентів про фізкультурну діяльність своєї школи. Наприклад:

- 1) вчитель фізичного виховання не в змозі продемонструвати вправу;
- 2) у студентів були наведені приклади «морального» стану вчителя у стінах школи (присутність у нетверезому стані);
- 3) слабкий професійний рівень учителя ФВ, що відображається у його невмінні зацікавити, організувати дітей до занять;
- 4) велика кількість студентів відзначила слабу матеріально-технічну базу у школі, та байдуже ставлення адміністрації до забезпечення спортивним інвентарем школи;
- 5) також відзначена необґрунтована відміна уроків ФВ на внутрішньошкільні господарські роботи;
- 6) визначена відсутність спортивних гуртків і, як наслідок, не проведення шкільних змагань та байдужість учнів до активного заняття спортом.

Висновок. Всебічний професійний розвиток студента в сучасних умовах неможливо уявити без забезпечення її базою знань з основ ТМФВ, тому що суспільство висуває високі вимоги до рівня професіональної досвідченості майбутнього вчителя, що являється важливим показником оцінки його готовності до здійснення професійної діяльності.

Теоретичний матеріал отриманий на лекційних і практичних заняттях дає змогу дати оцінку рівня шкільної системи фізичного виховання з точки зору майбутнього професіонала. Визначити позитивні і негативні сторони діяльності колективу та адміністрації школи, та вчителя фізичного виховання, що дає позитивний напрямок для своєї якісної діяльності у майбутній професії.

Література

1. Климач Т. М. Моніторинг проходження соціальної та психологічної адаптації студентів першокурсників ВДНЗУ «УМСА» / Т. М. Климач, В. І. Шепітько, Г. А. Єрошенко [та ін] // Адаптаційні можливості дітей та молоді: мат. XII міжн. наук.-прак. конф. (Одеса, 13-14 вересня 2018 р.) / голов. ред. А. І. Босенко. – Одеса: Букаєв В. В., 2018. – Ч. 2. – С. 113-116.
2. Міненюк А. О. Дослідження готовності майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної освітньої діяльності / А. О. Міненюк, Т. Б. Кійко, І. О. Донець, А. П. Кошель // Адаптаційні можливості дітей та молоді: мат. XII міжн. наук.-прак. конф. (Одеса, 13-14 вересня 2018 р.) / голов. ред. А. І. Босенко. – Одеса: Букаєв В. В., 2018. – Ч. 2. – С. 161-163.
3. Шутько В. В. Аспекти формування компетентності майбутнього учителя фізичної культури за висновками студентів / В. В. Шутько // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського; гол. ред. В. М. Костюкевич. - Вінниця, 2014. – Вип. 17. – С. 356-361.



НАШІ АВТОРИ

1. **Андріанов Тарас Вадимович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
2. **Арбузова Тетяна Сергіївна** – вчитель фізичної культури Криворізька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 121.
3. **Балим Віталій Геннадійович** – студент 5 курсу факультету фізичного виховання ДВНЗ «Запорізький національний університет».
4. **Балим Олена Адольфівна** – вчитель-дефектолог, вчитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, Звання «Старший вчитель» КЗО «Криворізький багатoproфільний навчально-реабілітаційний центр «Перлина» ДОР».
5. **Барташевська Сніжана Леонідівна** – магістрант факультету дошкільної та технологічної освіти Криворізького державного педагогічного університету КДПУ.
6. **Бережна Поліна Андріївна** – студентка 1 курсу факультету географії, історії та туризму Криворізького державного педагогічного університету КДПУ.
7. **Бубенцова Катерина Олексіївна** – студентка 1 курсу факультету географії, історії та туризму факультету Криворізького державного педагогічного університету.
8. **Василенко Вадим Вікторович** – ст. викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
9. **Дядечкіна Єлизавета Валеріївна** – 1 курсу факультету географії, історії та туризму Криворізького державного педагогічного університету.
10. **Дяченко Давид Миколайович** – студент 1 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
11. **Євангеліст Ольга Олегівна** – магістрант природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
12. **Ейвазова Улдуз Акберівна** – студентка 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
13. **Калашнікова Анастасія Володимирівна** – студентка 1 курсу факультету дошкільної і технологічної освіти Криворізького державного педагогічного університету.

14. **Карпов Віктор Іванович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
15. **Ковтуненко Владислав Олександрович** – студент 2 курсу факультету української філології Криворізького державного педагогічного університету.
16. **Кравченко Романа Тарасівна** – вчитель фізичної культури КЗШ №28, тренер-викладач ДЮСШ Криворізької РДА
17. **Кучерган Єлизавета Валеріївна** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
18. **Макаренко Наталя Григорівна** – викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
19. **Максименко Ганна Сергіївна** – студентка 1 курсу факультету дошкільної та технологічної освіти Криворізького державного педагогічного університету.
20. **Марчик Валентина Іванівна** – к.б.н., доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
21. **Мельник Олена Олегівна** – студентка 2 курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
22. **Мельник Оксана Олександрівна** – студентка 1 курсу заочного відділення природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету, тренер професійного бійцівського клубу «Барс».
23. **Мінжоріна Ірина Леонідівна** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
24. **Міщенко Вікторія Леонідівна** – викладач фізичного виховання гірничого коледжу ДВНЗ «Криворізький національний університет».
25. **Модей Андрій Олегович** – студент 1 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
26. **Переверзева Світлана Василівна** – викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.

27. **Письменний Олександр Миколайович** – ст. викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
28. **Письменна Олена Іллівна** – ст. викладач вищої категорії Криворізького медичного коледжу.
29. **Поліщук Сергій Валентинович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
30. **Прігова Катерина Олексіївна** – студентка 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
31. **Пристинський Володимир Миколайович** – к.пед.н., доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; завідувач Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)
32. **Пристинська Тетяна Миколаївна** – магістр фізичного виховання, старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичного виховання; співробітник Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)
33. **Пунтус Марія Олександрівна** – студентка 2 курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
34. **Пустильник Олена Сергіївна** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
35. **Рудь Іван Степанович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
36. **Сьомка Єлизавета Олегівна** – студентка 1 курсу факультету географії, історії та туризму Криворізького державного педагогічного університету.
37. **Сидоренко Олег Русланович** – вчитель фізичної культури Криворізької гімназії № 127.
38. **Стопкань Тетяна Сергіївна** – студентка 2 курсу фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
39. **Телих Оксана Альбінівна** – учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, звання «Учитель-методист», Криворізька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 102.

40. **Терещенко Олексій Петрович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
41. **Томашевський Геннадій Анатолійович** – вчитель фізичної культури Криворізької загальноосвітньої школи № 8.
42. **Федоренко Анастасія Юріївна** – магістрант психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
43. **Шутько Віктор Васильович** – к.пед.н., доц., завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
44. **Ярошенко Анна Сергіївна** – студентка 3 курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.

Криворізький державний педагогічний університет, кафедра фізичної культури та методики її викладання, Тел.: (056) 470-13-46; E-mail: k_sports@kdpu.edu.ua
50086, Україна м. Кривий Ріг, пр. Гагаріна, 54

Умов.друк.арк. 5,0.
