

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

**Факультет медичних технологій діагностики та реабілітації
Кафедра фізичного виховання та спорту**



Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції

«Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»

26.ЛИСТОПАДА 2020

Збірник наукових праць

Дніпро 2020

УДК 796.011.1(06)

А 43

Відповідальний редактор:

Горпинич О. О. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Редакційна колегія:

Мартінова Н. П., кандидат педагогічних наук, доцент (відповідальний секретар),

Пічурін В. В., кандидат медичних наук, доцент,

Черевко С. В., кандидат педагогічних наук, доцент.

А 43 Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2020. 199 с.

Збірник містить матеріали, що розкривають питання щодо якісних характеристик результативності освітнього процесу з фізичного виховання, спорту та реабілітації на сучасному етапі.

49107, м. Дніпро, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, вул. Козакова, 24А, Палац спорту, кафедра фізичного виховання та спорту; e-mail: natalyamartinova 1412@gmail.com

© Тексти авторів

© Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

© Кафедра фізичного виховання та спорту

ЗМІСТ

Бондаренко Т.С. Ефективність застосування комплексу «bodyflex» у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів	5
Гаврил М.В. Виникнення та розвиток фізичної реабілітації. Засоби оздоровчо-лікувальної фізичної культури	9
Гармаш В. Є. Сучасні напрями фітнесу як повноцінні тренування для підтримки фізичної форми	13
Голуб О.В., Мартинова Н.П. Фізична культура в житті радянських студентів та студентів 21 століття. Порівняльний аналіз	17
Гончарова А.А. Організація самостійних занять з фізкультури студентами закладів вищої освіти	20
Гончарова М.К., Коваленко Є.В. Використання засобів оздоровчої ходьби та бігу для фізичного вдосконалення студентської молоді	24
Горбачова А.О. Соціальний аспект паралімпійського виду спорту	28
Горєлова П.В., Коваленко Є.В. Порушення постави, методика профілактики та корекції	31
Горпинич О.О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів ДНУ імені Олеся Гончара	36
Долотова М.В. Сучасні напрями розвитку фітнесу	40
Дороганова А.Г. Фітнес в Україні: проблеми та перспективи	44
Ждан І.В. Використання інноваційних технологій в організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти в умовах модернізації освіти	48
Житник А.О. Методика розвитку гнучкості на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти	52
Жушма М.А. Необхідність занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19	55
Карначов О.А. Історичні аспекти розвитку фехтування	59
Коваленко Є.В., Максименко П.К. Сучасні види фітнесу для чоловіків, як альтернатива класичним тренуванням	63
Ковальчук В.І. Формування у студентської молоді стійкої позиції щодо важливості фізичної культури	67
Коротя О.Ю. Заняття з плавання, як необхідний чинник розвитку організму людини	72
Кушнір Я.І. Аквафітнес, як одна із сучасних оздоровчих методик для студентів	75
Литвин О.О. Сучасні методики для релаксації організму після інтенсивних фізичних навантажень	80
Максименко П.К. Проблема порушень стопи та методики профілактики	85
Матвієнко А.Д. Особливості та переваги розвитку гнучкості	88
Мерцалов Д.Ю. Регресивні фактори фізичного виховання молоді	92
Маторіна М.М. Переваги та недоліки самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності	95
Мурадов Г.Р. Еколого-валеологічне виховання у вищих та середніх навчальних закладах	99
Номерчук Н.В. Особливості фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння	101

Номерчук Н.В. Розвиток витривалості у студентів 1-2 курсів на заняттях фізичної культури у ЗВО	104
Нор В.Ю. Шляхи підвищення рівня загальної та спеціальної витривалості студентів	107
Пешкічева А.Ю. Вплив йоги на стан здоров'я та фізичну працездатність студенток Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.....	111
Полушкін П.М., Пічурін В.В., Останіна Т.Г. Оцінка функціонального стану студентів з патологією серцево-судинної системи	114
Попов Є.Ю. Здоровий спосіб життя – модний тренд ХХІ століття.....	120
Попов Є.Ю. Профілактика стресу та розвиток стресостійкості.....	125
Попов І.А. Застосування методу колового тренування.....	129
Приходько А.В. Вплив шейпінгу на фізичний та емоційний стан студентів	133
Прокопенко І.В. Порівняльна характеристика підготовки шкільних та студентських волейбольних команд в Україні та Японії.....	138
Пчеловодова А.В. Залучення студентів до тренувань за системою табата на заняттях з фізичної культури	142
Русакова К.О., Хотієнко С.В. Інноваційні напрямки розвитку масового спорту серед молоді.....	145
Русс Д.А. Використання різних видів ходьби для оздоровлення організму.....	149
Садикін М.В. Здоров'язбережувальні технології у навчальному середовищі та у фізичному вихованні.....	152
Соколов М.Ю. Снайпінг як вид спорту.....	155
Соляник А.Ю. Іпотерапія та її вплив на фізичний і духовний стан людини	159
Сторчак А.Ю. Значення фізичної культури в підвищенні працездатності студентів у період їх професійного становлення	163
Стригун І.В. Формування та особливості паралімпійського спорту, його роль в сучасному світі: фактор розвитку спортивного туризму для людей з обмеженими можливостями	168
Чекмарьова Н.Г., Матлахов М.В., Мироненко В.Л., Євєнко О.М. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти.....	172
Чіпура М.В. Формування спортивних навичок у студентів	176
Чупрій К.В. Організація фізичного виховання студентів у період карантину. альтернатива спортивних занять в онлайн-режимі.....	179
Чуприна Г.В. Фізичне виховання у людей з обмеженою рухової активністю, інваспорт	182
Шабельник К.В. Роль фізичної культури у закладах вищої освіти.....	186
Шарко А.В. Актуальні проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах вищої освіти.....	190
Шуба М.В. Використання музики для покращення ефективності тренувань спортсменів та застосування цього в школах та закладах вищої освіти.....	195

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ «BODYFLEX» У САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Анотація У статті розглянуто та використано комплекс дихальної гімнастики «Bodyflex» для студентів в програмах самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості. Дослідження показали, що ефективність експериментальної програми занять із застосуванням комплексу дихальних вправ «Bodyflex» проявляється в більш вираженому поліпшенні більшості показників фізичного здоров'я, фізичної працездатності та поліпшення стану дихальної та серцево-судинної систем студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, здоров'я, диференційований підхід.

Summary. The article considers and uses the complex of respiratory gymnastics "Bodyflex" for students in the programs of independent physical exercises of health orientation. Studies have shown that the effectiveness of the experimental program of classes with the use of a set of breathing exercises "Bodyflex" is manifested in a more pronounced improvement in most indicators of physical health, physical performance and improving the respiratory and cardiovascular systems of students.

Key words: students, physical education, health, differentiated approach.

Постановка проблеми. Збереження й зміцнення здоров'я різних вікових груп людей залишається високоактуальною науковою проблемою. Нині серед студентської молоді, яка усвідомлює значення рухової активності для покращення здоров'я й удосконалення фізичного розвитку, високою популярністю користуються сучасні фітнес-програми. Однією із них є програма, спрямована на схуднення й набуття бажаних форм тіла людини – «Бодіфлекс». Програма розроблена американкою Грір Чайлдерс наприкінці ХХ століття й передбачає виконання спеціального діафрагмального дихання та прийняття відповідних ізотонічних, ізометричних поз [2].

Результати дослідження. Бодіфлекс – практична й легка в застосуванні дихальна гімнастика, визначальним моментом якої є техніка дихання. Після повного видиху виконується швидкий вдих через ніс і дуже різкий, сильний видих через рот з утягуванням м'язів живота під час видиху та наступною затримкою дихання. Водночас із вищезгаданою технікою дихання застосовуються гімнастичні вправи. Ця програма включає в себе 12 гімнастичних вправ [5].

«Bodyflex» – комплекс із дванадцяти вправ, побудованих на поєднанні розтяжки і затримок дихання. Комплекс включає такі вправи: видих, швидкий вдих, сильний видих діафрагмою з втягуванням живота, затримка дихання, під час якої потрібно прийняти зазначену у вправі позу і порахувати до 8-10 разів [1].

При затримці дихання на 8-10 секунд в тілі накопичується вуглекислий газ. За рахунок цього розширюються артерії, а клітини краще засвоюють кисень. Саме «додатковий» кисень і сприяє скорішому відновленню організму після хвороби, покращує самопочуття, допомагає у боротьбі із зайвою вагою [4].

Для занять «Bodyflex» достатньо 15-20 хвилин на день, що важливо для студентів, які майже не мають вільного часу у період посилених розумових і фізичних навантажень, що супроводжують їх упродовж всього навчання у вищому навчальному закладі. Виконання комплексу «Bodyflex» не потребує додаткових умов і пристосувань, тому він є доцільним для самостійних занять в домашніх умовах [2].

В період пандемії (березень-квітень 2020 року) нами були проведені онлайн заняття з «Bodyflex», комплекс включав 5 вправ, побудованих на поєднанні розтяжки і затримок дихання.

Найголовнішою вправою в цьому комплексі є правильне дихання. Далі наводиться детальна інструкція. Треба привести своє дихання в спокійний стан, щоб пульс був на позначці 60-70 ударів в хвилину. Зробити глибокий вдих і відчувати, як легені наповнилися киснем. Почати плавно видихати ротом, щоб губи при цьому були складені трубочкою. Одночасно втягнути живіт, щоб передня черевна стінка доторкнулася до хребетного стовпа. Зробити різкий вдих носом, тримаючи при цьому губи зімкнутими. Необхідно вдихнути так, щоб живіт максимально надувся і випнувся вперед. Далі потрібно починати видихати ротом, вимовляючи «пах», щоб в легенях взагалі не залишилося кисню. При цьому живіт повинен «прилипнути» до внутрішньої стінки хребта. Затримати дихання на 8-10 с, щоб м'язи живота і попереку з'єдналися. Спина повинна бути рівна. Далі почати вдихати повітря і повторити вправу заново [2].

Вправа 1. «Алмаз». Працюють м'язи рук і плеч. В. п. – основна стійка, ноги на ширині плечей. Виконати дихальну вправу, затримати подих, втягнути живіт і прийняти в. п. Підняти руки до рівня грудей і з'єднати пальці, утворюючи півколо перед собою, верхня частина спини округлена. На затримці дихання починати якомога сильніше тиснути один на одного подушечками пальців (лише перші фаланги). Виконувати 8-10 с, опустити та розслабити руки, зробити вдих. Повторити 3-6 раз.

Вправа 2. Розтяжка трицепса, працюють трицепси. В. п. – основна стійка, ноги на ширині плечей. Виконати дихальну вправу, затримати подих. Максимально відвести руки назад долонями вверху, відчувати напругу трицепса. Виконувати 8-10 сек., опустити та розслабити руки, зробити вдих. Повторити 3-6 раз.

Вправа 3. Нахили в сторони. Працюють м'язи преса і стегон. В. п. – сісти на підлогу, виконати дихальну вправу, затримати дихання. Опуститися на праве стегно, ноги зігнути в колінах, праву руку підняти вгору, ліва рука на підлозі. Нахилити тулуб вліво і потягнутися за рукою вверху. Виконувати 8-10 с, опустити та розслабити руки, зробити вдих. Теж само з іншою рукою. Повторити 3-6 раз.

Вправа 4. Скручування лежачи. Працюють м'язи преса і спини. В. п. – лягти на підлогу, коліна зігнути, стопи на підлозі. Виконати дихальну вправу, затримати подих. Відірвати від підлоги плечі і голову, руки паралельні підлозі. Намагайтеся якомога сильніше тягнутися руками до стегон. В. п. – вдихнути.

Вправа 5. "Шпагат". Працюють м'язи стегон і рук. В. п. – сісти на підлогу, розвести ноги, руки в упорі ззаду. Виконати дихальну вправу, втягнути живіт, потягнути носки на себе, не відриваючи п'яток від підлоги. Затримати дихання, нахилити тулуб вперед, спина пряма, руки поставити перед собою. В. п. – вдих [2].

Для вибору засобів, які можна використовувати в системі самостійних занять з фізичного виховання, було проведено опитування, яке дозволило виявити, що основними мотиваційними пріоритетами до самостійних занять фізичними вправами у студентів є підвищення рівня фізичного здоров'я і профілактика хвороб.

Для поточного самоконтролю студенти використовували індивідуальні щоденники, які допомагали їм самостійно визначати зміни своїх морфо-функціональних показників і порівнювати їх з нормою, яка також була наведена у щоденнику. До системи контролю були включені об'єктивні показники, а саме: маса тіла, ЧСС, частота дихання. Студенти у щоденнику відмічали суб'єктивні зміни: загальне самопочуття, сон, апетит, біль у м'язах, загальна роботоздатність, порушення спортивного та навчального режиму. Після кожного тижня занять нами проводився аналіз щоденників самоконтролю студентів з метою визначення змін функціональних показників. Кожному студенту були надані методичні рекомендації в електронному форматі, які включали: комплекс дихальних вправ «Bodyflex», індивідуальні рекомендації щодо виконання комплексу вправ, технологію виконання спеціального дихання на заняттях, методичні рекомендації до кожної вправи, інформацію щодо впливу комплексу «Bodyflex» на організм.

Перед початком самостійних занять з кожним студентом була проведена пояснювальна бесіда, під час якої було розкрито позитивний вплив комплексу «Bodyflex» на стан дихальної і серцево-судинної систем. В основу методики самостійних занять було покладено індивідуальний підхід. Була підібрана норма фізичного навантаження та спосіб її регулювання виходячи з рівня фізичного здоров'я студента. Студентам з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я пропонувалися самостійні заняття один раз на добу тривалістю 20 хвилин із затримкою дихання не більше 5 с під час кожної вправи. Рекомендована тривалість відпочинку між вправами – 20 с.

Комплекс вправ для студентів із середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я пропонувалось виконання вправ два рази на добу, тривалістю 15 хвилин і затримкою дихання до 8 с під час кожної вправи. Вправи виконуються без пауз відпочинку.

Результати досліджень показали суттєві зміни у показниках серцевого ритму, функціональному стані дихальної системи, рівня фізичного здоров'я та роботоздатності, які відбулись протягом педагогічного експерименту.

Використання індивідуального підходу дозволило покращити рівень фізичного здоров'я студентів експериментальних груп, які займалися за різними програмами оздоровчих тренувань.

Дослідження показали, що ефективність експериментальної програми занять із застосуванням індивідуального підходу до планування фізичних навантажень виявляється у вираженому поліпшенні більшості показників стану фізичного здоров'я, фізичної роботоздатності та покращення функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем студентів.

Висновки. Отримані в ході педагогічного експерименту дані свідчать про ефективність розроблених диференційованих програм самостійних занять оздоровчої спрямованості з використанням комплексу дихальної гімнастики «Bodyflex» для студентів, що проявляється у скороченні термінів відновлення показників функціонального стану організму. Програми самостійних занять можуть бути використані у навчальному процесі з фізичного виховання студентів. Заняття по системі бодіфлекс з використанням дихальних вправ, що поєднуються зі статичними вправами (ізотонічними позами) сприяють позитивним змінам в силових і антропометричних показниках, тобто в більшій мірі сприяють корекції фігури. А заняття бодіфлексом, що включають виконання нетривалих динамічних вправ при затримці дихання на глибокому видиху, викликають більш значні зміни в функціональних показниках серцево-судинної і дихальної систем організму. Також слід відзначити, що більшість студентів бажають використовувати в самостійних заняттях сучасні види оздоровчих технологій (йога, пілатес, бодіфлекс, аквааеробіка).

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ашрафулліна Г.Ш. Калина І.Г. Підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою на основі розширення застосовуваних в навчальному процесі засобів // Педагогічні науки. 2011. № 1. С. 106 –109.
2. Долиніна М.М., Дорошенко І.В., Назарова І.І. та ін Дихання в оздоровчій фізичній культурі. Фізичне виховання: Методичні вказівки. К.: НУХТ, 2010. 94 с.
3. Менхін.А.В. Менхін Ю.В., Оздоровча гімнастика: Теорія і методика. Ростов-на-Дону: Фенікс, 2002. 384 с.
4. Стешенко А.М. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. №3. С.176 –179.
5. Чайлдерс, Г. Чудова фігура за 15 хвилин в день. Изд. 4-е. Мінськ: «Попурі», 2010. 208 с.

Науковий керівник: викладач Л.С. Індиченко

ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ. ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧО-ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті порушено проблему профілактичних лікувальних заходів стосовно підтримки фізичного здоров'я та його покращення; фактор байдужості сучасної молоді, шляхи впровадження ЛФК до вищих навчальних закладів України. Тут подано ознайомчу інформацію щодо виникнення лікувальних фізичних навантажень за часів Античності. Крім того у статті наявні певні дані щодо захворювань школярів.

Ключові слова. Фізичне виховання, ВНЗ, ЛФК, студенти, реабілітація, здоров'я.

Summary. The article raises the issue of preventive treatment measures to maintain and improve physical health; factor of indifference of modern youth, ways of introduction of exercise therapy to higher educational institutions of Ukraine. Here is some information about the occurrence of therapeutic exercise in antiquity. In addition, the article contains some data about the diseases of schoolchildren.

Key words. Physical education, universities, exercise therapy, students, rehabilitation, health.

Постановка проблеми. Від самого початку будь-яка професійна діяльність вимагає від людини певних нахилів, необхідних фізичних та психічних здібностей. Професійна діяльність зводиться не тільки до суми знань та навичок у певній галузі, а ще й передбачає наявність фізичного здоров'я. У світі існує дуже популярна останні десятиріччя тенденція, зміст якої перш за все полягає у прагненні розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Цьому сприяє профілактичний характер сучасної медицини, широка мережа лікувально-профілактичних закладів. Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню. Фізичне виховання – це перш за все частина загальної культури суспільства, одна зі сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини, крім того це ще й соціально-педагогічний процес. Фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла і духу. Якщо Охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура намагається їх попередити, сприяє їх уникненню. Тобто головна мета фізичної культури полягає у профілактиці.

Мета роботи. Вивчення та аналіз проблеми впровадження фізичного виховання у ВНЗ, заохочення молоді до розвитку культури тіла, ознайомлення з історією виникнення ЛФК.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові дослідження демонструють, що організація роботи з хворими й ослабленими студентами

в закладах освіти поки серйозно відстає від вимог часу. Також постає питання з боку педагогічно-виховного комплексу, яке полягає у проблемі низького рівня проінформованості деяких викладачів фізичного виховання, які не завжди володіють достатньою мірою необхідного рівня знань про особливості організації й методики діяльності спеціальних навчальних груп. Високий темп та ритм життя, модернізація навчального процесу, інформаційні перенавантаження вимагають забагато від організму школярів та студентів. Тривалий вплив цих чинників сприяє виникненню функціональних розладів, які з часом призводять до формування стійкої патології. У багатьох першокурсників та випускників середніх шкіл, наявні зорові порушення, кісткова, нервово-психічна, серцево-судинна та інші види патологій. Спостерігається кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, та навіть синдрому дезадаптації. У таких студентів відзначається низький рівень розвитку витривалості, швидкості, сили, гнучкості й спритності. Серйозні відхилення стану здоров'я та слабка фізична підготовленість вимагають поглибленої розробки сучасних методик і форм організації занять із фізичного виховання. Але перш за все проблема полягає у байдужості студентів та їхніх батьків до власного стану здоров'я. Тож як ми бачимо, постає питання подолання інертності, застійності й консерватизму.

У спеціальній спортивно-педагогічній і медичній літературі спостерігається яскраво виражений інтерес багатьох дослідників до проблеми охорони здоров'я дітей, учнів та студентів. Особливу увагу викликають праці, які стосуються досліджень фізичного здоров'я та методик реабілітації при наявності певних відхилень. Проблема сколіотичних хвороб, порушення постави й опорно-рухового апарату постає у працях Н. Білошпицької, О. Томенко, О. Бондар та Е. Макарової.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом у сфері медицини усе більше утверджується реабілітаційний напрям, метою якого є поетапне та відновне лікування захворювань та ушкоджень. Поняття «реабілітація» вперше було офіційно застосовано до хворих на туберкульоз. У 1946 р. у Вашингтоні був проведений конгрес з реабілітації таких хворих. До широкої практики охорони здоров'я та соціального забезпечення термін «реабілітація» впроваджений відносно недавно [1].

Лікувальна фізична культура взяла свій початок ще у далекій Античності. Фізичні навантаження, спрямовані на покращення загального самопочуття та більш швидкого одужання, особливо цінувалися на Сході. У Стародавньому Китаї найдревнішим письмовим джерелом вважалася одна з книг «Кунг-Фу», поява якої датована приблизно 6 ст. до н.е. Тут докладно описані початкові основи гімнастики, викладаються обґрунтування лікувального впливу рухів, приділяється велика увага дихальним вправам та масажу. Китайці застосовували фізичні вправи при хворобах органів дихання і кровообігу, при деяких хірургічних захворюваннях і особливо при вивихах, переломах, викривленнях хребта. У стародавньому Китаї існували навіть спеціальні гімнастичні школи, у яких лікувальна гімнастика і масаж не тільки вивчалися,

але й практично застосовувалися на хворих. Директор такої школи носив високе звання «небесного лікаря» [3].

Стародавня Греція та Рим, відомі на весь світ високим розвитком медицини, вважали лікувальні фізичні навантаження невід'ємною складовою здоров'я цілого суспільства. Відомими пропагандистами рухової активності були філософи-мислителі Платон та Арістотель; та найвідоміший грецький лікар золотой доби Афін – Гіппократ [3].

Часи змінювалися, світ побачив розквіт та занепад величних античних цивілізацій, став свідком темних років Середньовіччя, яке стало важким випробуванням для населення Європи. Світ бачив усю яскраву пишність епохи Відродження, мав змогу спостерігати за першими кроками індустріалізації.

XXI століття. Радикальні зміни охопили абсолютно усі галузі. Це час зламу традиційного, час пошуку нових поглядів та цінностей, це світ постмодерну... Та як би кардинально не змінювалося суспільство, фактор здоров'я лишатиметься актуальним завжди. Початок нового тисячоліття був зумовлений появою величезної кількості можливостей, покращенням рівня життя. Але як і тисячі років тому постає проблема слабого здоров'я, необхідності вдосконалення оздоровчих методик, пошуку нових шляхів.

Вченими було помічено не найпозитивнішу тенденцію по всьому світу – погіршення стану здоров'я населення планети. Головним чинником є глобальна екологічна катастрофа. Нові покоління живуть у часи стрімких змін, які потребують рішучих дій, значної уваги та концентрації, певних профілактичних заходів.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дійових факторів оздоровчого впливу на школярів та студентів. Тривожні тенденції збільшення контингенту у спеціальних медичних групах свідчать не тільки про проблематичність їх подальшого всебічного розвитку, а й про можливі перспективи зростання кількості молоді зі зниженою працездатністю і навіть ранньою інвалідністю [5].

За результатами досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України значно погіршився стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Фізичні та психічні показники тих, хто навчається у гімназіях, ліцеях, коледжах у 1,5 рази нижчий, ніж у дітей загальноосвітніх шкіл. Це загалом діти, які навчаються за ускладненими програмами, перебувають у стресових умовах, у стані постійного напруження. В учнів гімназій у два рази частіше спостерігається підвищений артеріальний тиск, у більшій частини з них відмічена підвищена невротизація. [4] Майбутні студенти приходять до ВНЗ з ослабленим імунітетом, слабким зором та ін. Виходячи з цього, дуже важливою є позиція активного впровадження лікувальної фізкультури у вищі навчальні заклади. В ідеалі це повинна бути окрема дисципліна, викладач якої матиме необхідні знання та навички з галузі медицини. Головна мета оздоровчої фізкультури це перш за все відновлення зниженого рівня здоров'я шляхом запобігання прогресуванню наявного захворювання, заміщення втрачених функцій і повернення працездатності засобами фізичної культури

з використанням цілющих природних факторів [2]. Найбільш характерною особливістю методу ЛФК є використання суворо дозованих фізичних вправ. Їх застосування в ЛФК потребує активної участі хворого в лікувальному процесі. Дуже важливо визначити, який саме ступінь активності рекомендується тому чи іншому хворому з огляду на характер захворювання, ступінь функціональних розладів, загальний стан пацієнта і пристосованість до фізичних навантажень [2]. Тобто щоб мати змогу провести правильну діагностику у викладача такої дисципліни повинна бути медична освіта або щонайменше можливість консультації лікаря.

Характерною особливістю методу ЛФК є також те, що він не лише оздоровлює і зміцнює весь організм хворого, але здійснює і виховну роль. Важливим фактором є подолання байдужості студентства до власного тіла. Ефективність буде досягнута тоді, коли людина усвідомить існуючу проблему і рішуче налаштується на подолання певної проблеми шляхом терапевтичних навантажень. Дуже важливо розуміти той факт, що як і будь-яка праця, це нелегко. Треба розвивати самодисципліну та працювати над підтримкою мотивації.

Висновки. Підсумовуючи, важливо зазначити, що дуже слушною є ідея впровадження ЛФК як окремої дисципліни, крім того у розкладі кожного студента завжди повинні існувати певні часи фізичного виховання з метою покращення самопочуття та позитивного впливу на розумову діяльність. Задля досягнення успіхів у професійній сфері рекомендовано комбінувати види фізичної та інтелектуальної діяльності.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Берко. В. Г. Становлення і розвиток реабілітації загалом і фізичної реабілітації зокрема. URL: <http://ap.uu.edu.ua/article/308>
2. Нестерко А. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя. Дніпропетровськ, 1999. URL: <https://works.doklad.ru/view/3SYRajfgyio.html>
3. Петрова Н.Е. История развития лечебной физической культуры. URL: <https://studfile.net/preview/8145680/>
4. Сухан В.С. Методичні вказівки до лекцій з курсу «Лікувальна фізкультура та спортивна медицина». Ужгород – 2014. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2677>
5. Христова Т.Є. Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури. Мелітополь 2015 // URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1946/1/%D0%9B%D0%A4%D0%9A.pdf>

Науковий керівник: старший викладач Л.І. Татарченко

В. Є. Гармаш
*студентка групи УЯ-18-1 факультету
української та іноземної філології та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

СУЧАСНІ НАПРЯМИ ФІТНЕСУ ЯК ПОВНОЦІННІ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ

Анотація. У даній статті розглянуто різні види сучасних напрямів фітнесу та проаналізовано ефективність та сприятливі чинники виконання вправ, які налаштовані на покращення та підтримку фізичної форми людини. Висвітлено проблеми сучасного недовірливого відношення до фітнесу як до повноцінного напрямку фізичної культури, і доведено протилежне.

Ключові слова: фітнес, фізична культура, фізичні вправи, аеробіка, йога, пілатес.

Summary. This article considers various types of modern areas of fitness and analyzes the effectiveness and favorable factors of exercise, which are designed to improve and maintain physical fitness. The problems of modern distrust of fitness as a full-fledged direction of physical culture are highlighted and the reverse state of such a vision is proved.

Key words: fitness, physical culture, physical exercises, aerobics, yoga, pilates.

Зараз, у сучасному світі, ми можемо знайти найрізноманітніші види тренувань які тільки можна уявити. Наприклад, різні напрями фізичних навантажень на сучасних інтернет-платформах, таких як Youtube, Instagram, або на відомих програмах нашого телебачення. Кожен, кого ми можемо бачити у ролі тренерів та наставників здорового способу життя, намагається донести нам свою правильну систему харчування та фізичного виховання. Але більшість сучасної молоді, на даний момент, віддають перевагу активній діяльності на тренажерах, або прогулянці на свіжому повітрі та бігові по парках і стадіонах свого міста. Зокрема, цими представниками є добра половина чоловічої статі. А що стосується жінок – вони більш схильні до кардіо та фітнес тренувань. Звертаючи увагу на цю приблизну статистику, можна припустити, що такий вид тренування як фітнес, не набирає особливої впевненості у тому, що це ефективно для нашого фізичного стану. І взагалі, може скластися враження, що фітнес, як напрямок фізичної та оздоровчої культури, не може «виховати» наше тіло так, щоб ми змогли ефективно та швидко скинути зайву вагу. Але, це хибна думка.

Коли ми проаналізуємо сучасні напрями фітнесу, нам стане набагато легше пояснити, чому ж, все-таки, різноманітні напрямки фітнесу – це ефективні та повноцінні види тренування, завдяки яким ми не тільки зможемо схуднути не шкодячи нашому здоров'ю, але й підтримувати нашу фізичну форму за допомогою правильного харчування та виконання простих та комплексних вправ з урахуванням індивідуальних здібностей.

По-перше, фітнес, як вид фізичної культури, презентує нам варіації видів навантажень та способів тренувань, завдяки яким ми здатні підлаштувати свою особисту систему фізичних вправ, звертаючи увагу на індивідуальні особливості нашого організму. Наприклад, це такі сучасні напрями як аеробіка, пілатес, йога, стретчинг та ін.

Що ж нам може дати такий сучасний напрям, як аеробіка? Перш за все, це така система фізичних вправ, яка містить в собі різноманітні види ходьби, стрибки і підскоки, присідання, махи ногами, випади, які виконуються без пауз відпочинку. Використання усіх цих вправ, у різних комбінаціях, під музичний супровід, 120-160 ударів у хвилину, забезпечують позитивний емоційний фон занять. Отже, можна зазначити, що цей варіант проведення занять може бути не тільки комплексним, але й достатньо цікавим для молодого покоління. А завдяки тому, що в аеробіці існують рівні навантаження: низький, середній і високий, кожен може пристосувати план занять під свою фізичну підготовку [1, с. 26].

На сьогодні існує дуже багато напрямків аеробіки: степ(заняття на спеціальній платформі), аква(вправи у воді), джаз(танці у ритмі джазу), бокс-аеробіка, фітбол-аеробіка тощо. Ці варіації вправ і технік виконання дають нам повноцінні тренування на усі групи м'язів. Наприклад, у степ-аеробіці використовується спеціальна степ-платформа, яка дозволяє виконувати різноманітні кроки, підскоки та інші вправи. Цей універсальний тренажер здатний регулювати висоту від 10-20 см, а, отже, і фізичне навантаження; це дозволяє проводити тренування із людьми будь-якої фізичної підготовленості. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, а отже, такі рухи доступні практично всім. Для вимірювання інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи [1, с. 28].

Існує також фітбол-аеробіка, функцією якої є розвантаження суглобів. Фітбол-аеробіка корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі та артритах. Для занять фітболом потрібний особливий музичний супровід, в якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча та фізичної підготовленості людини [4, с. 51]. А це доводить нам, що напрями фітнесу сприяють поліпшенню не тільки нашого фізичного, але й психологічного здоров'я.

А от скіпінг це чудова альтернатива тренувань із дітьми. У цьому сучасному напрямку використовується скакалка, за допомогою якої можна виконувати багато варіацій стрибків та підскоків, також під музичний супровід, що дуже гарно впливає на інтерес дітей до виконання ритмічних рухів для покращення їхньої координації. Слід зауважити, що у цьому напрямку фітнесу використовуються досить прості акробатичні елементи, що дають змогу тренуватися не тільки підготовленим спортсменам, але, як вже було зазначено, і дітям. А от специфіка вправ і комплексів різного роду залежить від довжини скакалки: коротка, довга або дві довгі [1, с. 29–30].

До напрямків покращення координації можна ще віднести кенгуру та слайд-аеробіку. До кенгуру-аеробіки належать вправи, що виконуються у

спеціально винайденому взутті – «іксо-лоперс» (ХО-Lopers), в якому пружна пластина прикріплена до підошви черевик. Використовуючи це спеціальне взуття під час тренування, а саме завдяки його конструкції, зменшується навантаження на колінний, тазостегновий суглоби та хребет. Але такий напрям вимагає попередньої підготовки, добре розвиненої координації рухів та відчуття рівноваги. А до слайд-аеробіки відносяться вправи, виконані на слайд-доріжці та за допомогою спеціального взуття. Доріжка має полімерне покриття, а вправи нагадують рухи ковзаняра або лижника. Заняття на слайді розвиває серцево-судинну та дихальну системи, координацію і відчуття рівноваги. Слід зазначити, що тренування можуть проходити двома напрямками: атлетичне тренування, орієнтоване на спорт, та ритмічне тренування, спрямоване на засвоєння комбінацій [1, с. 28; 4, с. 51].

Мабуть, кожний другий з нас використовував такі системи тренувань як йога. Такий напрям фітнес-тренування допомагає створити баланс між тілом і розумом, дозволяє знайти відмінну фізичну форму, розвиває концентрацію уваги. Він не вимагає спеціальної підготовки або екіпіровки. Натомість заняття сприяють внутрішньому спокою, врівноваженості та підвищують функціональний тонус організму. Саме завдяки тому, що тренування не потребують багато зусиль, фітнес-йога стає більш доступною та безпечною системою навантажень. Серед різноманітних тренувань з йоги виділяють окремий напрям – калланетику. Це система гімнастичних вправ, що спрямована на скорочення і розтягування глибоко розташованих м'язових груп. У цьому напрямі є 29 статичних вправ, що являють собою йогівські асани. У комплексі калланетики входять поєднання різноманітних східних гімнастик, а також вправ дихання, під час виконання яких задіяні усі види м'язів, що прискорює обмін речовин, який, в свою чергу, дає змогу ефективно та надійно корегувати свою фігуру. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному і поперековому відділах хребта. Як і у інших повільних напрямів фітнесу, калланетика не потребує спеціального устаткування, а травматичність зведена до мінімуму, через те, що різких рухів у цьому напрямі не передбачається. Але треба зауважити, що починати займатися калланетикою людям із серцево-судинними захворюваннями, астматикам та при деяких захворюваннях хребта, потрібно лише після дозволу лікаря [1, с. 40; 6, с. 20].

Із таких фітнес-програм, які можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб людей, виділяють пілатес. Це напрям фітнесу, який містить у собі комплекс вправ, спрямований на м'язи живота, а особливо на глибинний шар. Комплекси вправ занять «пілатесу» можуть змінюватися залежно від фізичної підготовки. Можливість травм тут зведена до мінімуму. А під час занять розвивається координація, гнучкість і сила м'язів всього тіла. Вправи вимагають сконцентрованого і точного виконання, концентрації руху в поєднанні із диханням. Але, для того, щоб правильно виконувати всі вправи цього напрямку, потрібно знати найважливіші його принципи: дихання, центр, концентрація, контроль, точність та плавність. Тобто, наприклад, використання

правильного та глибокого дихання є запорукою користі та ефективності тренування. А основою і базою є концентрація на центрі тіла, так званий «пауерхауз» (powerhouse), зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою. Це – м'язи живота, тазу та попереку. Під час виконання вправ потрібно навчитися концентрувати увагу на певних зонах м'язів. Також кожна вправа у пілатесі робиться з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути до контролю за кожним рухом і дуже важливо виконувати певну послідовність, або структуру вправ, що послідовно включає в роботу всі групи м'язів. Основна вимога – рухи мають бути точними. Її необхідність походить від постійного фізичного контролю тіла. Важливо пам'ятати, що кожний рух повинен продовжуватися наступним. Всі вправи виконуються поступово, плавно та неспішно, щоб досягти відчутних результатів, потрібно займатися з частотою не менш 3-х разів на тиждень по 30-45 хвилин [1, 36–37; 5, с. 130].

Отже, підсумовуючи усе вище сказане, можна зазначити, що сучасні напрямки фітнесу адаптовані під людей із різним фізичним навантаженням.

Завдяки тренуванням, ми можемо насолоджуватися процесом і оздоровлювати своє тіло. Таким чином, цей вид фізичного виховання здатний привернути увагу більшості людей, які зможуть, навіть, без спеціальної екіпіровки, удосконалювати своє тіло та підтримувати своє здоров'я. У поєднанні із правильним харчуванням цей вид фізичної культури здатен «вплинути» на наш організм, сприяти поліпшенню фізичного і психологічного стану, шляхом корегування нашого тіла, скидання зайвої ваги та тренування усіх груп м'язів. Завдяки комплексним тренуванням та правильним навантаженням, можна, з упевненістю, сказати що сучасні напрями фітнесу є абсолютно повноцінними тренуваннями для підтримки фізичної форми.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 19–24.

3. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы : [учеб. пособ.]. Волгоград : ВГАФК, 2005. 287 с.

4. Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (10), 2010. С. 50–54.

5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129–132.

6. Овчиннікова Н., Нестерова С. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості: Методичні рекомендації. К. : Олімпійська література, 1998. 24 с.

Науковий керівник: старший викладач С. В.Хотієнко

О.В. Голуб

студент групи БГ-20-1 біолого-екологічного факультету

Н.П. Мартинова

доцент, кандидат педагогічних наук кафедри фізичного виховання та спорту

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЖИТТІ РАДЯНСЬКИХ СТУДЕНТІВ ТА СТУДЕНТІВ 21 СТОЛІТТЯ. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Анотація. Стаття розглядає ставлення студентів різних поколінь до фізичної культури у закладах вищої освіти та ставлення до фізичної культури за межами навчального закладу.

Ключові слова: освіта, спорт, життя, фізична культура, студентство, активний спосіб життя.

Summary. The article considers the attitude of students of different generations to physical culture in higher education institutions and the attitude to physical culture outside the educational institution.

Key words: education, sports, life, physical culture, students, active lifestyle.

На сьогоднішній день, сучасні технологічні процеси набувають особливої актуальності, тим самим відсуваючи на задній план значимість фізичного виховання, особливо у студентів. На перший погляд, дана проблема може здатися не настільки глобальною, однак нейтральне ставлення до цієї проблеми може негативно позначитися на цілепокоління.

У сучасному житті від студентів потрібно більш динамічна і ефективніша робота над собою, а рівень здоров'я абітурієнтів різко знизився, збільшилася кількість студентів з відхиленнями у здоров'ї і звільнених від фізичної культури, тому фізична підготовленість і здоров'я студентів є найважливіший компонентами здоров'я фізичного потенціалу країни [4]. Хочеться зауважити, що ще у минулому сторіччі ставлення до фізичної культури було інакшим. Варто відзначити, що **актуальність** даного дослідження полягає в тому, що фізична культура чине вплив на протязі всієї історії людського суспільства. Проте, через розвиток сучасних технологій молодь все менше і менше цікавиться класичним спортом, ба більше, замінює його на кіберспорт. Саме тому, варто популяризувати і просувати фізичне виховання і фізичну підготовку серед молоді і студентів в цілому.

Тому, **метою** дослідження є привернути увагу суспільства, а особливо студентів до проблеми ставлення до фізичного виховання у вищих навчальних закладах та за межами них.

В першу чергу, хочеться проаналізувати ставлення до спорту та фізичного виховання студентів двадцятого століття. У минулому столітті, у більшій частині століття, територія України була включена до складу СРСР, тому аналіз ставлення до спорту проводимо на радянських студентах УРСР. У УРСР всі процеси, пов'язані зі становленням фізичної культури і спорту йшли в

руслі більшовицької ідеології спрямовані на виховання надлюдини, яка зможе своєю діяльністю наблизити світ до побудови соціалізму.

В цей час активно створювались численні спортивні товариства, клуби, благодійні організації по пропаганді здорового способу життя та спорту [2].

Від середини 1920-х рр. комуністична партія бере на себе організацію спортивних фестивалів і свят із метою зафіксувати у них той сенс, мету, що вона прагне реалізувати у фізичній культурі. Такі заходи необов'язково були суто спортивними. Скоріше, це були політичні заходи на спортивну тематику. Однак це були часи, коли держава найбільш демонстративно втручалася в фізичну культуру з метою нав'язати їй необхідний сенс [5].

Для пропаганди використовувалися агітації, паради, плакати та ін. До таких парадів можна віднести день фізкультурника. Перше свято, присвячене фізичній культурі і спорту пройшло влітку 1923 р., суттєво не вплинувши на культурне життя столиці СРСР. Натомість у 1929 р., в уже офіційний День фізкультурника було проведено парад фізкультурників, естафету і футбольний матч між командами УСРР та РСФСР. Від 1931 р. цей день почали відзначати масовим парадом на Красній площі за присутності всього партійного керівництва. Схожі багатолюдні паради проходили й у всіх столицях республік та по великих містах. (Зокрема у 1934 р. у фізкультурних парадах у Києві та Харкові було задіяно по 40 тис. осіб, із яких 5 тис. – діти; в Одесі – 29 тис., в Дніпропетровську – 23 тис., з яких 4 тис. – діти (в обох містах); у Сталіно – 15 тис., у Вінниці – 9 тис. осіб) Заходи на честь Дня фізкультурника лише опосередковано мали стосунок до спорту. Це було передусім театралізоване політичне дійство, сфокусоване на фізичній культурі, мета якого – виправдати (обґрунтувати) ієрархію, що склалася в СРСР й отримати публічне схвалення влади тих, які виявилися на верху. Перші паради фізкультурників підкреслювали масовий і егалітарний характер фізичної культури в СРСР, вхід на Красну площу був відкритий для всіх. Проте з часом ситуація змінилася – доступ отримали лише ті хто мав звання «майстер спорту» чи значок ГПО («Готов к труду и обороне»), а з 1939 р. вхід узагалі став за квитками. Те, що починалося як багатолюдне свято з акцентом на егалітаризм (рівність усіх), перетворилося на ще один показник ієрархічності тоталітарного суспільства. Звернемо увагу на той момент, що фізкультурні паради були ще й демонстрацією досконалої пролетарської тілесності, яка явно не передбачала еротизму. Автори репортажів незмінно захоплено описували фізичну красу учасників, не проводячи різниці між привабливістю жіночого і чоловічого тіла. Зокрема, тіло, як інструмент індустріалізації наочно фігурувало в параді 1940 р., коли із сотень тіл було складено величезний залізничний міст. Пізніше такі «скульптури» з людських тіл (незалежно – чоловічих чи жіночих) стали невід'ємною рисою парадів фізкультурників [6].

Голови шкіл та університетів не шкодували сил і засобів для поліпшення бази для заняття фізичною культурою. Щорічно проводилися ряд спортивних фестивалів як в стінах університету, так і на рівні міст, району, області.

Тобто, можемо зробити висновок, що під впливом агітацій та нав'язувань, спорт був невід'ємною частиною життя не тільки студентів та молоді, а і радянської людини в цілому. Зазначимо, що при вступі в університет, в Радянському Союзі, студентів обов'язково направляли до якоїсь спортивної чи творчої секції. Хлопці, ходили до спортзалів, аби підготувати себе до армії. Створювалися літні спортивні табори від кожного університету, деякі з них, що від Дніпровських вищих навчальних закладів, функціонують і досі. Проте, кількість людей значно скоротилася. Раніше студенти мріяли потрапити у такий табір, а зараз майже ніхто не їздить. Така ж сама ситуація склалася і із спортивними комплексами у ВУЗах, які мають усі можливості для прийняття студентів. Дійсно, раніше в секцію треба було записуватися заздалегідь, а зараз спортивні зали майже порожні. Можливо це пов'язано із тим, що раніше секції і табори були безкоштовними, держава брала на себе усі витрати. А можливо Z-покоління вирішило, що фізична культура неважлива.

Дослідивши деяких молодих людей, студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом постійно і досить активно, підвищується впевненість у собі і в своїх силах, підвищується життєвий тонус, формується стабільний режим дня, підвищується імунітет і як наслідок високий життєвий тонус. У тих студентів, які займаються фізичною культурою і спортом дослідження показали, що у них розвинена висока стресостійкість, комунікабельність і емоційний фон, вони відкриті для співпраці і є оптимістами [1].

Доповнемо, що у XXI столітті відбувається ціла «спортивна революція». З'являються нові види спорту, які були створені на основі нових правил чи це є суміш вже загальноприйнятих видів спорту. Наприклад, сепактакрау – волейбол в який грають ногами чи нетбол – суміш піонерболу та баскетболу. Звичайно, можна звернутися до не настільки екзотичних, але сучасних видів спорту: карате, кунгфу. Тобто, зараз існує велика кількість спортивних ігор і кожен може знайти саме свій вид спорту, і займатися ним, а не вести малорухливий спосіб життя і страждати через нього.

Вплив занять фізичною культурою і спортом на становлення особистості студента має важливе соціальне значення, тому, що сучасні умови життя (як на виробництві, так й у побуті) призводять до неминучого зниження рухової активності людини – знижена рухова активність, у свою чергу, веде до зниження тренуваності організму, що впливає на зниження розумової й фізичної працездатності. Використовуючи основні засоби фізичного виховання, такі як фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні чинники, викладач фізичного виховання формує необхідні уміння і навички, розвиває професійно значущі якості, сприяє морфо-функціональному вдосконаленню організму виховує стійкий інтерес і потребу у систематичних заняттях фізичною культурою, залучає до придбання спеціальної системи знань й використання їх у суспільній практиці й повсякденному житті студента. В процесі систематичних занять відбувається моральне, розумове, трудове й естетичне виховання особистості студента [3].

Висновки. Отже, можемо зробити такий висновок. Зараз більша частина студентів – не спортивні. Збільшилася кількість хвороб, через малорухливий спосіб життя, у порівнянні з минулим сторіччям. Фізичне виховання, в сучасному середовищі, виступає потужним інструментом для підтримки стану здоров'я, розвитку духу і сили волі. Студенти закладів вищої освіти повинні чітко розуміти і усвідомлювати важливість даного предмета, а для цього слід проводити мотивуючі заходи і заходи змагального характеру, розробляти нові методики, здійснювати показові заходи. Агітація підвищення рухової активності молодого покоління повинна бути на державному рівні.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Блошенко О.І. Роль фізичної культури і спорту у розвитку студента. URL: https://www.kpi.kharkov.ua/archive/MicroCAD/2017/S20/tez_mic_17_IV_p40-p40.pdf
2. Гавриленко К.Е. Отношение к физической культуре и спорту на территории Беларуси в новейшее время (1918 – наши дни). URL: http://www.brsu.by/sites/default/files/phiscult/sbornik_tezisov_fk_v_zhizni_students_2015.pdf
3. Крылов В.М. Физическая культура в жизни студентов. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov>
4. Повар О. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів університетів до фізичного виховання й спорту. URL: file:///C:/Users/x552v/Downloads/Fvs_2012_1_12.pdf
5. Радевич Д. Становлення і розвиток фізичної культури і спорту в СРСР. URL: https://wiki.cuspu.edu.ua/index.php/Становлення_і_розвиток_фізичної_культури_і_спорту_в_СРСР
6. Тимошенко Ю.О. Фізична культура в умовах становлення радянської тоталітарної культури (1920-ті рр.). URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-12/11tyotcd.pdf>

А. А. Гончарова

*студентка групи МП-19-1 механіко-математичного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗКУЛЬТУРИ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У даній статті розглядається фізична культура як складова частина життя студента. Розкрито поради щодо форм та змісту самостійних занять фізичним вихованням студентів ЗВО.

Summary. This article considers physical culture as an integral part of a student's life. Advice on the forms and content of independent physical education classes for university students is revealed.

Ключові слова: фізичне виховання, самостійна робота студентів ЗВО, фізична підготовка.

Key words: physical education, independent work of university students, physical training.

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентів – складова частина освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі

становлення його професійної компетенції. Зміст фізичного виховання студентів охоплює цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму, вдосконалення психофізичних, моральних та вольових якостей, на ментальну та емоційну сфери життя студентів [2; 5]. Сучасний стан фізичного виховання студентів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в українському просторі.

Мета дослідження: підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури, та аналіз існуючих форм самостійних занять.

Завдання дослідження:

- 1) Дати визначення поняттю «самостійна підготовка студента».
- 2) Описати методи та різновиди самостійних тренувальних занять.
- 3) Охарактеризувати форми самостійних занять.

Результати дослідження. Самостійна підготовка студента передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але й виховання необхідних спортсмену якостей, як воля, характер, працьовитість, придбання знань в області тренування, тощо. Багаторічна підготовка містить у собі фізичну, технічну, тактичну, теоретичну і морально-вольову підготовку. Розвиток і виховання основних фізичних якостей, їхніх компонентів – одна з основних частин самопідготовки студента [3, с. 105]. Самостійні заняття відрізняються від навчальних нерідко значно вужчим змістом (наприклад, комплекс індивідуальної гімнастики) і менш складною структурою.

Методичні принципи які необхідні при проведенні самостійних тренувальних занять: свідомість і активність, систематичність, доступність і індивідуалізація, динамічність і поступовість.

Основними формами самостійних занять фізичними вправами є:

- виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, оволодіння рухами (руховими діями), вдосконалення рухових якостей;
- щоденна ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка);
- спеціалізована зарядка (домашнє тренування);
- заняття в спортивних секціях і групах за індивідуальними планами (під контролем тренера, викладача, інструктора);
- індивідуальні тренувальні заняття з виду спорту;
- участь в різних спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах;
- вправи протягом навчального (робочого) дня;
- спеціальні розминки перед змаганнями або основною частиною тренувальних занять в спортивній секції та ін.;
- виконання вправ і комплексів з лікувальної фізичної культури з метою усунення залишкових явищ після перенесених захворювань.

Розглянемо декілька з поданих форм занять:

Ранкова гігієнічна гімнастика, яку варто щодня включати в розпорядок дня всім студентам. У комплексі ранкової гігієнічної гімнастики треба виконувати вправи «локального» характеру (наприклад, обертання кистями

рук) повинні чергуватися з рухами, що включають в роботу великі м'язові групи (наприклад, обертання тулубом) [1, с. 155];

- дихання під час виконання вправ повинно бути ритмічним і спокійним (уривчастість дихання – ознака перевищення необхідного навантаження); амплітуду рухів, їх швидкість і інтенсивність необхідно збільшувати поступово від початку заняття до його закінчення;

- комплекси ранкової гімнастики необхідно періодично міняти, але не частіше ніж через 3-4 тижні; не слід перевантажувати комплекс великою кількістю вправ, використовувати вправи з обтяженнями; ленний біг (2-3 хвилини).

Вправи протягом навчального (робочого) дня повинні бути орієнтовані на підтримку зосередження уваги, засвоєння матеріалу, попередження і зняття розумового стомлення, підтримання працездатності. Виконуються в режимі 8-10 хвилин після кожної пари занять у вигляді невеликих комплексів, що складаються з 3-5 вправ на різні групи м'язів: напруга м'язів ніг, рухів в шийному відділі хребта, розминки кистей рук і фаланг пальців і т.д.

Структура самостійних тренувальних занять включає в себе розминку, основну і заключну частину.

Розминка складається з простих вправ, які спрямовані на розігрів м'язів і готують їх до подальшої фізичному навантаженні. Зазвичай застосовуються біг, ходьба, нахили, присідання, випади і безліч інших елементарних розігріваючих вправ.

Основна частина – це і є саме тренування. Вона може бути, як простою, так і складною. Просте тренування включає один вид діяльності, наприклад, силові вправи. Складне тренування являє собою різноманітні вправи. Основна частина – це найдовша частина самостійної тренування і зазвичай вона займає близько 70% від загального часу.

У заключній частині тренування організм потрібно привести в рівновагу і розслабити м'язи, зазвичай для цього використовують повільний біг і вправи на розслаблення [5].

Самостійні тренувальні заняття можуть включати в себе: оздоровчу ходьбу, оздоровчий біг, оздоровче плавання, ритмічну гімнастику, атлетичну гімнастику, зимові види спорту (ходьба на лижах, біг на ковзанах), заняття з використанням тренажерів.

Нижче наведені основні правила проведення самостійних занять фізичними вправами.

1. Перш ніж приступити до тренувань, слід оцінити свій стан здоров'я, визначити ступінь фізичної підготовки і кінцеву мету, яку хотілося б досягти.

2. Не варто розраховувати на високий результат за короткий час. Поспіх приводить до перевтоми організму і перевантажень. Можливо, тягне за собою травми.

3. Фізичні навантаження повинні бути адекватними, тобто відповідати силам, тому їх складність слід підвищувати поступово, контролюючи реакцію організму на них.

4. Бажано скласти план тренувань. Слід опрацьовувати всі групи м'язів, а також пам'ятати, що за допомогою регулярних тренувань можна розвинути такі якості, як швидкість, сила, гнучкість, витривалість і т. д.. Це допоможе досягти успіхів в обраному виді спорту.

5. Якщо настає перевтома, то на наступних тренуваннях навантаження треба знизити.

6. Якщо відчули нездужання або якісь відхилення в стані здоров'я, то слід припинити тренування, і негайно порадитися з викладачем фізичної культури або лікарем.

7. Рекомендується проводити тренування на свіжому повітрі, залучати до тренувань друзів або членів сім'ї [4].

Висновки. На підставі зробленого нами дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. Факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є: систематичні заняття фізичною культурою і спортом.

2. На початкових етапах самостійних тренувань, заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, зміцненню здоров'я.

3. Слід завжди пам'ятати, що без необхідного базового рівня загальної фізичної підготовленості не можливе досягнення вагомих успіхів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. Луцьк, 2000. 19 с.

2. Соломонко В.В., Пацевко А. Й., Приставський Т.Г., Стахів М.М. Можливі напрямки підвищення якості фізичного виховання у ВНЗ освіти // Тези доповіді V всеукраїнської науково-практ. конференції "Роль фізичного виховання і спорту в здоровому способі життя". Львів, 2001. 144 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. С. 155–319.

4. Матеріали сайту <http://www.tocci.ru/studentam/v-pomoshch-studentu/937-osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnykh-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami.html>.

5. Матеріали сайту https://phsreda.com/ru/article/53601/discussion_platform.

Науковий керівник: старший викладач Є. В. Коваленко

М. К. Гончарова

студентка групи УТ-17-1 4 курсу факультету української й іноземної філології та мистецтвознавства

Є.В. Коваленко

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ТА БІГУ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті розглянуто оздоровчу ходьбу та біг та їх позитивний вплив на здоров'я людини. У статті представлені практичні рекомендації провідних фахівців в цій галузі, визначено три напрямки вибору дозування бігових навантажень та виділені основні мотивації людей до занять оздоровчим бігом.

Ключові слова: оздоровча ходьба, біг, види оздоровчої ходьби, стан здоров'я, швидкість, мотивація.

Summary. In this article we observed the improving walking and running, as well as their positive influence on health of people. In this article, you can also find practical recommendations of professionals in this field. We showed 3 main ways of dosing improving running activities, as well as main kinds of motivation of different people to start practicing the improving walking and running.

Key words: improving walking, running, kinds of improving running, state of health, quickness, motivation.

Постановка проблеми. Оздоровча ходьба та біг мають не тільки профілактичний, а й лікувальний ефект. Вони позитивно впливають на психічний стан людини. Під час виконання цих вправ необхідно дотримуватися правил, інакше це може спричинити зниження імунітету. Сьогодні здоров'я молоді погіршується все більше. Звичайно, з розвитком новітніх технологій більшість людей працюють за комп'ютером, що формує малорухливий спосіб життя, який залишається однією із найбільш провідних проблем у житті студентів. Це сприяє розвитку багатьох ускладнень, а саме виникненню хвороб. Оздоровчий біг та ходьба – це універсальні засоби рухової активності. За допомогою певних маніпуляцій з м'язами у вигляді їх розтягування, а також згинання чи розгинання в суглобах, можна їх розслабити, усунути функціональні блоки та зміщення, а також збільшити рухливість в суглобах. Крім того, відбувається стимуляція рецепторів м'язів та інших тканин, що посилює пульсацію в кору головного мозку [1, с. 369].

Мета: виявити оздоровчий ефект бігу та ходьби.

Завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури.
2. Розглянути вплив бігу і ходьби на здоров'я людини.
3. Навести класифікацію основних видів оздоровчого бігу та ходьби.

Результати досліджень. Ходьба – це доступна вправа, під час якої залучена більша частина м'язів організму одночасно. Для того, щоб почати заняття, людина не повинна знаходити час та нервувати щодо того, як саме необхідно йти, адже ходьба є невіддільною частиною нашого життя. У кожного існує потреба у русі, яку ця вправа задовольняє. Для людей старшого віку це засіб профілактики серцево-судинних захворювань, тренування дихальної системи. Слід наголосити, що ця вправа приносить користь тільки у разі свідомого виконання, а також за позитивного відношення. Для початку треба слідувати за поставою: розправити плечі, крокувати бадьоро та пружно. Маємо отримувати задоволення від руху, коли ходьба стане легкою, можна переходити до бігу.

Види ходьби бувають різними. Звичайна ходьба позитивно впливає на обмін речовин, роботу серця, покращує кровообіг і вентиляцію легень і є доступним засобом зміцнення здоров'я людини.

Прискорена ходьба розвиває м'язи і виробляє вольові якості, вона виконується частими і дрібними кроками. Вона рекомендована людям, у яких є протипоказання до бігу, наприклад, при реабілітації після перенесеного інфаркту.

Дозована або оздоровча ходьба застосовується для профілактики і лікування багатьох захворювань, вона не вимагає великої витрати енергії, як, наприклад, біг. Регулярні заняття дозованою ходьбою підвищують працездатність. З часом можна почати практикувати і оздоровчий біг. Під час занять оздоровчою ходьбою крокування має бути рівномірним. Починати треба на дистанції 1-2 км, додаючи в день 250-500 м, так можна довести загальну протяжність маршруту до 10 км і більше. Темп – 1 км за 12-20 хв, довжина кроку – 50-70 см. Оздоровчою ходьбою рекомендується займатися щодня по 30-45 хв. Починати заняття з чотирьох разів на тиждень. Не рекомендовано займатися цією вправою перед сном [7].

Існують ще різні види ходьби для різних м'язів тіла, які коригують фігуру та покращують поставу.

Помірна ходьба з п'яти на носок виконується шляхом повільно та продумано, нога має бути випрямлена в коліні, у такий спосіб можна залучити литкові тазостегнові м'язи і м'язи пресу. У разі щоденних занять тіло стане підтягнутим.

Ходьба на п'ятках та навшпиньках виконується на прямих ногах. Під час виконання цієї вправи передня частина стопи не повинна торкатися підлоги, і навпаки. Такі види ходьби поліпшують поставу, у подвійному обсязі змушують працювати м'язи гомілок, сідниць, спини та шиї, що дозволяє прибрати зайві відкладення в цих місцях.

Ходьбу з високим підніманням ноги виконують у такий спосіб: зігнути в коліні ногу треба високо підняти, потім опустити її на носок з поступовим переходом на п'яту. Під час такої ходьби залучаються м'язи гомілки та сідниць. Щоденні заняття таким видом вправ зроблять тіло підтягнутим.

Під час ходьби широкими кроками працюють всі м'язи тіла. Вона допоможе зробити ноги стрункими, підтягнути живіт та поліпшити координацію рухів. Збільшувати довжину кроку потрібно поступово, щоб не потягнути м'язові тканини.

Далі розглянемо приставний і перехресний крок. Спочатку однією ногою робиться кілька кроків убік, потім так само іншою. Далі те ж саме, тільки перехресним кроком. Навантаження лягає в основному на м'язи ніг і сідниць. Прискорені кроки швидко спалюють калорії і сприяють схудненню. Ці види ходьби також застосовуються в аеробіці.

Ходьбу спиною вперед виконують так: спочатку нога ставиться на носок, потім плавно переходить на п'яту. Така вправа виправляє поставу і ходу, додає впевненості в собі.

Ходьба по сходах вгору – це ще один надзвичайно корисний вид вправ. Аби її виконати, треба поставити на сходинку тільки передню частину стопи, і, спираючись на неї, зробити наступний крок, сильно напружуючи м'язи. У такий спосіб зміцнюються литкові м'язи, м'язи передньої і задньої поверхні стегна [7].

Біг – це також дуже проста та доступна циклічна вправа. Виявляється, цією вправою займаються близько 100 мільйонів людей на планеті [3]. Люди вирішують зайнятися бігом з метою зміцнити здоров'я, у профілактичних цілях, для покращення працездатності, для корекції ваги. Деякі люди отримують задоволення від процесу. Інші роблять це, бо такий вид діяльності набуває популярності, тобто хочуть залишатися «у тренді». Також люди займаються бігом, бо прагнуть пізнати свій організм та навчитися організовувати свою діяльність [6]. Виявляється, що найбільшою мотивацією є саме задоволення від вправи. Науково доведено, що після того, як людина пробігла 5 км, вона відчуває стан ейфорії не тільки після закінчення вправи, а також під час процесу [4].

Є два напрямки оцінки впливу бігу на організм: загальний та спеціальний. Загальний вплив пов'язаний зі змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією відсутніх енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу й зниженням захворюваності. Біг допомагає організму набагато краще, ніж лікарські засоби. Науково доведено, що ця вправа стимулює творчу діяльність, позитивно впливає на систему кровообігу та імунітет. При обстеженні 220 чоловіків і жінок середнього віку, які займаються оздоровчим бігом, установлене збільшення вмісту в крові еритроцитів, гемоглобіну й лімфоцитів, внаслідок чого підвищується киснева місткість крові, її захисні функції [5]. Відповідно до свого віку, статі та стану здоров'я людина має раціонально розподілити навантаження під час планування заняття.

У наш час поширено три напрямки вибору дозування бігових навантажень.

Перший напрямок – «задоволення – ефект». Тут маємо на увазі той факт, що ендорфіни потрапляють у кров, збуджують нервові центри, через що у людини виникає почуття задоволення. Але з іншого боку, від бігу навіть з

невисокою швидкістю у людини спостерігаються негативні емоції через почуття втомленості. За цього напрямку кожен має розподілити навантаження індивідуально. Людина має визначити, за якої кількості навантажень вона переживає позитивні емоції. При появі негативних відчуттів необхідно перейти на ходьбу. Біг можна розпочати, коли негативні відчуття повністю зникнуть. Але за цього підходу його швидкість і тривалість невисока. Якщо людина тренується тричі на тиждень, така вправа без сумнівів буде мати оздоровчий ефект. До того ж, у такий спосіб формується позитивне відношення [5].

Другий напрямок – це біг з інтенсивністю 125-155 уд/хв з тривалістю навантаження, що визначається наявністю вираженого стомлення. Як бачимо, такий вид вправ має зазначену інтенсивність, тож є надзвичайно ефективним. Людина має проводити заняття такого виду бігу три рази на тиждень, потрібно бігти близько 10-15 хвилин не зупиняючись. Цей вид вправи підвищує рівень загартування та нормалізує вагу. У такий спосіб людина підвищує свої резервні можливості. Ще більше користі принесуть чотирьохразові заняття на тиждень при навантаженні 30-40-хвилинним безперервним бігом [5].

Третій напрямок – впровадження в тренувальну програму бігових навантажень, що виконуються у ряді випадків з біля межевою і межевою інтенсивністю. Цей метод має суперечливий характер. Деякі фахівці сумніваються, чи виправдані межові напруження, адже біг мусить мати оздоровчий ефект. З іншого боку, будь-яка здорова людина має бути до них готова [5].

Задля отримання позитивного результату рекомендовано виконувати вправи із точним дозуванням [2]. Найкращим розв'язанням цієї проблеми буде перший напрямок, а саме чергування бігу зі спортивною ходьбою.

Висновки.

1. Оздоровча ходьба та біг – це важливі засоби активного способу життя.
2. Оздоровчі ходьба та біг зменшують вірогідність серцево-судинних захворювань (інфаркту, гіпертонії, атеросклерозу тощо).
3. За допомогою цих вправ маса тіла нормалізується, ланки опорно-рухового апарату зазнають позитивного впливу, резерви серцево-судинної й дихальної систем збільшуються.
4. Якщо людина хоче почати займатися бігом, найкращим рішенням буде чергування бігу та ходьби за принципом «задоволення – ефект».
5. Кожен може сам обрати вправу з урахуванням стану здоров'я та своїх інтересів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У наступних роботах можна розглянути методичні особливості складання індивідуальних програм з бігу та ходьби з урахуванням віку, статі та рівня фізичної підготовленості.

ДЖЕРЕЛА І ЛІТЕРАТУРА

1. Гончарова М. К., Коваленко Є. В. «Кінезітерапія як засіб боротьби із хворобами». Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 63. С. 368–370.

2. Захаров В. Доза омоложения. Оздоровительный бег. Как избежать болезней. М., 1995. С. 216–222.
3. Коробов А.М. О беге – почти все. М: Физкультура и здоровье, 1986. 64 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 190 с.
5. Мищенко В.С. Некоторые показатели гемодинамики и системы крови для оценки эффективности занятий оздоровительным бегом. Физиология человека, 1988. С. 613–616.
6. Сысоев Ю.В. Мотивы занятий оздоровительным бегом. Теория и практика физической культуры, 1997. С. 44.
7. Матеріали сайту «Poradum.com». URL: <http://poradum.com/zdorovya/vidi-xodbi.html>

А. О. Горбачова

*студентка групи СМ-17-1 факультету суспільних наук й міжнародних відносин
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ

Анотація. У статті представлено дослідження поняття паралімпійського спорту як соціального явища, розгляд мети, завдань, концепції, основних принципів та функцій даної категорії спорту. Також, у ході дослідження було перевірено актуальність даної галузі спорту та його соціального значення.

Ключові слова: паралімпійський, адаптивний спорт, соціалізація, реабілітація.

Summary: In article presents a research of the issue of Paralympic sport as a social aspect, the review of goal and task, conception, the main principles and functions of this kind of sport. Also, during the research the relevance of this sport's field and its social significance was being checked.

Key words: Paralympics, adaptive sport, socialization, rehabilitation.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день людина та все що з нею пов'язано, в першу чергу, розглядаються як ціль, результат, сенс цих змін й існування самого суспільства. Це спричинено зміною парадигми розвитку суспільства на новітню систему поглядів, за якою людина зі своїми унікальними властивостями і особливостями утворює центр теоретичного осмислення соціальних явищ [3]. У свою чергу, така переоцінка ролі особистості у розвитку суспільства пов'язана з процесами гуманізації, демократизації, лібералізації. Саме ці процеси викрили одну з найскладніших проблем сучасності – проблему інвалідності, привернувши до неї увагу суспільства [2].

Інвалідність – це соціальне явище. Проблема інвалідності – проблема планетарного масштабу, яка існує в усіх країнах без будь-яких виключень. Збільшення інвалідності населення пов'язане із сучасною діяльністю людини та модернізацією технічного обладнання, що призводить до необхідності розробки комплексних заходів з соціального захисту даної категорії населення, створення умов для їх соціальної реабілітації та інтеграції, впровадження адаптивного

спорту. Важливу роль у розв'язанні даної проблеми відіграє паролімпійський спорт.

Мета статті: дослідити проблему інвалідності в суспільстві та тему паролімпійського виду спорту, як соціального явища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час проведення аналізу було досліджено збірку «Адаптивний спорт» та навчальний посібник «Організаційні основи Паролімпійського спорту», автор – Ю.А. Брискин [2]; статті Григоренко В.Г. «Принцип дифференциально-интегральных оптимумов» та Симакова Ю.П. «Генезис и типологическая классификация параолимпийского движения» [3] – у яких охарактеризовано адаптивний спорт як частину міжнародного олімпійського руху та окремих його складових. А також, наведені класифікації спортсменів, програми і особливості організації змагань інвалідів.

Отримані результати дослідження. Адаптивний спорт – вид адаптивної фізичної культури, що задовольняє потреби людини з обмеженими можливостями у самоствердженні, реалізації й зіставленні власних здібностей зі здібностями інших людей у соціалізації. Формування такого виду спорту в Україні почалось із 1989р. коли почали засновуватись фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби інвалідів, що стали основою для формування національних федерацій спорту людей з ураженнями зору, слуху, опорно-рухового апарату та інтелекту. У 1992 р. ці федерації об'єднались у Національний комітет спорту інвалідів України.

На сьогодні за повідомленнями Міжнародного паролімпійського комітету, за останні роки швидкість розвитку паролімпійського спорту в Україні є найстрімкішою в Європі. Як приклад, 2018 рік був складним, та в той же час, плідним для національних паролімпійської та дефлімпійської збірних команд України, що взяли участь у 119 міжнародних спортивних заходах: 21 чемпіонаті світу, 32 чемпіонатах Європи, 21 кубкові світу, 4 кубках Європи, 38 міжнародних турнірах, 2 Всесвітніх шахових Олімпіадах, XII зимових Паролімпійських іграх. Протягом 2018 року на цих змаганнях українські спортсмени з обмеженими можливостями загалом вибороли 840 медалей: золоті – 320, срібні – 266, бронзові – 254. Це значимий та плідний внесок паролімпійців до національних перемог України у 2018 році [4].

Метою спорту людей з обмеженими можливостями є особистісна реалізація, а також реалізація можливостей на рівні змагальної діяльності, соціалізація людини, задоволення потреб як члена суспільства.

Концепція паролімпійського виду спорту полягає в інтеграції людей з обмеженими можливостями в повноцінне суспільне життя засобами спорту. При цьому досягнені результати різноманітні – оздоровлення, подолання психологічних комплексів, встановлення рекордів на світовому рівні.

Основні принципи паролімпійського спорту:

- принцип гуманістичності – визнання кожної людини як особистості незалежно від властивих їй фізичних вад;

- принцип соціалізації – введення у суспільне життя, отримання досвіду спілкування та самореалізація у соціумі;
- принцип оздоровчої та реабілітаційної спрямованості – зміцнення здоров'я та функцій організму; адаптація до життєвих умов та покращення якості життя;
- принцип прагнення до вищих досягнень – прийняття участі в Паралімпійських іграх, під час яких спортсмени демонструють свої досягнення [2].

«Паралімпійський спорт» з точки зору суспільного явища – значуща частина фізичної культури як невід'ємної складової культури суспільства та міжнародного руху олімпійців. Даний вид напрямку виникає і діє під впливом таких соціальних чинників: соціально-культурні, ідеологічні та соціально-політичні, соціально-економічні та особистісні [3].

Паралімпійському спорту, саме як явищу соціальному, властиві загальні та специфічні функції соціального значення. Серед загальних виділяють:

- гуманістична. Основні гуманістичні чинники – свобода, рівність, відповідальність. Паралімпійський спорт надає необхідні можливості для розвитку даних якостей у людини з обмеженими можливостями, а також передбачає визнання, розуміння та допомогу особам з особливими потребами з боку суспільства, формування адекватних соціальних настанов щодо інвалідів як членів суспільства;
- соціалізуюча та комунікативна. Тобто, інтеграція людини у життя суспільства, можливість жити як повноправному члену суспільства;
- виховна – полягає у вихованні у суспільства в цілому гуманістичних та морально-етичних якостей. Досягнення спортсменів-паралімпійців у Паралімпійських іграх демонструють суспільству можливості перемоги над фатальними наслідками долі та слугують прикладом незламності.

До специфічних функцій соціального значення належать:

- корекційно-компенсаторна – основа спортивної діяльності особи з обмеженими фізичними можливостями, оскільки основна задача паралімпійського спорту – сприяння максимально можливій корекції вад сенсорних функцій (відчуття, сприйняття, психічних функцій, соматичних, моторних).
- рекреаційно-оздоровча. Спорт надає людині усі необхідні можливості для задоволення таких потреб як: активний відпочинок, відновлення фізичних і духовних сил, що властиве кожній людині. У Паралімпійському спорті заняття можуть бути засобом відновлення, дозвілля та стимулом комунікації [2].

Висновки. На основі проведеного дослідження з метою розгляду паралімпійського спорту як соціального явища були зазначені мета, концепція та основні принципи даного виду спорту. Крім цього, були визначені соціальні функції паралімпійського спорту.

У ході дослідження стає беззаперечним факт важливості удосконалення та модернізації технічного забезпечення, оскільки дана галузь спорту в Україні

набуває все більшої популярності завдяки нещодавнім перемогам, здобуттям нагород та призових місць нашими співвітчизниками у 2018 році на Паралімпійських іграх в Південній Кореї. Подібна динаміка спостерігається в усіх видах спорту – українські спортсмени з обмеженими можливостями здобувають перемоги у багатьох видах спорту. Паралімпійський спорт – багатофункціональне культурне явище, яке розглядається як національна ідея, що об'єднує всі верстви суспільства. Тому, дана галузь спорту має широкі перспективи подальших розробок у своєму напрямку.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. Львів: Кобзар, 2004. 180 с.
2. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. М. : Советский спорт, 2010. 316 с.
3. Передерий А., Борисова О., Брискин Ю. Общая характеристика классификаций в спорте инвалидов / Наука в олимпийском спорте. 2006. № 1. С. 50–54.
4. Рік 2018-й: цифри і факти від Національного комітету спорту інвалідів України [Електронний ресурс]. 2018. URL: <https://westsportcenter.com.ua/newsgid/rik-2018-y-tsyfry-i-fakty-vid-natsional-noho-komitetu-sportu-invalidiv-ukrainy/>

Науковий керівник: доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту Т.А. Глоба

П.В. Горєлова

студентка УА-18-5, 3 курс, ФУІФМ

Є.В. Коваленко

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Дніпровський національний університет ім. О. Гончара

ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ, МЕТОДИКА ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ

Анотація. Основна ціль роботи – дослідити порушення постави та методику корекції. В ході дослідження були проаналізовані роль постави у здоров'ї людини, види та ступені порушення постави, методики корекції і зокрема роль ЛФК у формуванні правильної постави.

Ключові слова: постава, хребет, сколіоз, лікувальна фізкультура, плавання.

Annotation. The main purpose of the work is to investigate posture disorders and methodology of correction. The study analyzed the role of posture in human health, types and degrees of postural disorders, methods of correction and in particular the role of exercise therapy in the formation of correct posture.

Key words: posture, spine, scoliosis, therapeutic exercise, swimming.

Постановка проблеми. В сучасному світі через малорухливий спосіб життя багато людей, у тому числі молодь, страждають від порушень постави та їхнього негативного впливу на здоров'я. Однак порушення постави можна вчасно виявити і виправити, для чого використовуються різноманітні методики, у т.ч. різновиди ЛФК.

Завдання дослідження:

1. Розглянути роль постави у здоров'ї людини.
2. Дослідити стадії і різновиди порушень постави.
3. Визначити методики виявлення порушень постави.
4. Визначити методики виправлення порушень постави.

Цим проблемам присвячують свої роботи Тайбулатов Н. І., Поляков С. Д., Пешкова О. В., Мятига Е. Н. Бісмак Є. В., Правосудова В. П., Рубцова І. В., Кубишкіна Т. В., Лукшина Н. В., Швед Н. В. та ін.

Результати дослідження. Хребет – це головна опора тулуба, голови, кінцівок. Хребет подібний до хвилястої лінії, котра складається з вигинів, що чергуються: це шийний і поперековий вплив перед, грудна і крижово-куприкова опуклість назад. Ці вигини сприяють збереженню рівноваги, пом'якшують поштовхи при русі. Вони формуються в процесі росту хребта [4, с. 29].

Шийний вигин формується, коли дитина починає піднімати голову, і закріплюється по мірі розвитку шийних м'язів; грудний вигин з'являється, коли дитина починає сидіти, поперековий – коли стає на ноги [4, 30–31].

Постава визначається, по-перше, станом м'язового апарату, тобто ступенем розвитку м'язів шиї, спини, грудей, живота і нижніх кінцівок, а також функціональними можливостями мускулатури, її здатністю до витримування тривалої статичної напруги, по-друге – еластичними властивостями міжхребцевих дисків, хрящових і сполучнотканинних утворень суглобів хребта, що визначають його рухливість, а також тазу і нижніх кінцівок, по-третє – станом стоп і ніг в цілому [4, с. 32].

Критеріями гармонійної постави є: відсутність «скручування» тулуба в горизонтальній площині і бічних викривлень хребта; симетрія тулуба відносно серединної лінії; збалансованість фізіологічних вигинів.

У період швидкого росту кісткової системи організму (13-15 років) велика ймовірність різних викривлень хребта, викликаних певним відставанням розвитку мускулатури верхнього плечового поясу і м'язів спини зокрема. Це період вторинного витягування, коли різко посилюється темп росту тіла у довжину, з котрим пов'язана диспропорція в розвитку кісток, зв'язок і м'язів [с. 4, 33–34].

Відомо, що поза людини – це довільне положення тіла, що автоматично утримується в просторі з особливою взаємодією різних систем організму. Важливе утримання правильної постави під час руху людини, зміни положення тіла в просторі або рівноваги. Кістковий скелет з його суглобами, з'єднаними зв'язками; м'язи, що забезпечують його рух; нервова система за допомогою імпульсів, одержуваних від вестибулярного апарату, органів зору і слуху дозволяють людині підтримувати вертикальну позу, або позу рівноваги. Баланс тіла обумовлений положенням в просторі по вертикалі і горизонталі. Так, наприклад, опущена і нахилена вперед голова змінить поставу, збільшивши грудний кіфоз і зменшивши поперековий лордоз (порушення постави в сагітальній площині). Нахил голови в бік буде компенсований підйомом вгору

однойменного плечового суглоба і згладженості трикутників талії з протилежного боку (порушення постави у фронтальній площині). Таким чином, положення голови має найбільший вплив на збереження постуральної рівноваги. Тривале утримання неправильного положення голови сформує стійку деформацію постави і надалі – сколіоз [6, с. 258].

Виділяють 3 ступені порушення постави [4, с. 35–36]:

I ступінь – характеризується невеликими змінами постави.

II ступінь – характеризується наростанням кількості симптомів неправильної постави, які досить легко усуваються, якщо розвантажувати хребет в горизонтальному положенні або при підвішуванні.

III ступінь – при розвантаженні хребта порушення постави не усуваються.

Виділяють такі основні види дефектів постави, пов'язані з відхиленням від норми фізіологічної кривизни хребта [1, с. 202]: посилення грудного кіфозу (кругла спина); збільшення поперекового лордозу (увігнута спина); збільшення грудного кіфозу при згладжуванні поперекового лордозу (сутулість); збільшення грудного кіфозу і поперекового лордозу (кругло-увігнута спина); згладжування всіх фізіологічних вигинів (плоска спина); згладжування грудного кіфозу (плоско-увігнута спина). Найбільш складною є триплоскісна деформація хребта – сколіотична постава.

Для діагностування порушень постави використовують різні методи [1, с. 203].

По-перше, часто застосовуються суб'єктивні методи. Широко використовують метод візуальної діагностики. Очевидний його недолік полягає в тому, що метод не виключає помилок, відсутня можливість зіставити дані повторних оглядів і оглядів різних лікарів. Його обов'язково застосовують в поєднанні з об'єктивними методиками.

Основним об'єктивним методом діагностики деформацій хребта є рентгенодіагностика. Ступінь сколіозу зазвичай оцінюють при вивченні звичайних рентгенівських знімків в передньо-задній і бічній проекції.

Існує багато методів, запропонованих і застосовуваних для вимірювання ротації хребців: рентгенографія, комп'ютерна томографія, магнітно-резонансна томографія, ультразвукове дослідження тощо.

Порушення постави – це стан організму, який є оборотним процесом. Ретельна комплексна робота, що включає в себе ряд заходів, може дати позитивний результат [4, с. 34].

Основні методичні принципи корекції порушень постави такі [3, с. 16]:

- розвантаження хребта – звільнення його в тій чи іншій мірі від ваги тулуба, рук і голови – в основному здійснюється виконанням вправ у вихідному положенні лежачи і з упору на лікті та коліна. Такі вправи створюють дуже сприятливі умови для впливу на патологічну поставу;

- витягування хребта – процес дії ваги тіла або активної тяги окремих м'язових груп на розтягнення зв'язкового-м'язового апарату, що фіксує хребет, яке здійснюється в короткий (при вправах) або більш тривалий (при лежанні на похилій площині) час;

- мобілізація хребта – збільшення рухливості його в зоні патологічного порушення. Такий розвиток гнучкості хребта забезпечує послаблення його динамічної функції і створює необхідні передумови для корекції. Підвищення рухливості здійснюється за допомогою ряду різних рухів лежачи, під час повзання і при вправах на гімнастичній стінці;

- гіперкорекція хребта – вигинання його в напрямку, протилежному до патологічного викривлення. Гіперкорекція проводиться при різноманітних положеннях тіла, в окремих випадках – з тиском на опуклу сторону спини;

- формування навички правильного дихання – необхідна умова корекції, оскільки, по-перше, нормальне функціонування дихального апарату служить фактором оздоровлення всього організму, а, по-друге, розвиток дихальної функції при різних деформаціях відповідає конкретним завданням корекції хребта і грудної клітки;

- вироблення навички правильної постави – обов'язкова умова для всіх занять коригуючою гімнастикою. Вона здійснюється протягом всього курсу лікування, переважно вправами в балансуванні, під якими розуміється процес збереження рівноваги в динаміці.

Цілеспрямоване використання ЛФК з урахуванням біомеханічних особливостей і порушень опорно-рухового апарату дозволяє домогтися істотного поліпшення загального стану організму і уникнути помилок при комплексному лікуванні не тільки дефектів постави і сколіозів, а й аномалій оклюзії. Передбачається, що комплекс коригуючих (спеціальних) вправ допоможе запобігти рецидивам аномалій оклюзії [6, с. 458].

Для реалізації даної мети були розроблені комплекси вправ не тільки на суші, але і у воді [6, с. 259–260].

Плавання є одним з найбільш ефективних способів корекції постави. Під час плавання тіло людини знаходиться в невагомому стані, завдяки чому відбувається зниження гравітаційних навантажень на хребет. Одночасно воно стимулює зміцнення м'язового корсету хребетного стовпа, гармонізує тонус м'язів, зокрема м'язів грудної клітки і попереку. Плавання розвиває координацію рухів.

Незалежно від виду порушень постави, перші заняття в басейні повинні допомогти адаптуватися до навколишнього середовища. Тривалість їх не повинна перевищувати 15-20 хвилин. В ході перших тренувань пацієнту дозволяється виконувати ті види вправ у воді, які він найкраще вміє робити. Спостерігаючи за ним в цей період, оцінюють його фізичний стан і здібності до плавання. Важливо пам'ятати, що під час занять температура води в басейні не повинна опускатися нижче 28 градусів, в іншому випадку знижується ефективність занять, оскільки не досягається ефект розвантаження хребта. В холодній воді м'язовий тонус підвищений, що може спровокувати судомити литкових м'язів і м'язів стегна.

Після підготовчого етапу можна приступати до спеціальних вправ. При сутулуватості і круглій спині досить ефективним є плавання кролем на спині. Сплюснена і кругловвігнута спина коригується плаванням в стилі кроль на

грудях і батерфляй. При плоскій спині плавання на спині не рекомендується. Якщо є сильно виражений лордоз поперекового відділу, то при плаванні на грудях під живіт підкладають дошку для плавання. Асиметрична постава добре лікується плаванням в стилі батерфляй і брас. Оптимальна частотність занять — три рази на тиждень. Поступово тривалість можна довести до 40-60 хвилин.

Кожен день необхідно включати різні види вправ з комплексу лікувальної гімнастики: лежачи на животі та спині, сидячи, стоячи, в ході, з використанням предметів (м'ячі, гімнастичні палиці, гумові бинти). Поступово в комплекс коригуючої гімнастики слід вводити вправи з обтяженнями (гантелі) [6, с. 260]. Заняття можуть проводитися і самотійно – наприклад, деякі види занять йогою [1, с. 57].

Перш за все, для формування постави та виправлення наявних дефектів необхідно рівномірно розвивати м'язи всього тіла.

Методика складання комплексів така [5, с. 15]: першою вправою в комплексі завжди має бути основна вправа для формування правильної постави. Потім плануються загально-розвиваючі вправи: для плечового поясу, спини, черевного преса, ніг. Після них слід повторити першу вправу. Далі планується виконання 4-6 вправ для виправлення наявних недоліків. Останніми (2-3 вправи) в комплексі повинні бути вправи на відчуття правильної постави.

Висновки. Отже, за результатами дослідження можна стверджувати, що:

1. Стан хребта впливає на стан усього організму.
2. Порушення постави можуть бути різних ступенів (залежно від тяжкості) і різних видів (залежно від того, який відділ хребта страждає).
3. Порушення постави можуть бути виявлені за допомогою суб'єктивних (огляд) і об'єктивних (рентгенографія, комп'ютерна томографія тощо) методів.
4. Порушення постави можуть бути виправлені завдяки заняттям фізкультурою, зокрема плаванням і лікувальною гімнастикою.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Горелова П.В., Коваленко Є.В. Організація самотійних занять фізичною культурою, зокрема йогою, для студентів закладів вищої освіти. // «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації в сучасних умовах»: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро, 2019. С. 55–60.
2. Лупандина-Болотова Г. С., Тайбулатов Н. И., Игнатов Д. А., Намазова-Баранова Л. С., Поляков С. Д., Перевозчикова Е. П. Функциональные нарушения при деформациях позвоночника и методы их коррекции // Вопросы современной педиатрии. 2015. 14 (2). С. 201–206.
3. Пешкова О. В., Мятёга Е. Н. Бисмак Е. В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: метод. пособие. Харьков: СПДФЛ Бровин А.В., 2012. 126 с.
4. Правосудова В. П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. Учебное пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 417 с.
5. Рубцова И. В., Кубышкина Т. В., Лукшина Н. В. Осанка. Средства и методы оценки и коррекции. Учебно-методическое пособие для вузов. Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. 22 с.
6. Швед Н. В. Плавание как средство коррекции нарушения осанки. // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы

О.О. Горпинич

*Завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,
доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ДНУ ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА

Анотація. На сьогоднішній день система фізичного виховання у вищих навчальних закладах зазнає складний процес реформування. Спостерігається низький рівень фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти, що обумовлений недостатньою руховою активністю. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатню кількість інформації щодо рівня фізичної підготовленості та його динаміку за останні роки у студентів історичного факультету.

Ключові слова: фізична підготовленість, студенти, контрольні нормативи, рухові здібності.

Annotation: The system of physical education in higher education institutions is undergoing a complex reform process. There is a low level of physical fitness of students of higher education institutions, which is due to insufficient physical activity. The analysis of scientific and methodical literature testifies to insufficient amount of information on the level of physical fitness and its dynamics for the last years at students of historical faculty.

Key words: physical fitness, students, control standards, motor skills.

Вступ. Студенти – це особлива соціальна група, аксіологічні настанови якої пов'язані із навчанням у закладі вищої освіти та бажанням здобути знання необхідні для майбутньої професії. Навчання, успішність і працездатність студентів тісно пов'язані зі здоров'ям, яке в свою чергу обумовлюється способом життя. Так, відомо, що недостатня рухова активність у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності [1 с.10].

Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Фізичне виховання студентської молоді включає комплекс соціально-педагогічних засобів спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і формування життєво необхідних рухових вмінь та навичок.

Дисципліна «фізична культура» у студентів ДНУ імені О. Гончара викладається на протязі 1-4 курсів в таких формах: практичні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, оздоровчі, та спортивні заходи. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення.

З кожним роком все більше сфер трудової діяльності охоплює комп'ютерне управління, в той же час безперервно зростає рівень розумового навантаження на сучасного фахівця, що у свою чергу, веде до зниження фізичної активності та розвитку гіподинамії [2 с. 9]. Тому для зміцнення здоров'я, покращення професійної працездатності, здатності витримувати багатогодинні, а інколи і екстремальні розумові навантаження все більш важливою стає проблема формування високого рівня фізичної підготовленості та професійної надійності майбутнього спеціаліста. Сучасна людина повинна відповідати тим вимогам, що діють на європейському і світовому ринку праці, мати високий рівень професіоналізму та конкурентоспроможності [4 с. 11].

Визначенням рівня фізичної підготовленості студентів і питанню збереження здоров'я студентської молоді та покращенню рівня її загальної фізичної підготовленості в процесі підготовки до майбутньої професійної діяльності присвячена велика кількість публікацій [3 с.87, 5 с.102, 6 с.1, 7 с. 109]. Проте, актуальність даного питання не знижується і сьогодні, оскільки багато авторів вказують на її низький рівень у студентів ВНЗ. У зв'язку з чим виникає необхідність дослідження рівня фізичної підготовленості студентів, майбутніх фахівців історії і археології. Тому завданням статті являється визначення рівня фізичної підготовленості студентів ДНУ імені Олеся Гончара.

В експерименті взяли участь 28 студентів(юнаків) другого і третього курсів історичного факультету віком від 18 до 19 років. Тестування проводилося на спортивній базі Палацу спорту ДНУ імені Олеся Гончара.

Згідно наказу Постанови Кабінету Міністрів України від 06.06.2018 року «Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 року № 1045 «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» з метою визначення рівня фізичної підготовленості були використані нормативи тестів з фізичного виховання відповідно до віку людини. Тому для отримання інформації щодо фізичного розвитку студентів ми використали данні тестування (для віку 18-20 років).

Рівень фізичної підготовленості студентів визначався за показниками розвитку витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та сили.

Показники рівня витривалості в порівнянні з тестовими нормативами з фізичного виховання виявилися відповідними «2» балам. Показники сили досліджуваних визначалися за результатами згинання та розгинання рук в упорі лежачі та відповідали «3» балам. Результати бігу на 100 метрів відповідали «3» балів. За результатами піднімання тулубу в сід за 1 хв. з положення лежачі на спині, ноги зігнуті в колінах у порівнянні з тестовими нормативами студенти

отримали «4» бали. Рівень розвитку гнучкості визначався за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи і відповідав «2» балам. Показник розвитку сили яка оцінювалась за результатами підтягування на перекладині становить «3» бали. Результати човникового бігу на рівні «3» балів.

Результати тестування студентів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів 2 курсу(n=28)

Контрольні вправи	Результат
Біг 1500 (м,с.)	918,03 ± 23,86
Біг 100(м,с.)	14,8 ± 0,278
Піднімання тулуба в сід 1 хв. з положення лежачи на спині(с.)	45,51± 2,40
Човниковий біг 4*9м.	10.1± 0,35
Підтягування на перекладині (кількість повторень)	8± 2,21
Нахил тулуба вперед із положення сидячи(см.)	7± 1.23

За даними проведеного тестування було виявлено, що найгірші результати під час випробування студенти показали в бігу на 1500м. і нахилу тулубу вперед із положення сидячи. Найкращі показники виявилися в підніманні тулуба в сід за 1 хв. з положення лежачи на спині..

За результатами тестування був визначений рівень фізичної підготовленості кожного студента. На основі цього вони були розподілені на групи, які відповідали рівню фізичної підготовленості-добрий, задовільний, незадовільний.

Аналіз фізичної підготовленості студентів представлений на рис.1.

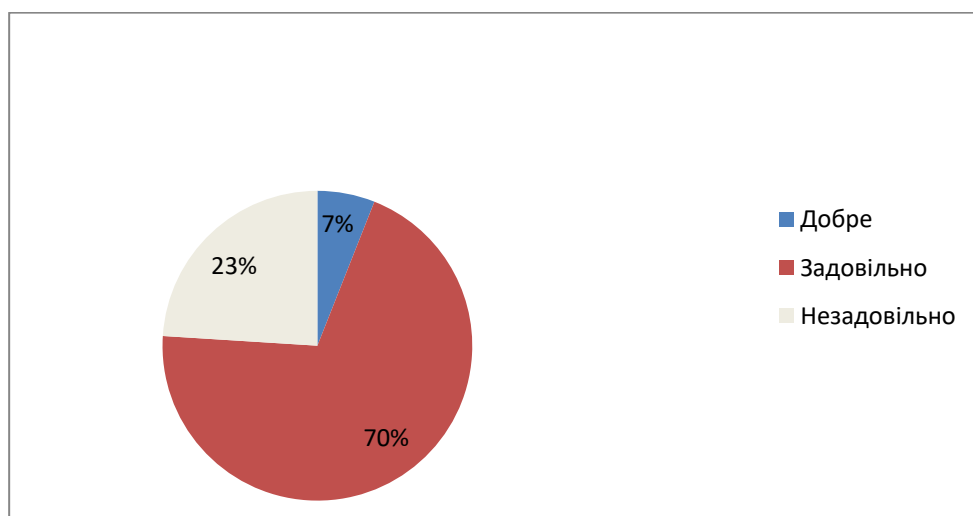


Рис. 1. Результати фізичної підготовленості студентів ДНУ

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатню кількість інформації щодо рівня фізичної підготовленості та його динаміку за останні роки у студентів закладів вищої освіти історичного факультету.

2. За даними дослідження було виявлено, що найгірші показники студенти показали в бігу на 1500м. і нахилу тулубу вперед із положення сидячи, що свідчить про низький рівень розвитку витривалості і гнучкості.

3. На основі проведеного експерименту було встановлено, що 7% студентів 2 курсу мають добрий рівень фізичної підготовленості, 70%-задовільний, 23%-незадовільний.

4. Результати дослідження фізичної підготовленості студентів 1 курсу свідчать про необхідність включати в заняття з фізичного виховання більше вправ спрямованих на підвищення розвитку витривалості, гнучкості і сили.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Болтенкова О.М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково-обґрунтованої системи оцінювання // Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК. №4. 2010. 10 с.

2. Гостіщев В.М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час // Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК. 2010. №1. С. 9–10.

3. Маленюк Т. Оцінка фізичної підготовленості студентів (18–19 років) факультету фізичного виховання/ фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету ім. Л.Українки. 2012. № 4. С. 87–90.

4. Осіпцов А.В., Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації професійно-прикладного фізичного виховання учнів і студентів в системі неперервної освіти // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал.-Харків: ОВС, 2006. №3(23). С. 11.

5. Павлова Ю., Тулайдан В. Рухова активність як компонент якості життя студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №1. С. 102.

6. Тулайдан В.Г. Вплив фізичної активності на якість життя студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації: автореф. дис. на здобуття ступеня канд.наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2013. 22. С. 1.

7. Хотієнко С.В. Дослідження та аналіз рівня фізичної підготовленості студентів ДНУ імені О. Гончара // Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК. 2018. № 1. С.108-111.

М.В. Долотова
*студентка групи УЯ-18, факультету української та іноземної філології
та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

СУЧАСНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ

Анотація. У цій статті розглянуто такі напрями сучасного фітнесу, як аеробіка, BOSU, пілатес та аква-фітнес. Досліджено їх особливості та вплив на здоров'я людини.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, навантаження, аеробіка, BOSU, пілатес, аква-фітнес.

Summary. In this article, we consider such areas of modern fitness as aerobics, BOSU, Pilates and aqua fitness. We study their features and impact on human health.

Key words: health fitness, exercise stress, aerobics, BOSU, Pilates, aqua fitness.

Усім відомо, що стан здоров'я на 50% залежить від способу життя. Молоді і здорові люди зазвичай не зважають на це і тому приділяють мало уваги фізичним навантаженням. До того ж воно необхідне протягом усього життя для підтримання здоров'я. Тому важливо знайти вид фізичної активності, який підійде людям різного віку і для різних цілей. Саме таким видом фізичної активності є фітнес.

Фітнес – це напрям масової оздоровчої фізичної культури, що спрямований на покращення загального стану організму людини за допомогою правильного харчування та помірних фізичних навантажень. Зараз створено багато напрямів у фітнесі. Основні з них це: аеробіка, BOSU, пілатес, аква-фітнес. Їх ми і будемо розглядати у поданій статті. [1, с. 5; 3, с. 6; 4, с. 10]

Однією з ранніх робіт з фітнесу є «“Пілатес” – фітнес вищого класу» Буркової О. та Лисицької Т. У своїй книзі автори розглядають проблему того, що людина не може обійтися без міцного здоров'я. Тому для покращення фігури та підтримання тону вони запропонували використовувати систему «Пілатес». Авторки подали історію створення пілатесу, його основні принципи та особливості техніки виконання, а також кілька програм для людей з різним рівнем підготовки.

Приблизно в той же час вийшла публікація «Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів ВНЗ» Череповської О.А. [5]. У своїх методичних вказівках авторка розглядає проблему правильного вибору виду фізичної активності. Вона аналізує такі напрями фітнесу, як аеробіка та пілатес, а також дає рекомендації щодо правильного та ефективного проведення занять для студентів та викладачів.

У 2013 році Білецька В.В. та Бондаренко І.Б. у своїй праці «Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес. Практикум для студентів усіх напрямів підготовки» [1] зазначили, що «Фізичне виховання є важливим засобом

фізичного, соціального та духовного розвитку студентської молоді». І у зв'язку зі збільшенням популярності фітнесу стало необхідним детальне вивчення аеробіки та інших його напрямів для подальшого використання у навчальному процесі. Автори виклали історичні основи фітнесу, характеристику його видів, а також рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу.

Воловик Н.І. у своєму навчальному посібнику «Основи оздоровчого фітнесу» [3] стверджує, що «Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес». У цій праці він не тільки описує фітнес та його напрями, а й пов'язує його з різними областями життя людини, такими як харчування та стрес. У іншому навчальному посібнику «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» Воловик Н.І. розглядає проблему «пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів» і пропонує модернізувати навчальні плани за допомогою впровадження фітнес-програм. Автор надає рекомендації щодо створення фітнес-програм та аналізує напрями фітнесу. Спираючись на подану літературу можна охарактеризувати основні напрями фітнесу.

Аеробіка. Це комплекс фізичних вправ під ритмічну музику, яка допомагає підтримувати правильний ритм виконання вправ. В базовій аеробіці строго виключається ряд вправ, які можуть негативно вплинути на опорно-руховий апарат. Це такі вправи як глибокі різкі присідання, екстремальні розтяжки, нахили з прямими ногами, прогинання в поперековому відділі хребта тощо [1, с. 8; 3, с. 25; 4, с. 59; 5, с. 7].

Основними рухами у аеробіці є різні види ходьби, підскоки і стрибки, махи ногами, присідання, випади. Саме використання цих вправ у різних комбінаціях, що поєднанні з поворотами і рухами рук забезпечують різноманітність і високий емоційний фон занять. Базова аеробіка – це поєднання загально розвивальних і гімнастичних вправ із бігом, підскоками та стрибками. Усі вправи повинні виконуватися без пауз для відпочинку і під музичний супровід. Також важливо тримати пульс у діапазоні 120-160 ударів за хвилину. А у силовій частині заняття часто застосовуються різноманітні обтяження, еспандери, гантелі тощо [1, с. 8; 3, с. 26; 4, с. 60; 5, с.15].

Виділяють аеробіку з низьким, середнім і високим рівнем навантаження. При цьому рівень фізичного навантаження тісно пов'язаний з технікою виконання рухів. Перший рівень рекомендовано виконувати початківцям, третій – вже підготовленим, а другий є проміжним варіантом. Перший варіант техніки – це низько ударне навантаження, що означає, що хоча б одна нога знаходиться на опорі і виконує пружні рухи в гомілковостопному суглобі. Класична аеробіка високої ударності містить більшу кількість бігових вправ, стрибків, підскоків. При цьому підвищується темп виконання вправ та її складність. Програма «Низька ударність», побудована на рухах з більшою амплітудою, але може бути такою ж інтенсивною, як і система «Висока ударність». Проте в програмах високої інтенсивності навантаження на суглоби і хребет вище. Сучасні види аеробіки можна розділити за наступними напрямками:

Терра-аеробіка. Це напрямок оздоровчого фітнесу, що став популярним у клубах Європи та США за останні десятиліття. Вона представляє собою низько ударне кардіотренування з високою інтенсивністю. У цьому виді аеробіки використовуються спеціальні гумові джгути, які називаються террабанда. Вони фіксуються одночасно на руках і ногах за допомогою чого створюється єдина взаємопов'язана система. Заняття комплексно впливають на організм і збільшують інтенсивність заняття, покращує умов для розвитку сили без значного приросту маси і багато іншого. Таке тренування доступне всім через відсутність координаційно-складних рухів і високо ударного навантаження [1, с. 12; 3, с. 27; 5, с. 25].

Слайд-аеробіка. Це один з типів оздоровчого фітнесу, який використовує слайд-доріжку і спеціальне взуття. Вправи нагадують рухи ковзаняра або лижника. Заняття на слайді є одними з високоефективних видів аеробних тренувань. Вони допомагають розвивати серцево-судинну та дихальну системи, координацію і відчуття рівноваги, а також сприяють розвитку силових якостей [1, с. 9; 3, с. 28; 5, с. 27].

Степ-аеробіка. Степ – це один з видів оздоровчого фітнесу, у якому використовуються спеціальна степ-платформа висотою 10-20 см. Платформа виготовляється із міцного каркасу, який може витримати навантаження до 600 кг, що дозволяє виконувати кроки та підскоки в різних напрямках. В основі лежать базові кроки аеробіки, що робить рухи доступними майже всім. Для зміни інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи. Це дозволяє разом займатися людям із різним рівнем підготовленості. [1, с. 8; 3, с. 28; 5, с. 27].

Скіпінг (аеробіка зі скакалкою). Скіпінг позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну системи, а також розвиває координацію рухів. Може застосовуватися на заняттях з дітьми різного віку, підлітками, на загальних заняттях дітей і батьків. Специфіка вправ може визначатися також застосуванням різної довжини скакалки: короткою, довгою, двох довгих [1, с. 19; 3, с. 29; 5, с. 27].

Танцювальна аеробіка. У ній використовуються танцювальні рухи на основі базових кроків аеробіки. Види танцювальної аеробіки розрізняють залежно від стилю танцю, який використовується, і можуть бути такими: фанк, хіп-хоп, сіті-джем-аеробіка, латина-аеробіка, сальса, афро-джаз-аеробіка, боді балет і т. д. Танцювальна аеробіка приваблює людей через свою емоційність і є високоефективним засобом розвитку координаційних здібностей людини [3, с. 30; 5, с. 28].

BOSU. Це вид фітнесу, який отримав свою назву на честь тренажера, який використовують на заняттях. Це BOSU BALANCE TRAINER: гумова платформа у формі купола-півсфери діаметром близько 63 см, яка має дві ручки, що прикріплені до підставки. Збоку розташований спеціальний отвір, за допомогою якого впускають або випускають повітря, таким чином контролюючи пружність купола для різних рівнів підготовки типів

навантаження. Вправи з BOSU розвивають вестибулярний апарат, силу, спритність, гнучкість, координацію, покращують поставу [3, с. 35].

Спеціальної підготовки заняття не вимагають, але вправи можуть бути освоєними не з першого тренування. Тип вправ схожий зі степом, багато нескладних за хореографією комбінацій. Заняття будуються спираючись на вік та рівень підготовки учасників. Також можуть не включатися складні рухи та великий кількість стрибків у початківців і людей зрілого віку або тих, хто має проблеми з суглобами. Це один з легких варіантів кардіотренувань. Основне навантаження вправ спрямоване на гомілково-таранний суглоб. На початковому етапі занять рекомендується середній темп і не різкі рухи [3, с. 35].

Пілатес. Це широко відома система вправ, яка є одним з напрямів фітнесу «Body&Mind» («Розумне тіло»). Пілатес це система тренувань, яка поєднує західні та східні форми тренувань. Цей вид вправ допомагає зробити тіло гнучким, а також укріпити м'язи, і навіть допомогти з відновленням після травм хребта. Це – один з найбезпечніших типів тренувань, яким можуть вільно займатися люди різного віку незалежно від рівня фізичної підготовки, так як можливість травмуватися зведена до мінімуму. Вправи пілатеса допомагають жінкам укріпити м'язи спини, тазу і преса, що значно допомагає у до- та післяпологовий періоди. Вправи дуже різноманітні і задіють велику кількість м'язів одночасно, у тому числі і ті, що майже не використовуються під час занять класичною аеробікою. Це м'язи і м'язи-стабілізатори. А центральна роль відводиться м'язам черевної порожнини. Одним з важливих елементів пілатесу є правильне дихання, що покращує циркуляцію крові. Для того, щоб отримати максимальну користь від занять за методом «Пілатес», необхідно знати основні його принципи:

Дихання. Наголос робиться на використанні глибокого дихання під час виконання вправ. Більшість вправ у пілатесі скоординовано з диханням.

Центр. Основою виконання вправ у пілатесі є фокусування на центрі тіла, який знаходиться у зоні між нижніми ребрами та лобковою кісткою.

Концентрація. Під час виконання руху необхідно сконцентрувати всю увагу на м'язах, які задіяні у вправі.

Контроль. Необхідно прагнути до контролю за кожним рухом.

Точність. Основною вимогою є точність виконання рухів, адже існує певна послідовність, яка застосовує усі види м'язів.

Плавність. Рухи в пілатесі неспішні і плавні. Кожен рух плавно поєднується з наступним [1, с. 16; 2, с. 108; 3, с. 36].

Аква-фітнес. Це сукупність вправ, які здійснюються у водному середовищі, яке замінює тренажери. Основними компонентами аква-фітнесу є ігри у воді, дистанційне плавання, нетрадиційні форми рухової активності, що мають назву аква-аеробіка. Через активізацію важливих функціональних систем організму, високу енергетичну вартість вправ та феномен гравітаційного розвантаження здійснюється оздоровлення у аква-фітнесі. Заняття таким видом фітнесу дозволено усім майже здоровим людям незалежно від віку. Для таких

вправ характерний широкий спектр спрямованості: лікувально-профілактична, рекреативна, кондиційна [3, с. 40; 4, с. 76].

Нині аква-аеробіка є одним з найбільш універсальних засобів впливу на організм з метою підвищення рівня фізичного стану. За рахунок особливих умов та широкого спектру адаптованих вправ зростає їх ефективність. Заняття аква-аеробікою здійснюються по одиночно та у групах, з дітьми, дорослими та літніми людьми, з вагітними, мають високу інтенсивність тренувань і широкий діапазон навантажень [3, с. 41; 4, с. 77].

Вправи аква-фітнесу можуть бути, як самостійним комплексом вправ, що реалізується у воді, так і частиною заняття, до якого входять інші варіанти аеробних вправ. Набір рухів можуть здійснюватися із різних положень: лежачи, з опорою, стоячи, на мілководді або середній глибині, з предметами і т. д. Основна частина тренування будується на чергуванні вправ, в основу яких покладено, ходьбу, біг та стрибки. А заключна на вправах з релаксації на основі повільних композицій [3, с. 41; 4, с. 79].

Висновок. Отже проаналізував подану інформацію можна зробити висновок, що існуючі напрями фітнесу дуже різняться між собою. До того ж вправи з фітнесу є високоефективними, але безпечними. Завдяки цьому кожен може підібрати собі напрям залежно від віку, здоров'я та рівня фізичної підготовки.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Білецька В.В., Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес. Практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Національний авіаційний університет. Київ, 2013. 52 с.
2. Буркова О., Лисицкая Т. “Пилатес” – фітнес вищого класу. Центр поліграфічних послуг “Радуга”. Москва, 2005. 208 с.
3. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 48 с.
4. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 240 с.
5. Череповська О.А., Палагнюк Т. В. Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками І – ІІ курсів ВНЗ. Видавництво Національного університету „Львівська політехніка”. Львів, 2006. 40 с.

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

А. Г. Дороганова

студентка групи ІІ-18-І факультету історії

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ФІТНЕС В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Анотація. У статті розглядається стан і перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. Також, подано актуальні проблеми цієї галузі спорту в державі. Доведено, що фітнес-індустрія є перспективною сферою бізнесу в Україні.

Ключові слова: фітнес, фітнес-індустрія, фітнес-клуби, фітнес-тренер, професійні стандарти.

Summary. The article considers the state and prospects of development of the fitness industry in Ukraine. Much attention is given to topical problems of the modern fitness industry. It is shown that, fitness industry is a sphere of promising in Ukraine.

Key words: fitness, the fitness industry, fitness clubs, fitness trainer, professional standards

Фітнес в Україні лише починає набувати популярності. Багато в чому Україна відстає від світових тенденцій, і перспективні напрями цієї галузі спорту просто не розвинені. Висвітлення цієї проблеми є нагальною, адже відповідність світовим тенденціям гарантує розвиток та модернізацію фітнес-індустрії в Україні. Метою даної роботи є теоретичне ознайомлення з проблемами та перспективами розвитку фітнесу в Україні.

Сьогодні загальносвітовою тенденцією є інтерес до здорового способу життя. Саме тому фітнес стає все більш популярним у всьому світі. Відтепер фітнес стає не тільки словом, яке позначає вид спорту, що допомагає зробити тіло здоровим та гармонійним. Відтепер – це стиль життя.

Популярність фітнесу в Україні лише починає зростати. Це обумовлено кількома причинами:

- впровадження світової тенденції на красиву, сильну, гармонійну у фізичному плані людину [2, с.114];
- зацікавленість держави у розвитку фізичної активності мас [7, с. 88];
- популяризація фітнесу в фізкультурній освіті.

На жаль, навіть незважаючи на популяризацію фітнесу, людей, що займаються цим напрямком фізкультурної діяльності є катастрофічно малою. За дослідженнями, споживачами фітнес-послуг є менше 3% українського населення. Проте, незважаючи на статистику, фахівці FitnessConnectUa вважають, що за сприятливих економічних умов і податкового середовища, кількість споживачів фітнесу можна подвоїти [3, с. 11]. Слід додати, що кількість людей, які бажають займатися фітнесом не тільки вдома, але й у фітнес - клубі неухильно зростає.

Дослідження показало, що найбільш повно фітнес-послугам можна скористатися у таких обласних центрах: Дніпро, Запоріжжя, Київ, Львів, Одеса, Харків. На ці міста припадає приблизно 81 % площ фітнес-клубів та 2/3 річного обороту ринку [1]. Інші міста, що мають значення обласних центрів, знаходяться в стадії зародження ринку фітнес-послуг, проте мають потужний потенціал. Проте, в Україні найбільших інвестицій потребує фітнес-індустрія в маленьких містах. Слід зазначити, що у деяких районах, маленьких містечках та в сільській місцевості, за деякими винятками, немає фітнес-об'єктів.

З цього випливає те, що через недостатню розвиненість фітнесу в Україні, світові тенденції впроваджуються тут повільно та з помітним відставанням. Світові тенденції у цій галузі спорту ми не можемо застосувати на 100% до України. Якщо у 90-ті роки ХХ століття відставання у фітнес-індустрії України

було на двадцять років від світової, то з розвитком інтернет-технологій, більшої доступності інформації це відставання скоротилося, але все одно часто перевищує 5 років для великих міст України, не кажучи вже про маленькі містечка та сільську місцевість, де часто культура фітнесу взагалі відсутня. Але проблема в тому, що в світі ці інноваційні для українців напрями були запроваджені вже давно [3, с.11].

Якщо звертатися до світових фітнес-трендів 2019 року можна виокремити такі: технології, що носять (розумні годинники і т.д.); групові тренування; (тренування в групі, в якій більше 5 осіб); високоінтенсивні тренування (повинні замінюватися короткотривалим відпочинком); фітнес-програми для людей похилого віку (обумовлено зростанням пенсійного, тобто працездатного віку); вправи з власною вагою тіла (вправи без додаткового обтяження – гирь і т.д); працевлаштування сертифікованих фітнес-професіоналів (сертифікати дозволяють оцінити знання і вміння тренера); йога (різні види та напрямки); персональні тренування (виключно індивідуальне заняття з тренером); функціональні фітнес-тренування (комбіновані аеробні та анаеробні вправи); вправи як ліки (направлення пацієнтів до професійних тренерів); навчання основам здоров'я та здорового способу життя (спрямування на формування звичок здорового способу життя); вправи для зниження ваги тіла; мобільні фітнес-додатки; обладнання для міофасціальних технік та мобільності (включають валики для самомасажу); покращення здоров'я та програми оздоровлення на робочих місцях [3, с.12]; моніторинг результатів; вправи на свіжому повітрі; ліцензовані фітнес-професіонали; персональні тренування у малих групах; постреабілітаційні групи [3, с.13].

З цього розмаїття, в Україні практично не використовуються фітнес-програми для людей похилого віку (хоча в світі вони на четвертому місці за популярністю!) Вправи на свіжому повітрі мають лише сезонний характер. Сертифікація та ліцензування фітнес-професіоналів мають виняткове значення у світі, а в Україні лише починає формуватися Єдиного фітнес-стандарту. Деякі напрямки фітнесу втрачають актуальність (наприклад, якщо взяти до уваги шейпінг), проте в невеликих містах України вони ще мають популярність [3, с.13].

Крім цього, часто фітнес-клуби погано оснащені. Можна додати, що менше 30% немережевих спортивних залів можна назвати повноцінними фітнес-клубами, що мають необхідний інвентар, допоміжні приміщення та послуги. Більшість – тренажерні зали, зазвичай, розташовані в напівпідвальних приміщеннях житлових будинків [5, с. 92].

Важливою також є кадрова проблема. Що ж собою повинен являти ідеальний фітнес-тренер? За М.Василенко модельні характеристики фітнес-тренера це: універсальність, досвід роботи, педагогічний талант, харизма, вміння продавати фітнес-послуги, бути обізнаним в основі медичних знань, мати орієнтацію в психології, артистизм, мати приємну зовнішність [2, с. 116]. Якщо ж відкинути останні два пункти (які є досить спірними), то ми можемо побачити портрет обізнаного та кваліфікованого фахівця. Проте, знайти такого

досить важко, адже як вже зазначалося вище, бо формування Єдиного фітнес-стандарту тільки розпочалося. Проте, слід зазначити, що сертифікація фітнес-тренера — є необхідним кроком для того, щоб кожний споживач отримав якісні та безпечні послуги. Професійний стандарт дозволить визначити загальні та трудові функції, кваліфікований рівень, дії, що виконують працівники в рамках своєї професійної сфери, а також необхідні знання і вміння [4, с. 32]. Крім того, фаховість тренера безумовно впливає на здоров'я та споживача. І саме тому треба регулярно оцінювати його роботу, рівень майстерності. Адже через деякі фактори (наприклад, професійне вигорання), можуть, все ж таки, негативно впливати на якість фітнес-послуг та на самих споживачів. Можна додати, що збільшення рівня свідомості споживача є також одним із важливих тенденцій у фітнес-індустрії. Проте, чи можна говорити про наявність цього віяння в Україні? На жаль, ні. Професіоналізм в тренерів за результатами опитувань в українців ніяк не на першому місці. (Згідно із дослідженнями, пріоритетними для українців є вартість абонементу та доступність фітнес-клубу.) Це свідчить про недостатню обізнаність споживачів фітнес-послуг про кореляцію між кадровим забезпеченням та якістю послуг [4, с. 34]. Також однією із проблем є те, що не всі тренери (особливо в сільській місцевості) розуміють те, що в сучасному світі неможливо обмежитися одним напрямом фітнесу та все життя використовувати його у своїх тренуваннях. Індустрії необхідно розвиватися і модернізації всієї фітнес системи повинна починатися з людей.

Проте, для того, щоб модернізувати фітнес-індустрію країни, необхідно, спочатку, сприяти широкому поширенню цієї галузі спорту серед населення. Необхідно зробити все можливе, для того, щоб люди, незалежно від свого місцепроживання, підтримували свій здоровий спосіб життя за допомогою спорту. Виникає логічне запитання: як цього можна домогтися? Держава має заохочувати бізнес для інвестицій у фітнес-індустрію [1]. Також, необхідна робота із громадськістю, а саме: поступово починати формувати культуру здорового способу життя у населення України. Проте, культура здорового способу життя повинна виховуватися ще з дитинства. Впроваджуючи фітнес-технології в систему безперервного фізкультурного розвитку, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання дітей і підлітків, тобто учнівської молоді, цілком можна отримати покоління, для якого поняття «спорт» та «здоров'я» будуть синонімами. І ця модернізація занять фізичною культурою в закладах освіти допоможе розширити фітнес-індустрію не менше, ніж інвестиції [6, с. 350].

Висновки. Отже, у цій статті ми розглянули проблеми та розвиток сучасного українського фітнесу. Одними із найголовніших проблем є проблема відставання від світових тенденцій (у великих містах розрив сягає близько п'яти років) та кадрова проблема, адже самі споживачі фітнес-послуг не особливо цінять професіоналізм своїх тренерів. Але незважаючи на такі проблеми, фітнес-індустрія має надзвичайно потужний потенціал в Україні. Для того, щоб розкрити його необхідно спочатку популяризувати фітнес серед мас населення, впровадити так звану культуру здорового способу життя;

залучити інвесторів до цієї галузі спорт. Це допоможе розширити фітнес-індустрію не лише в великих містах обласного значення, але й в районах, містечках та, навіть, у селах. Це допоможе подвоїти кількість споживачів фітнес-послуг майже вдвічі, за сприятливих обставин.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. FitnessConnectUa – інформаційно-аналітична платформа. URL: <http://fitnessconnect.com.ua/>
2. Берест О. О. Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер. : Педагогічні науки. 2016. Вип. 31. С. 113–122. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vgnpu_2016_31_18
3. Воробйова А. Світові та національні фітнес-тренди 2019 // Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № 1(1). С. 10–17. URL: <http://journals.urau.ua/sshh/article/download/161806/160805>
4. Дутчак М., Чеховська Л. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 6. С. 31–38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsu_2018_6_7
5. Куркін О., Однолько В. Проблеми ціноутворення на ринку фітнес-послуг // Науковий вісник [Одеського національного економічного університету]. 2019. №1. С. 85–100. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nv_2019_1_8
6. Туваков А.М., Ярема В.І. Тенденції і перспективи розвитку фітнесу в Україні // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 5К. С. 347–351. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_5K_904.
7. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів) / О. Чернявська // Український соціологічний журнал. 2012. № 1–2. С. 79–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukrsoj_2012_1-2_12

Науковий керівник: старший викладач С.В. Хотієнко

І.В. Ждан

студент групи КІ-19-1 факультету

фізики, електроніки та комп'ютерних систем

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті проаналізовано можливості використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання в умовах сучасної освіти, визначено шляхи формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, інноваційні технології, рухова активність.

Summary. The article analyzes the possibilities of using innovative technologies in the field of physical education in modern education, identifies ways to form motivation for physical education classes for students.

Key words: students, physical education, innovative technologies, motor activity.

Актуальність. Важливим етапом у життєдіяльності людини є період навчання у вищому навчальному закладі. Тому залучення молоді до здорового способу життя в студентські роки є головною умовою їх фізичного, духовного та інтелектуального розвитку. І саме використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури в умовах модернізації освіти мотивує студентів займатися спортом, вести здоровий спосіб життя. Впровадження зазначених технологій змінює результати навчального процесу, підвищує зацікавленість студентів щодо відвідування занять фізичної культури.

Постановка проблеми. Сформувані ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, зацікавити студентів займатися спортом, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної фізкультурної освіти.

Мета даної роботи - виокремити та проаналізувати можливості використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання в умовах сучасної освіти. Опрацювати науково-методичну літературу щодо мотивації студентів закладів вищої освіти до занять з фізичного виховання. Результати досліджень учених вказують на те, що ефективність фізичного виховання студентів у нашій країні сьогодні знаходиться на незадовільному рівні, заняття фізичною культурою у ЗВО не зацікавлюють, а навпаки – викликають негативні емоції. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, зокрема, до занять фізичним вихованням, як академічним, так і самостійним, а також вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності [4].

Аналіз досліджень та публікацій. Проблему здорового способу життя студентської молоді розглядали такі науковці, як: Г. Апанасенко, В. Глухов, Е. Буліч, І. Муравов; формування у студентів здорового способу життя досліджували - І. Заплішний, Ф. Сипченко, І. Прихода; вдосконалення методів і форм проведення самостійних занять фізичними вправами – Е. Вільчковський, В. Платонов, Т. Круцевич, Г. Іванова, В. Білогур, А. Драчук. Пропагування сучасної теорії, застосування інноваційних технологій фізичного виховання відображене в працях таких науковців, як: М. Булатова, О. Вацеби, Л. Волкова, О. Демінського, А. Куц, Л. Матвєєвої та інших. В.К. Макаренко у своїх наукових працях описував проблему формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Отже, на тему вдосконалення методів і форм під час занять фізичною культурою було написано багато праць. Їх кількість з часом збільшується, що є підтвердженням того, що дана проблема досі існує й потребує подальшого дослідження.

Викладення основного матеріалу. В умовах напруженої розумової діяльності та на фоні обмеженої рухової активності, що притаманна способу життя студентської молоді, саме заняття фізичною культурою і спортом покликані створювати умови для збереження і зміцнення здоров'я студентів. А фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації та відновлення життєвих сил [3]. У широкому розумінні «інновація» – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень [6]. Застосування новітніх технологій сприяють активізації фізичної діяльності студентів, забезпечують можливість самовираження особистості. Тому, саме нові шляхи, засоби, прийоми і модернізовані методи виокремлюємо як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання. Зазначимо декілька прикладів інноваційних методик проведення занять фізичного виховання. Одним із них є стритстайл – це особливий стиль швидких перегонів на дошках, стрибків угору, під час яких скейт обертається навколо своєї вісі. Скейтбординг – масове захоплення молоді 80-их років XX століття, а у 90-их перетворилося у вид спорту. Фахівець-практик зі скейтбордингу Ю. Петро оприлюднив свій досвід впровадження даного виду спорту як новітньої технології на заняттях фізичної культури. Він визначає скейтбординг оптимальним, який відповідає всім сучасним вимогам фізичного гарту.

Система фізичного виховання студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти повинна бути побудована таким чином, щоб фізичні вправи були не тільки доцільними з фізіологічного напрямку, а й мали виховне та естетичне значення [2]. Спираючись на вище зазначене, різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, що включають різноманітні танцювальні та ритмічні вправи (різновиди аеробіки: степ-, тайбо-, аква-; бейлі-денс, шейпінг тощо) сприятимуть формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та координації рухів. Отримані результати досліджень науковців щодо використання вправ з аеробіки і стретчинга на уроках фізкультури в закладах вищої освіти показують, що вони сприяють підвищенню інтересу та активності на заняттях фізичної культури [7].

Прикладом вдалого використання інноваційних технологій у галузі фізичної культури визначаємо бейсбол (софтбол). В історичному контексті дотичні ігри «oіпа» і «лапта» вважались румунським, українським та російським населенням нашого краю національними. Бейсбóл (англ. baseball) – спортивна гра з м'ячем, який б'ють битою. Можна також застосовувати різновид бейсболу із більшим м'ячем, який називається софтболом. Зазначений метод призводить до рухової активності, зібраності гравців.

Вважаємо важливим наголосити, що до інноваційних технологій ми відносимо також запозичені оздоровчі системи різних народів світу (хатха-йога, карате, бусідо, сумо, східні танці тощо). Наприклад, застосування вправ з оздоровчої системи йога на заняттях фізичної культури у ЗВО може набувати значної популярності та позитивно впливати на організм молодої людини. Виникнувши в давні часи на Сході, йога поступово була адаптована і пристосована під стиль життя сучасної людини, і з тих пір дуже швидко

набула популярності у фітнес-клубах і спортивно-оздоровчих центрах. Йога - санскритське слово, споріднене російському «ярмо» - буквально означає «з'єднання». Заняття йогою – це метод роботи з тілом, диханням і свідомістю. Спочатку йога вдосконалює тіло. Під час виконання йогівських поз (асани), людина знаходить фізичне і психічне здоров'я та силу [8]. Застосування різних методик оздоровчих систем на заняттях фізичної культури зацікавлять студентів, сприятимуть їх фізичному розвитку.

Висновок. Фізична культура у ЗВО є невід'ємною частиною формування загальної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Покращити відвідуваність занять, змінити ставлення студентів до занять фізкультурою на краще можливо завдяки застосуванню інноваційних технологій та методик викладання, використанню вправ сучасних оздоровчих систем.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Абасов З. Понятийно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности // Философия образования. 2006. №1(15). С. 56-62.
2. Викторова Л. Инновационные процессы в образовании // Инновации в образовании. 2002. № 2. С.6.
3. Гиголаева Т. В. Формирование у студентов педагогического вуза готовности к реализации здорового образа жизни: дис.кандидата пед. наук. 13.00.02 / Татьяна Валерьевна Гиголаева. Шуя, 2006. 200 с.
4. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02. К., 2008. 22 с.
5. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / [упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.
6. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває / Остапчук О. // Підручник для директора. 2003. № 4. С. 3-8.
7. Пирназарова Н.Л. «Комплексное применение динамических и статических упражнений в физическом воспитании студенток: на примере ритмической гимнастики» <https://www.dissercat.com/content/kompleksnoe-primenenie-dinamicheskikh-i-staticeskikh-uprazhnenii-v-fizicheskom-vospitanii-s>
8. Тарануха М. «Йога як система оздоровлення» https://revolution.allbest.ru/medicine/00384273_0.html

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук Н. П. Мартинова

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті досліджується гнучкість, як важлива складова частина занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, яка допомагає покращити не лише фізичний, а й емоційний стан студентів.

Ключові слова: гнучкість, фізичні вправи, студент, активна гнучкість, пасивна гнучкість, тренування.

Summary. This article examines stretching as a compound part of physical training classes that helps improve physical as well as emotional state of students.

Key words: stretching, physical exercises, student, active stretching, passive stretching, training.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в останні роки спостерігається різке погіршення стану здоров'я та фізичної підготовки молоді України. На даний час, окрім зростання багатьох захворювань серед студентів, таких як захворювання серцево-судинної, дихальної систем, органів травлення, зору тощо, значно погіршуються показники рівня психічного та духовного здоров'я. Наприклад, нервово-психічні відхилення виявлено у 88 % студентів [3]. Майже кожного п'ятого студента віднесено до підготовчої чи спеціальної медичної групи, або ж рекомендовано відмовитися від фізичних навантажень. Тому питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є однією з основних проблем сучасності. Заклади вищої освіти можуть використовувати різні методи для того, щоб зробити спорт частиною життя кожного студента. Дана стаття присвячена методиці розвитку гнучкості як одного зі способів заохочення студента до виконання фізичних вправ.

Багато вчених приділяли увагу вивченню методики розвитку гнучкості, серед них – Алтер Дж. [1], Зуєв Є. Й. [2], Крамар В. У. [3] та інші. Наприклад, Алтер Дж. наголошував на тому, що одним з найбільш суттєвих результатів програми розвитку гнучкості є її потенційне сприяння релаксації, яка представляє собою скорочення м'язового напруження. Надмірне м'язове напруження знижує сенсорне усвідомлення світу, підвищує артеріальний тиск та порушує кровообіг, що призводить до нестачі кисню та життєво необхідних речовин і викликає скупчення токсичних речовин у клітинах [1, с. 11]. Автор праці «Волшебная сила растяжки» Зуєв Є. Й. стверджував, що гнучкість ґрунтується на виконанні природних рухів; вона допомагає людині відпочити за відносно короткий час, а також впливає на її емоційний стан [2].

Мета дослідження: узагальнити та обґрунтувати позитивний та негативний вплив занять з розвитку гнучкості на здоров'я студентів.

Методи дослідження: у даній роботі застосовано ряд загальнонаукових методів, таких як аналіз, синтез, індукція, які до сьогодні зберігають актуальність та надають змогу всебічно дослідити задану тему.

Виклад основного матеріалу дослідження. Певна форма розвитку гнучкості застосовувалася ще стародавніми греками. З її допомогою вони могли легко танцювати, боротися та виконувати різні акробатичні вправи. Окрім цього, тренування гнучкості було частиною кожного з трьох видів гімнастики стародавніх греків: медичної, військової та спортивної. Розтягнуті пози – асани – протягом тисячоліть практикувалися в країнах Сходу. Сьогодні асани зазвичай розглядають як виключно фізичні вправи, хоча їхня початкова мета була зовсім іншою. Гнучкість була невід’ємною частиною розвитку захисних та атакуючих елементів різних бойових мистецтв, наприклад, карате або тхеквондо [1, с. 8].

У повсякденному житті людям доводиться виконувати різні рухові дії, які вимагають певної амплітуди рухів у суглобах. Проте, через недостатню еластичність зв’язок, м’язів та сухожиль, виконувати такі рухи може бути складно. Здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою позначають терміном «гнучкість» [5, с. 5].

Гнучкість поділяється на активну і пасивну. Активна гнучкість – максимально можлива амплітуда рухів, яку здатна виконати людина власними зусиллями, без використання сторонніх предметів. Пасивною гнучкістю називають максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку здатна виконати людина за допомогою зовнішніх впливів, наприклад, тренажеру, партнера, обтяження тощо. У більшості випадків показники пасивної гнучкості є вищими за показники активної гнучкості. Розрізняють також резервну гнучкість, яка є різницею між активною та пасивною гнучкістю. Відповідно чим більший показник резерву гнучкості, тим легше піддається розвитку активна гнучкість [5, с. 6].

Окрім цього, гнучкість поділяється на загальну і спеціальну.

Тренувальний процес з розвитку гнучкості складається з двох етапів: етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини та етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні. На першому етапі рекомендується працювати над гнучкістю кожного дня, а на другому – 3-4 рази на тиждень. Заняття з розвитку гнучкості мають тривати від 20 до 60 хвилин, але цей час можна також розподілити у межах дня, наприклад, виконати 20-30 % від загального обсягу вправ під час ранкової зарядки. Заняття потрібно обов’язково починати з проведення розминки для розігріву м’язів, а після неї виконувати вправи з поступовим збільшенням швидкості і амплітуди рухів. Спочатку варто виконувати статичні вправи, а потім переходити до динамічних вправ, поступово збільшуючи амплітуду рухів. Протягом усього заняття необхідно підтримувати тіло у розігрітому стані. А якщо температура навколишнього середовища є нижчою за 18-20°С, то варто одягнути теплий еластичний костюм. Тривалість вправ залежить від багатьох чинників, серед яких вік, фізична підготовка людини. В цілому, кожен вправу необхідно виконувати

тривалістю від 15 секунд до декількох хвилин. Пасивні вправи (вправи з самозахватом і так звані «розтяжки») виконуються довше за активні (наприклад, махи). Окрім цього, важливо слідкувати за послідовністю виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості у певному суглобі. Іншими словами, необхідно спочатку завершити виконання вправи на один суглоб, а потім переходити до іншого.

Гнучкість має багато позитивних аспектів. По-перше, нею можуть займатися люди різного віку, статі, рівня фізичного розвитку. По-друге, вона впливає не лише на фізичне, а й на духовне здоров'я, зокрема, сприяє зняттю стресу та напруженості, чим покращує емоційний стан людини. По-третє, гнучкість активізує кровопостачання м'язів. За рахунок розслаблення розтягнутих м'язів покращується відновлення не лише м'язової, а й нервової системи [1, с. 11]. Окрім цього, гнучкість сприяє збільшенню м'язової гіпертрофії та покращенню дихання. Займаючись регулярно, за 3-4 місяці можна досягти 80-95 % рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу [4]. Також заняття гнучкістю допоможуть позбавитися болю в нижній частині спини, виправити осанку та позбавитися м'язових судом [1, с. 15]. Але варто пам'ятати, що надмірна гнучкість також не є корисною, оскільки може призвести до пошкодження суглобів. Тому гнучкістю необхідно займатися лише до такого рівня, який забезпечить вільне виконання необхідних рухів без особливих зусиль.

Висновки. Отже, з результатів дослідження можна вивести, що:

1. Добре розвинена гнучкість сприяє зміцненню суглобів і підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок і сухожилів; удосконаленню координації роботи нервово-м'язового апарату; зниженню ризику виникнення травм опорно-рухового апарату; уповільненню процесів стомлення.

2. Гнучкість допомагає зняти стрес та напруженість, що впливає на емоційний стан людини.

3. Застосування вправ на розвиток гнучкості є важливою частиною занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, оскільки такі вправи підвищують функціональний стан організму студентів і впливають на їх фізичну та розумову працездатність.

4. Надмірна гнучкість може призвести до пошкодження суглобів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Алтер Дж. Наука о гибкости. К.: Олимпийская литература, 2001. 424 с.
2. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт, 1990. 64 с.
3. Крамар В. У. Здоровий спосіб життя. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / Під ред. С. С. Єрмакова. Х.: ХХІІІ, 2002. № 24. С. 56-62.
4. Сермеев Б. В. Спортсменам о воспитании гибкости. М.: Физкультура и спорт, 1970. 62 с.
5. Фізичне виховання. Підвищення рівня розвитку гнучкості: метод. рек. до вивч. дисципліни для студ. навч. відділення плавання / Уклад.: І. Ю. Хіміч, О. Ю. Качалов. К.: НТУУ «КПІ», 2012. 48 с.

Науковий керівник: старший викладач Є.В. Коваленко

НЕОБХІДНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Анотація. У статті розглянуто особливості заняття фізичною культурою під час пандемії COVID-19. Важливість профілактики дихальної системи. Необхідність занять фізичною культурою під час реабілітації та після перенесеної пневмонії. Пропонуємо вправи які необхідно виконувати щоб загартувати дихальну систему повсякчас.

Ключові слова: фізична культура, COVID-19, вправи для виконання, профілактика, реабілітація.

Annotation. This article considers the peculiarities of physical activity during the COVID-19 pandemic, an importance of the prevention of the respiratory system, a need for physical education during the rehabilitation after pneumonia. This article offers exercises that are needed to do to make the respiratory system strong.

Keywords: physical culture, COVID-19, exercises to do, a prevention, a rehabilitation.

Постановка проблеми. На тлі світової пандемії COVID-19 гостро стає питання профілактики здоров'я. Одним з засобів профілактики є заняття спортом, а саме обов'язкове відвідування занять фізичною культурою.

COVID-19 сучасне інфекційне захворювання органів дихання, найчастіше побічним дією є пневмонія. А значить збільшується кількість факторів ризику, які сприяють виникненню пневмонії, і відповідно – кількість людей, яким загрожує захворювання.

Мета дослідження: дослідити можливість занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19; вивчити комплекс вправ необхідних для підвищення стійкості органів дихання, якщо наявні хронічні захворювання. запропонувати вправи необхідні для виконання в період пандемії.

Результати дослідження. Ризик захворіти на COVID-19 є у практично кожної людини. Тому для кожного обов'язково знати і вміти як можна скоротити термін захворювання і знизити ризик і ступінь ускладнень.

На офіційній сторінці приватного центру Медбуд [4] розміщено рекомендації для профілактики органів дихання.

Слід зауважити, що розвиток дихальний системи достатньо просте завдання для будь-якої людини, незалежно від рівня фізичної підготовки. Найуразливішим у дихальній системі людини – є альвеоли.

Саме в альвеолах відбувається запалення і формується запальний, а іноді і гнійний ексудат, який порушує їх функції, при пневмонії.

Таким чином, нам потрібно підготувати альвеоли, зокрема, і грудну порожнину в цілому. Для цього треба:

1. Збільшувати дихальний обсяг легень.

2. Покращити еластичність легеневої тканини.

3. Активізувати газообмін у легенях.

4. Оптимально задіяти в акт дихання всі приймаючі в ньому участь структури. А саме – діафрагму, міжреберні м'язи, м'язи грудей, спини, ший.

Все це дозволить зробити дихальний малюнок оптимальним. А сам акт дихання більш ефективним.

Для профілактики діючим засобом є дихальна гімнастика і спеціальні фізичні вправи.

Їх рекомендовано виконувати 2-3 рази на день. Таким чином ускладнення і ризик не сприятливого розвитку буде мінімальним.

Дихальні вправи.

Діафрагмальне дихання. Під час вдиху розслабити м'язи живота. Грудну клітку в акт дихання не включати. Для самоконтролю праву руку покласти на груди, ліву на живіт. Дихати животом.

Повне дихання. На вдиху наповнити спочатку живіт (як у діафрагмальному диханні), потім грудну клітину, а наприкінці циклу – верхівки легень. Видих – в зворотному порядку.

Вправа «Квадрат». Наприклад, 5 секунд – вдих, 5 секунд пауза, 5 секунд видих, 5 секунд пауза. При диханні потрібно намагатись, щоб всі етапи (вдих, пауза, видих, пауза) були однакові.

Дихання з опором. Повільний вдих носом. Видих через рот і стиснуті губи (якби задувати свічку). Видих в 2 рази довше, ніж вдих.

Дихання з опором 2. Надування повітряної кульки. Ця вправа збільшує силу всіх дихальних м'язів і життєвий об'єм легенів.

Фізичні вправи.

1) Сидячи на стільці, витягніть руки перед собою. Пальці в замок. Глибокий вдих носом. На видиху повільно рухаємо зчепленими руками вліво-вправо до повного видиху. Повернутись у вихідне положення.

2) Стоячи, відвести руки в сторони і повільно підняти над головою. Вдих носом. Потягнуться вгору. Опустити руки з видихом.

3) Стоячи, відвести руки в сторони і повільно підняти над головою. Вдих носом. З видихом нахили в присідання (згинаючи ноги до 90 градусів в колінах). Це стимулює роботу діафрагми.

4) Лежачи на підлозі підтягнути по черзі коліна до грудей і одночасно лоб до коліна. Повторіть 20 разів на кожную сторону.

Важливим є заняття фізичною культурою навіть при захворюванні. Треба чітко розуміти в якому стані знаходиться хворий. Якщо протікання хвороби є легким вправи на зміцнення дихальної системи є обов'язковими, але у щадному режимі.

Також після одужання знову гостро стає питання заняття фізичною культурою. Багато студентів беруть звільнення від занять фізичною культурою. Мені здається це неправильним. Фізичною культурою потрібно займатися завжди, звичайно обов'язково враховувати стан здоров'я. Після перенесення захворювання потрібен час на реабілітацію. Займаючись питанням реабілітації

після перенесеного запалення легень, стало зрозуміло, що цим питання займаються багато лікарів та вчених. В роботах фахівців [1] розглянуто питання реабілітації хворих що перенесли пневмонію. Пропоную взяти деякі рекомендації з цих видань.

Лікувальну фізичну культуру призначають після спаду температури та зворотному розвитку запального процесу в легенях, покращанні загального стану хворого. Фізичні навантаження *протипоказані* при значній інтоксикації, високій температурі, дихальній недостатності, тахікардії (ЧСС понад 110 за хвилину).

Хворим на пневмонію незалежно від ступеня тяжкості захворювання призначається дихальна гімнастика. На думку С.А. Калмикова (2013, 2014), при негоспітальній пневмонії до специфічних видів тренування апарата зовнішнього дихання можна віднести звукову гімнастику. Вона складається в застосуванні спеціальних вправ, пов'язаних із проголошенням звуків і їхніх сполучень у певній послідовності та певному способі з обов'язковим первісним виконанням двох вправ: «закритого стогону» – «м-м-м» і «очисного видиху» – «пф-ф-ф». Звукова гімнастика сприяє формуванню правильного чергування фаз вдиху, видиху і дихальної паузи; за рахунок вібрації розслаблює спазмовані бронхи, сприяє кращій евакуації мокротиння; за рахунок створення невеликого позитивного тиску на видиху збільшує рівномірність альвеолярної вентиляції і перешкоджає ранньому експіраторному закриттю дихальних шляхів. Для звукової гімнастики характерні наступні фази дихання: вдих через ніс (1-2 с), пауза (1с), активний видих через рот (2-4 с), пауза (4-6 с) [3].

Лікування пульмонологічних хворих передбачає широке застосування засобів фізичної терапії, серед яких: кінезотерапія, лікувальний масаж, фізіотерапія, а також механотерапія, працетерапія та інші. Серйозної уваги заслуговує пошук нових ефективних, патогенетично обґрунтованих методів фізичної реабілітації хворих на негоспітальну пневмонію [1].

Положення хворого і динамічні дихальні дренажні вправи, що сприяють відходженню мокротиння з бронхів:

- 1,2 – верхньої долі правої легені;
- 3,4 – середньої долі;
- 5-7 – нижньої долі правої легені;
- 8-10 – нижніх долей обох легень (рис. 1).

Для відтоку мокротиння з лівої легені виконуються ті самі вправи, але з нахилами вправо, поліпшення функції серцево-судинної та інших систем організму, підвищення фізичної працездатності хворого.

В межах призначеного рухового режиму використовують різні форми, що відповідають стану хворого [5]. В комплексі лікувальної гімнастики включають вправи, що збільшують вентиляцію легень, рухливість грудної клітки, зміцнюють дихальні м'язи і м'язи живота, формують правильну поставу. Застосовують вправи на розслаблення, а також дихальні вправи, що виконуються з подовженим видихом. Добре активізують дихання, тренують організм і підвищують психоемоційний стан пацієнтів піші та лижні

прогулянки, туризм, рухливі і спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), веслування. З дозволу лікаря пацієнту можна відвідувати заняття в групі загальної фізичної підготовки [2].

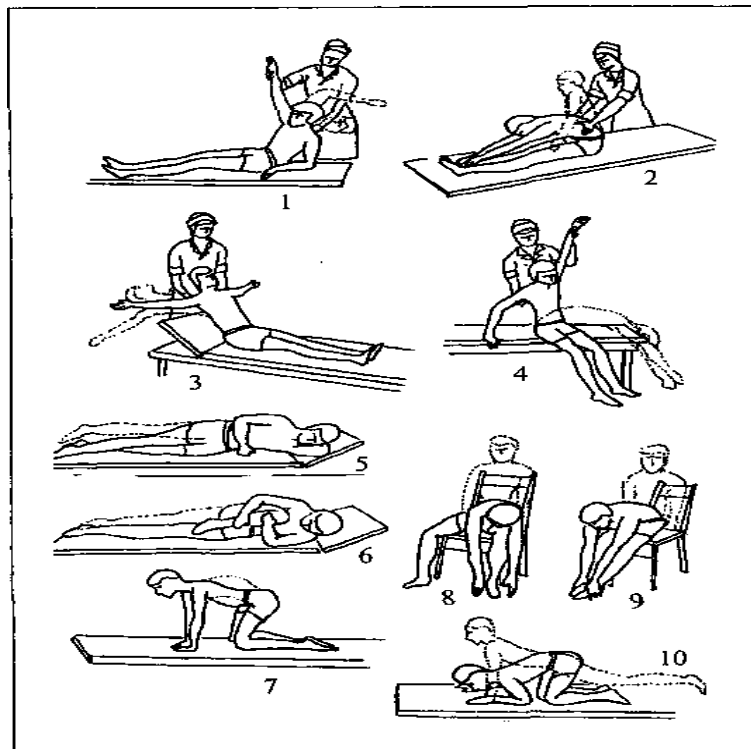


Рис. 1. Дихальні вправи що сприяють відходженню мокротиння з бронхів

Висновки. Необхідно повсякчасно проводити профілактику захворювання органів дихальної системи на заняттях з фізичної культури:

1. Доцільно займатися фізичною культурою під час хвороби (обов'язково враховуючи стан та можливості хворого).

2. Обов'язкове заняття фізичною культурою під час реабілітації після перенесеної пневмонії.

3. Додати перелік вправ на закріплення органів дихання під час занять фізичною культурою.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Грігус І.М. Фізична реабілітація в пульмонології. Видання друге виправлене. Рівне. 2018. 258 с.

2. Мужичук В.О., Дугіна Л.В., Без'язична О.В. Фізична терапія при негоспітальній пневмонії // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. № 5(2) / 2020. С. 72–75.

3. Мухін В.М. Пневмонія. Фізична реабілітація. Вид-во НУФВСУ "Олімпійська література", 2005.

4. Матеріали сайту «Медбуд». URL: <https://medbud.kiev.ua/profilactika-pnevmonyi/>

5. Матеріали сайту «Studfiles». Пневмонія. URL: <https://studfile.net/preview/5650032/page:30/>

Науковий керівник: старший викладач О.П. Дідковський

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФЕХТУВАННЯ

Анотація. У статті на основі літературних, архівних і документальних джерел, періодичних видань, матеріалів мережі Інтернет розглянуто процес формування та розвитку спортивного фехтування в світі та в Україні.

Ключові слова: фехтування, історія, спорт.

Summary: At the statii on the basis of literary, archival and documentary dzherels, periodical views, materials on the Internet, the process of forming and developing sports fencing in the light of Ukraine is seen.

Key words: fencing, swordplay, history, sport.

Фехтування – один з найдавніших видів фізичних вправ, тісно пов'язаних з боротьбою людини за своє існування. В даний час це популярний та видовищний вид спорту, суть якого складають двобої на одному з видів клинкової спортивної зброї: рапірах, шпагах, шаблях. Батьківщиною фехтування прийнято вважати Іспанію. Саме тут зародилося щось схоже на сучасне мистецтво володіння шпагою і рапірою. В Іспанії виробляли знамениті на весь світ толедські клинки, які, будучи дуже легкими, мали відмінні характеристики. Саме в цій країні, а пізніше і у всій Європі зародилися дуелі на холодній зброї. Вважається, що в Іспанії були видані перші книги, в яких розглядалася фехтування. Чоловіки любили битися на холодній зброї, а жінки освоїли фехтування набагато пізніше. З часом у країні з'явилася перша школа фехтування. Не сильно відставали також Італія, Франція і Німеччина [2].

В 1470-х роках в Німеччині заснували корпорацію викладачів з фехтування, а в Англії – асоціацію фехтувальників. До початку XVIII століття з'явилося кілька загальносвітових шкіл. Головними з них були французька та італійська школа фехтування. Саме вони подарували світу відомі рукоятки для клинкової зброї.

У XIX столітті почалося формування спортивного фехтування. А до кінця цього століття були організовані перші змагання, в сучасній їх трактуванні. В 1913 році була створена Міжнародна федерація фехтування, яка в 1914 році затвердила правила поєдинку. За цими правилами змагаються досі. На сьогоднішній день Міжнародна федерація фехтування включає в себе більше сотні національних федерацій.

Розвиток фехтування як виду спорту має тисячолітню історію, безпосередньо пов'язану з розвитком людського суспільства. Базою сучасного фехтування стали багатовікові військові та змагальні традиції різних народів. Згадки про це можна знайти у священних хроніках Стародавнього Єгипту, що відносяться до VIII–VI ст. до н.е. Бої на мечях та інших видах холодної зброї займали важливе місце в Древній Греції і Римській імперії як засіб військово-фізичної підготовки, а у подальшому – як видовищне мистецтво володіння

ними. На зміну рабовласницькому ладу прийшов феодальний. Набували розвитку лицарські турніри, створювалися фехтувальні братства. Винайдення вогнепальної зброї у XVI ст. сприяло новому поштовху у розвитку фехтування. Важкі лицарське обладунки та зброя поступилися місцем легкій холодній зброї. У цей період було закладено систему рухів, техніку володіння зброєю, характерною для сучасного спортивного фехтування. У XVIII–XIX ст. фехтування, залишаючись засобом військово-фізичної підготовки, поступово формується як вид спорту. У багатьох країнах відкриваються фехтувальні школи, в межах яких проводяться змагання. Вперше міжнародні змагання з фехтування були проведені в 1896 р. в Афінах на Іграх I Олімпіади. З 1896 р. починається ера фехтування як олімпійського виду спорту [4].

Крім звичного для нас спортивного фехтування, та більш екзотичного історичного, є ще один, дуже цікавий, але при цьому маловідомий вид цього військового мистецтва. Мова йде про фехтування у обмеженому просторі або мензурне фехтування. Не можна сказати, що цей фехтування було дуже розповсюджене, але в певних колах, наприклад, студентських, багато хто займався саме мензурним фехтуванням. Причина цього криється в доволі своєрідних правилах. Спорядження фехтувальника складалось з окулярів, котрі надійно закривали очі, і щільного захисту тулуба та шиї. Обличчя, в той же час, залишалось відкритим. Зброєю слугували спеціальні, скажемо так, шаблі – шлегери, кінці котрих були дуже загострені [6]. Супротивники ставали один навпроти одного, як правило, у обмеженому незначному просторі, де практично не було місця для маневру. Фехтування зводилось до нанесення ударів по єдиній незахищеній зоні супротивника – обличчю, причому зазвичай після першої рани поєдинок закінчувався. Переможець був задоволений, власне, перемогою, а у зазнавшого поразки залишався шрам, котрий, як відомо, прикрашає чоловіка. Спочатку, втім, по правилах супротивникам дозволялось рухатись, захищатись як уходом від атаки, так і зброєю. Пізніше залишилась лише можливість захисту шлегером, оскільки ноги бійців мали лишатись на місці. В наші часи також додали до правил пару моментів – тепер для поєдинку виділяється певний час. Крім того, категорично заборонено під час бою закривати очі. За виконанням цього правила слідкують бокові судді. Так як часто мензурне фехтування використовується у вигляді своєрідного теста на мужність, вимога тримати очі відкритими виглядає цілком слушною. Навіть зараз, наприклад, у Німеччині, мензурне фехтування досить популярне серед молоді. Заборона, котру встановила держава о 1933 році, була скасована за двадцять років. А о 1988 році церква схвалила це своєрідне спортивне зайняття.

Фехтування як навчальна дисципліна викладалось у цивільних та військових навчальних закладах України із середини XVIII ст.: колегіумах єзуїтів та піарів у Львові, Харківському й Львівському університетах, військових училищах та кадетських корпусах Києва, Одеси, Львова, Полтави. Із другої половини XIX ст. фехтування використовується в різних гімнастичних товариствах і клубах задля оздоровлення, розвитку фізичних якостей, виховання шляхетних манер. Продовжуючи бути засобом військово-фізичної

підготовки, фехтування поступово втрачає своє утилітарне значення й стає популярним видом спорту [5].

Наприкінці XIX – на початку XX ст. фехтування широко культивується в середовищі студентів, військових, учнів гімназій тощо. Значний внесок у його розвиток зробили сокільські гімнастичні товариства Львова, Києва, Харкова. Активну роботу з популяризації та навчання фехтування проводили такі спортивні товариства: «Товариство фехтування» у Львові; «Оріон» і «Зебра» у Миколаєві; «Боксо-фехтувальний гурток» у Києві; «Велосипедно-спортивний гурток» у Харкові [1]. Уперше на міжнародній арені заявив про себе український фехтувальник Петро Заковорот, який у 1899 р. переміг на міжнародному турнірі в Будапешті, а в 1900 р. посів 3-тє місце в змаганнях найсильніших фехтувальників світу в Парижі [7]. Велике значення для розвитку фехтування в Україні мало проведення в Києві Першої Руської олімпіади в 1913 р. Значний внесок у становлення та розвиток фехтування в Україні відіграли до Першої світової зробили відомі закордонні фахівці: Енеа Саля, Оразіо Сантеллі, Ахіллес Мар'є, Артур Мар'є [3]. Техніка фехтування й методика навчання здійснювалися за принципами кращих європейських фехтувальних шкіл. У подальшому в Україні запроваджено власну систему підготовки фахівців із фехтування. Видатними спортивними педагогами, які стояли біля витоків української школи фехтування, до 1941 р. були П. Заковорот, П. Франко, В. Андрієвський, В. Сергєєв [2]. Незважаючи на численні труднощі, українські фехтувальники за роки незалежності змогли добитися низки високих результатів на міжнародній спортивній арені. Найбільш вдало вони виступали на Чемпіонатах світу та Олімпійських іграх впродовж 2005-2012 років. Команда українських шаблісток у складі Ольги Харлан, Олени Хомрової, Галини Пундик, Ольги Жовнір стали чемпіонками Олімпійських ігор 2008 року. Яна Шемякіна, Ольга Харлан – найвідоміші переможці чемпіонату Європи та світу (2018-2019 роки). Збірна шпажистів у складі Богдана Нікішина, Анатолія Герєя, Ігоря Рейзліна, Романа Свічкаря перемогла в номінації «Найкраща команда року». В 2019-му наші хлопці вибороли срібло на світовій першості в Будапешті. Є перемоги і серед підростаючого покоління. У 2018 році Катерина Чорній виграла дві золоті медалі Юнацьких Олімпійських ігор в Буенос-Айресі. Українка посіла перше місце як в особистій першості, так і в командному. У 2020 році український шпажист Ігор Рейзлін посів третє місце на Гран-прі в Будапешті, Угорщина [8].

Високі досягнення українських фехтувальників у даний період не були б можливими без організаційного, програмно-нормативного та науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів високої кваліфікації. На даний час в Україні створена повноцінна система підготовки тренерських кадрів. Спеціалізації фехтування працюють у Національному університеті фізичного виховання і спорту України та Львівському державному університеті фізичної культури. На спеціалізованих кафедрах ВНЗ проводяться наукові дослідження з проблем теорії і методики підготовки фехтувальників. Молодших спеціалістів готують училища фізичної культури у Києві, Львові та

Миколаєві. На сьогоднішній день фехтування розвивається у 17 областях України. У Дніпропетровській, Львівській, Миколаївській, Харківській областях та місті Києві його визнано пріоритетним видом спорту. Фехтування культивують 38 ДЮСШ, 5 СДЮШОР, 10 ШВСМ та 3 училища олімпійського резерву [4]. Поступово розвивається і клубна система. Ряд приватних фехтувальних клубів функціонує у Києві, Харкові, Макіївці. За роки Незалежності в Україні створена система морального та матеріального заохочення спортсменів та тренерів, які досягли високих результатів на міжнародній спортивній арені (стипендії Президента України, премії за високі досягнення на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх, державні та спортивні відзнаки, нагороди). Проведенні дослідження дозволили узагальнити фактологічну базу та запропонувати історичну періодизацію розвитку фехтування на території сучасної України. При визначенні історичних періодів нами враховувались не тільки зовнішні історичні чинники (зміни суспільних формацій чи правлячих режимів), а й ті, що впливали на процеси формування організаційно-правових, програмно-нормативних, матеріально-технічних засад функціонування виду спорту.

Висновки. Виникнення спортивного фехтування в Україні відноситься до середини XIX ст., коли мистецтво володіння холодною зброєю втрачає своє військовоприкладне значення і використовується переважно як засіб фізичного виховання. Фехтування вводиться в навчальні програми з фізичного виховання середніх шкіл, кадетських корпусів, закладах вищої освіти. Фехтування розвивається як вид спорту в спортивних товариствах, клубах, гімнастичних осередках. Проголошення незалежності України та перехід до нових соціально-економічних умов супроводжувався кризовими явищами. Незважаючи на це, українські фехтувальники все ж змогли здолати численні фінансові труднощі і добитися високих результатів на міжнародній спортивній арені. На сьогоднішній день українські спортсмени займають провідні позиції у фехтуванні на шаблях та шпагах серед жінок.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Боберський І. Українське сокілство (1894 – 1939). Л.: Накладом «Сокола-Батька», 1939. 16 с.
2. Бусол В. А., Ганіна О.В. З історії розвитку фехтування на Галичині // Фізична культура, спорт та здоров'я : зб. наук. робіт. Харків, 1997. С. 83–84.
3. Бусол В. А., Ганіна О.В. Становлення та розвиток фехтування в українських сокілських осередках Галичини // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 1997. С. 10–11.
4. Бусол В. А., Дьоміна О.В. Фехтування в Україні: історія та сучасний стан : навч. посіб. Київ, 2013. Ч. 1. С. 60.
5. Навроцький-Делятин. Вернем до традицій / Навроцький-Делятин // Змаг. Львів, 1938. С. 14.
6. Навчання до бою на шаблях / пер. Сотник Горшковський [з італ.] / вид. Секції по військовим справам УНР. 2013. 60 с.
7. Приходько А. И. Киев // Красота и сила. Киев, 1913. № 6. С. 14.
8. Матеріали сайту «Національна федерація фехтування України». URL: <http://nffu.org.ua/ua/competitions>

Науковий керівник: викладач Ю.В. Бочков

Є.В. Коваленко

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

П.К. Максименко

студентка групи ЕФ-17-1 факультету економіки

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

СУЧАСНІ ВИДИ ФІТНЕСУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ, ЯК АЛЬТЕРНАТИВА КЛАСИЧНИМ ТРЕНУВАННЯМ

Анотація. На основі аналізу літератури та результатів дослідження з'ясувалось, що за останні роки спорт для тих, хто слідкує за своїм тілом, набрав справді великих обертів і дуже швидко розвивається. «Фітнес» - слово яке завжди пов'язували з жіночою статтю, стає популярним і серед чоловіків. Тому пошуки нових видів занять спортом саме для сильної статі, які будуть приносити таку ж користь для тіла та будуть альтернативою більш небезпечним тренуванням є актуальним питанням сьогодення.

Ключові слова: фітнес, кросфіт, аеробіка, кардіотренування.

Summary. Based on the analysis of the literature and the results of the study, it turned out that in recent years, sport for those who watch their bodies has gained really great momentum and it is developing very rapidly. "Fitness" – a word that has always been associated with the female, is becoming popular among men. Therefore, the search for new types of sports for the sterner sex, which will bring the same benefits to the body and be an alternative to more dangerous training, is an urgent issue of our time.

Key words: fitness, crossfit, aerobics, cardio trainings.

Постановка проблеми. Насамперед, посилена увага до вивчення альтернативних способів занять спортом була викликана тенденцією до зменшення загального рівня фізичної активності нашого населення. Така негативна динаміка не обійшла й чоловіків, чий стан здоров'я залишає бажати кращого. Частіше всього чоловіків уявляють у спортзалі разом з великими гантелями у руках, проте це не завжди так, бо такий вид тренувань не до вподоби кожному. А тим паче може мати негативні наслідки для здоров'я. Вивчення та пошук нових і комфортних методик фітнес занять є необхідним для здорового розвитку чоловічої половини людства.

Мета дослідження. Розглянути різноманітні методи та технології для занять чоловічим фітнесом.

Завдання дослідження:

1. Розглянути поняття чоловічий фітнес.
2. Проаналізувати декілька видів сучасного фітнесу для чоловіків.

Методами дослідження виступають вивчення й аналіз методично-наукової літератури.

Результати дослідження. Популярність фітнесу в наш час незаперечна. Багато чоловіків та жінок знаходять у фітнесі розв'язання проблем зі здоров'ям, розслаблення та іноді відпочинок після важкого дня на роботі.

Слово «фітнес» у перекладі з англійської мови означає «бути у формі». Цей термін означає сукупність різних вправ, які направлені на покращення здоров'я та на формування здорового тіла людини. Як правило це:

- тренування з використанням гир та штанги, орієнтовані на збільшення м'язів тіла й на розвиток силових здібностей;
- аеробні тренування, які спрямовані на розвиток аеробних здібностей;
- поліпшення гнучкості;
- формування здорового способу життя [1].

Зазвичай виділяють фізичний та загальний фітнес.

Загальний фітнес (його іноді називають «позитивне здоров'я») представляє систему занять фізичною культурою, яка потребує не лише підтримання гарної фізичної форми, але й має інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний складники. Якщо одна зі складових цієї системи не спрацьовує, то і всі інші компоненти не зможуть працювати у гармонії.

Фізичний фітнес являє собою прагнення до досягнення оптимального фізичного стану. Такий вид фітнесу ще іноді визначають як «спортивно-орієнтований», бо передбачає високий рівень рухової активності й досягнення високого рівня підготовленості для вирішення спортивних задач.

В наш час багато людей займаються фітнесом у спеціальних залах під наглядом освічених інструкторів. Але це зовсім не обов'язкова умова. Фітнес – це набагато більше, ніж просте відвідування тренувань у фітнес-клубі з новітнім обладнанням декілька разів на тиждень тощо. Якщо людина дійсно хоче підтримувати гарну фізичну форму, то для цього завжди є багато альтернатив. Наприклад, обрати для себе якийсь вид спорту: катання на роликах чи велосипеді, плавання у басейні чи навіть простий біг на шкільному стадіоні – все це може бути тим самим персональним фітнесом. Красива фігура не завжди залежить від того чи ходить людина до спортзалів, головне — це регулярність занять і отримання задоволення від них. Тоді фітнес стане невід'ємною частиною життя. Тому без вагань фітнес можна назвати способом життя, який допомагає не тільки залишатися у формі, а й укріпити здоров'я та збалансувати емоційний стан [4].

Зараз існує безліч програм з фітнесу та їх класифікацій в залежності від спрямування, який результат людина хоче отримати. Деякі з видів були з самого початку розроблені для чоловіків, але стали популярні серед жіночої половини. Тому дуже часто відмічають, що фітнес є більш важливим та притаманний для жінок, але на основі досліджень хочу навести 5 причин, чому фітнесом мають розпочати займатись чоловіки:

1. Фітнес – це перш за все фізична активність. Через те, що зараз багато людей веде малорухливий спосіб життя страждає в першу чергу їх здоров'я. Фітнес є шляхом до відновлення активного способу життя, бо навіть через декілька занять можна відчути позитивні зміни. Люди відчувають себе молодшими та здоровішими. Ні для кого не секрет, що регулярні заняття фітнесом допомагають впоратись з недугами здоров'я, а для тих хто має проблеми зі спиною фітнес є справжнім порятунком

2. Фітнес – це краса. Найчастіше саме через бажання отримати красиве тіло і гарний результат звертаються до тренувань. Втрата ваги, зміцнення м'язів й ще при клопітливій роботі разом з потом виділяються шлаки, які засмічують наш організм. Тому разом зі спортивним тілом можна отримати здоровий організм та покращити стан шкіри. А правильне збалансоване харчування закріпить і підсилить ці досягнення.

3. Фітнес – це новий погляд на себе, разом зі здоровим і міцним тілом приходить впевненість у собі, що несе за собою покращення життя. Досягнення нових результатів не тільки у спорті, а й на роботі, творчості тощо.

4. Фітнес – це новий погляд на світ. Тому що здорова, красива та успішна людина дивиться на світ зовсім по-іншому. Увесь стрес та постійні нерви через якісь дрібниці просто минають. Людина стає більш терпимою і доброю, та в неї покращуються стосунки з оточуючими.

5. Фітнес – це дорога до довголіття. Правило «Рух – це життя» ще ніхто не скасовував. Усе переховане вище говорить про відмову від попереднього життя, а почати нову главу життя з регулярним заняттям спорту, правильним харчуванням, позитивним поглядом на світ. Усі ці компоненти дають шанс на тривале та гідне життя [1].

Насамперед, з'явилась велика кількість програм та стилів фітнесу, з половиною яких сучасна людина навіть незнайома чи якщо навіть чула один із нових термінів класифікацій фітнесу, то не розуміє що він собою являє.

Перш за все, ж треба ознайомитись з базовими кардіо-програмами та обрати декілька методик, які будуть цікаві саме чоловікам.

Класична (базова) аеробіка стала розвиватися ще в 80-і роки минулого століття в США. Провідні фахівці фітнесу, які працювали з зірками шоу-бізнесу розробляли й пропагували програми, які поліпшують здоров'я, сприяють зменшенню маси тіла, корекції фігури. Термін "аеробіка" визначають як «різні види рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість». До аеробіки відносять велику кількість видів рухової активності (біг, плавання, катання на роликах чи велосипеді тощо) [2].

Тай-бо – одна із найсучасніших фітнес-систем, що являє собою поєднанням звичної для нас аеробіки та східних єдиноборств. Це свого роду бойове мистецтво в якому присутній вплив східної культури, філософії та етики. Коли створювалась дана програма тренувань, вона була націлена саме на чоловічу аудиторію, бо сформована на основі бойових стилів, що допомагають опанувати навички самооборони та підвищують витривалість і працездатність [3].

Бокс-аеробіка, карате-аеробіка, кардіокікбоксинг. В цих напрямках перед усім увага приділяється техніці якогось одного стилю бойових єдиноборств – боксу, карате та ін. Такі комплекси нерідко цікавлять любителів одного з даних бойових стилів і тренування більше нагадають відпрацювання прийомів самостійно або в парі.

Кі-бо – напрямок максимально наближений до бойових мистецтв. В ньому використовуються методи тренування, запозичені з єдиноборств. Кожен

рух відпрацьовується поетапно, з поступовим ускладненням та пришвидшенням темпу. Крім цього, тут застосовуються методики, спрямовані на зміцнення сили духу, збільшення психологічної стійкості, формування здібності до граничної концентрації уваги при виконанні прийому та нанесенні удару.

Кік-аеробіка – спеціальна програма (кардіо-інтенсивність, координація), яка дозволяє тренувати й удосконалювати основні показники організму: загальну й силову витривалість, силу й гнучкість м'язів, спритність і координацію. Нова програма враховує вік і різні рівні підготовленості того, хто займається. Тай-кік – це тренування, що поєднують популярне зараз тай-бо з інтенсивними вправами зі скакалкою.

Тай-кік – поєднує в собі вправи з тай-бо з посиленими вправами зі скакалкою. Такий напрямок дозволяє швидко досягти тренувального ефекту, тому рекомендується для тих хто хоче швидко позбутись від підшкірних жирових відкладень.

Фітбокс – вид тренування, яке являє собою поєднання ударів руками й ногами по боксерській груші в досить швидкому темпі. Уся складність фітбоксу полягає в тому, що результат прямо пропорційний силі удару по груші. Якщо використовувати свою силу не на повну, то це не матиме ніякого впливу на м'язи. Лише при виконанні кожного удару на межі сил, можливо досягти справді реальних результатів [5].

І на останок, розглянемо кросфіт. Кросфіт – це програма вправ на силу та витривалість, яка набрала шалених обертів в останні роки. В основі такої системи лежить поєднання рухів, рухових дій, фізичних вправ з різних видів спорту та спортивних методик. Хоча перевага віддається вправам силової направленості, проте протягом одного тренування застосовуються комбінації фізичної активності з різних напрямків та видів спорту.

Висновок. По закінченню необхідно підкреслити, що все частіше чоловіки у всьому світі починають цікавитись новітніми оздоровчими системами та мають за мету урізноманітнити своє спортивне життя. Розкриті в дослідженні різновиди фітнесу надають можливість широкого вибору оптимальної програми людям різних верств населення та інтересів з метою підвищення рівня своєї фізичної активності, для формування здорового способу життєдіяльності, досягнення оптимального рівня самопочуття та прагнення до довголіття.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Менших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.
2. Плотка В. С., Петрук Л. А., Пінчук В. Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» тема «Атлетична і ритмічна гімнастика. Вдосконалення фізичних якостей засобами сучасних фітнес-занять» для студентів спеціальних медичних груп. Рівне: НУВГП, 2017. 26с.
3. Саєнко В.Г., Іванчикова С.М. Трансформація прийомів бойових єдиноборств у сучасний вид фітнесу тай-бо // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та

валеології : Зб. наук. праць Всеукраїн. наук.-практ. конф. Кременчук : КДУ, 2010. С. 176–182.

4. Усачов Ю.О., Зінченко В.Б., Жуков В.О., Козубей П.С. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції "Актуальні питання фізичного виховання спорту та здоров'я студентської молоді", 15-17 черв. 2011 р., Бердян. держ. пед. ун-т, Ф-т фіз. виховання. Бердянськ : [БДПУ], 2011. С. 103–106.

5. Фітбокс. URL: <https://ladyvlife.ru/krasa/fitnes-i-dieti/fitnes/2965-fitboks.html>

В. І. Ковальчук

*студентка групи ДС-18-3 факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СТІЙКОЇ ПОЗИЦІЇ ЩОДО ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті проаналізовано мотивацію як важливий компонент формування стійкої позиції і бажання займатися фізичною культурою, а також з'ясовано роль формування інтересу до занять фізичними вправами у подальшому розвитку особистості. Крім того, були виокремлені мотиви студентської молоді, що домінують при виборі займатися фізичною культурою та види спортивної діяльності, які є більш актуальними для студентів, ніж традиційні заняття.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, здоров'я, мотивація, студенти, мотиви.

Summary. The article analyzes motivation as an important component of forming a stable position and desire to engage in physical culture, as well as clarifies the role of interest in exercise in the further development of personality. In addition, the motives of student youth that dominate the choice to engage in physical culture and sports that are more relevant to students than traditional classes were highlighted.

Key words: physical culture, physical education, health, motivation, students, motives.

Останнім часом особливо сильно постає проблема погіршення здоров'я у студентської молоді. Одним з важливих чинників цієї проблеми є недооцінення ролі фізичної культури у житті студентів. Збереження фізичного й психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства, оскільки у сьогоденні існує багато чинників, що шкодять молоді. Зокрема, до таких негативних факторів можна віднести неправильне харчування, вживання алкоголю, сигарет й наркотиків, малорухливий і сидячий спосіб життя, відсутність відпочинку від телефону чи комп'ютеру тощо. Саме тому проблема формування у студентської молоді стійкої позиції щодо важливості фізичної культури є дуже актуальною у сучасному світі [2, с. 287–299; 3, с. 170–174].

З цієї проблеми постає завдання дослідження – визначення впливу мотиваційних компонентів на формування у студентів стійкої позиції щодо важливості фізичної культури.

З давніх часів фізичне виховання вважалося важливою невід’ємною частиною у житті суспільства, оскільки воно сприяє гармонійному розвитку особистості. Цю думку підтверджувало багато відомих античних філософів таких як Платон, Аристотель, Сократ та ін., які вірили у те, що сприятливим для розвитку та здоров’я людини є поєднання фізичних, моральних та психічних чинників. Фізичне виховання допомагає формувати індивідуальне мислення, оскільки студенти, що розуміють важливість фізичних вправ і навантаження у повсякденному житті, більш спрямовані на досягнення успіху, тобто в них переважає мотивація досягнення. Тому недивно, що й у сьогоденні фізична культура є одним з найважливіших компонентів для розвитку людини.

Проте проблемою нашого суспільства якраз є нерозуміння молоддю важливості фізичної культури для підтримання здоров’я. Саме тому сформувалася стійка тенденція до погіршення стану здоров’я підростаючого покоління – зараз майже здоровими є лише 60% молоді, як показало дослідження В. Платонова, С. Марченка, Макаренка, А. Кука, О. Смолара.

Однією з причин хиткої позиції студентської молоді щодо фізичної культури Борецько Н., Круцевич Т. та Суворова Т. виокремлюють падіння інтересу до традиційних занять з фізичного виховання. Формування й розвиток гармонійної особистості студента – це здебільшого проблема формування мотивів діяльності, у тому числі й у сфері фізичної культури. У структурі фізичної культури студента дуже важливу роль відіграє саме мотиваційний компонент, оскільки виникаючі мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності [1, с. 2–5]. В умовах академічних занять з фізичного виховання студентів мотиви можуть бути реалізовані при цілеспрямованому формуванні релаксаційного типу розвитку молоді. Цього можна досягти шляхом активізації їх резервних можливостей, підвищуючи резистентність організму до впливів зовнішніх факторів.

Пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студентів до занять з фізичного виховання може й повинна стати відмова від уніфікації й стандартизації навчальних програм ЗВО і створення альтернативних програм з кожного виду фізичної культури з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного ЗВО. Найбільш перспективним напрямком у вирішенні проблем фізкультурно-спортивної діяльності студентів у процесі обов’язкового курсу навчання може бути інтегративна модель фізичного виховання, що охоплює весь контингент студентів [4, с. 108–114]. Проблему стандартизації сучасного фізичного виховання необхідно вирішувати комплексно при активному впровадженні навчальних технологій інноваційної спрямованості.

Підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від форм і змісту навчальних занять з фізичної культури,

використання популярних видів рухової активності. Мотиваційні потреби досягають всієї повноти реалізації у студентів, коли в їхній свідомості формується чітке уявлення про те, яким чином фізичні вправи впливають на їхній організм, які існують способи їх впровадження у самостійне життя, у майбутній професії. Проте, потрібно визнати незадовільний стан фізичного виховання студентів і необхідність вживання заходів удосконалення й навіть кардинальної перебудови системи занять фізичними вправами у вищих закладах освіти.

Таким чином, формування стійкої позиції студентської молоді щодо фізичної культури можливо саме при використанні різноманітних способів для підвищення мотивації. Тому це вимагає нових підходів до організації системи фізичного виховання молоді [7, с. 58–59], яка б активізувала навчальний процес, передбачала високу якість педагогічного процесу, який матиме здатність до модифікації, гнучкості й толерантності до різних видів фізкультурно-спортивної діяльності студентів.

Фізичне виховання у ЗВО є особистісно-орієнтованою дисципліною. Оскільки специфіка фізичної культури полягає в тому, що вона дає можливість знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізм самореалізації, самозахисту, самовиховання, необхідні для становлення особистості та її взаємовідносин з іншими, із природою, культурою, цивілізацією». Фізична культура являє собою діяльність з використання фізичних вправ для задоволення специфічних, біологічних, естетичних і соціальних потреб студентської молоді з урахуванням їхніх потреб, мотивів і цілей.

У студентів, особливо першокурсників, при вступі у інше соціальне середовище з новим статусом «студент» відбувається різке ламання сформованих стереотипів учорашніх школярів. З першого дня вони зіштовхуються з інтенсивним освітнім процесом, до якого зовсім не підготовлені. Інтенсифікація навчального процесу, зростаючі темпи життя, нераціональний режим праці і відпочинку, відсутність елементарних відомостей про свій фізичний стан призводять до перевантажень, нервово-психічних зривів, збільшується вплив гіподинамії й гіпокінезії на здоров'я молоді. Дослідники стверджують, що студентам першого курсу має приділятися більше уваги: у взаєминах з ними й у вимогах до них потрібна перехідна фаза між школою й вузом. Тому, аналіз мотивів реальних потреб у руховій ефективності студентів, особливо першого курсу, є потрібним і актуальним.

Для поглибленого вивчення мотивації студентської молоді щодо фізичної культури було проаналізоване соціологічне дослідження, у якому взяли участь 156 студентів першого курсу, з них 94 дівчини і 62 юнака. Це опитування проводилося за допомогою відкритого опитування у другому семестрі 2018-2019 навчального року. Аналізуючи результати анкетування з'ясували, що провідним фактором ставлення до занять з фізичного виховання виявився мотив «бажання займатися фізичними вправами» як серед юнаків (67,2%–

81,6%), так і у дівчат (61,5%–78,1%). Одним із немаловажних чинників формування мотиву є умови, у яких проводяться заняття з фізичного виховання. Лише 54,8% юнаків були задоволені станом спортивної бази, у дівчат цей показник становив 27,9%.

Мотив «розвивати і реалізовувати свої фізичні можливості» підтвердили 41, 4% юнаків та 35,2% дівчат. У результаті обробки анкет виявлено, що студенти розглядають фізичну культуру як діяльність, яка допомагає у навчанні, знижуючи розумову втому (58,9% юнаків та 52,7% дівчат), а також задовольняє потребу у рухах (59,5% – 68,8%). За допомогою опитування було з'ясовано, що 66,3% юнаків та 45,4% дівчат вважають важливим мотивом для стійкої позиції щодо занять з фізичного виховання створення студентського колективу, встановлення тісних контактів, можливість «вважати себе частиною колективу».

Одним із завдань фізичної культури є формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами. Дослідження показало, що самостійно фізичними вправами займаються більше половини опитаних юнаків (63,7%). У дівчат цей показник був суттєво менший – 25,9%. Одним із мотивів до занять з фізичного виховання є бажання приймати участь у змаганнях. Це підтвердили 71,6% юнаків та 43,9% дівчат. Мотиваційну установку, спрямовану на необхідність занять з фізичного виховання для майбутньої професії підтримали менше третини усіх респондентів (28,6% юнаків і 22,9% дівчат), що свідчить про низьку обізнаність молоді про важливість фізичних вправ і їх вплив на організм людини.

На підставі проведеного опитування з'ясовано ставлення студентів до традиційного змісту занять з фізичної культури. Було виявлено лише 14% дівчат та 22% юнаків, котрі позитивно ставляться до традиційного заняття, а кількість тих, які ставляться негативно – втричі більша (відповідно 57% і 64%). Не визначеним своє ставлення вважають 29% дівчат та 14% юнаків. Відповіді на питання анкети дозволили з'ясувати причини невдоволення та хиткої позиції студентів щодо занять з фізичної культури (табл.1)

Таблиця 1

Причини невдоволення студентів заняттями з фізичного виховання

№	Причини	Дівчата, %	Юнаки, %
1	Надмірне фізичне навантаження	13	5
2	Не цікаві заняття	21	30
3	Одноманітність	32	33
4	Відсутність видів занять, які подобаються	16	22
5	Поганий інвентар	13	18
6	Не задовольняє вміст занять	5	10

В одному з питань анкети пропонувалося обрати найбільш привабливий, для кожного студента вид занять. Для вирішення цього завдання студентам у

відповідях на питання анкети, було запропоновано назвати види занять, які, на їх думку, можуть змінити традиційний зміст занять з фізичного виховання (рис. 1). Аналізуючи відповіді ми з'ясували, що значна кількість дівчат бажають займатися наступними видами: аеробікою і шейпінгом – 28%, фітнесом – 24%, спортивними іграми – 15%, плаванням – 18%. У юнаків дещо інші пріоритети.

Найбільша кількість респондентів виявили бажання займатись спортивними іграми та фітнесом (по 27%), плаванням – 18%. 21% усіх опитаних студентів віддали перевагу іншим різноманітним видам спорту.

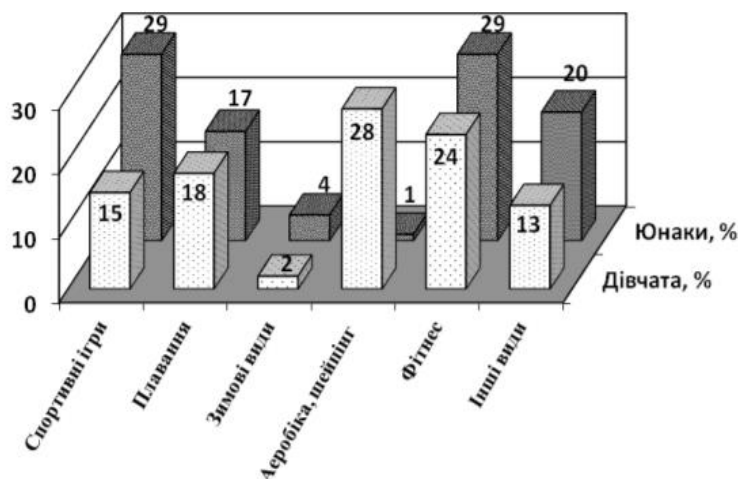


Рис.1. Види занять за результатами анкетування, прийнятні для повної або часткової заміни традиційних занять з фізичного виховання (%)

Висновки.

Отже, проведений теоретичний аналіз соціологічного дослідження дозволяє виокремити низку висновків:

1. Мотивація відіграє дуже вагомий роль у формуванні у студентської молоді стійкої позиції щодо важливості фізичної культури.

2. Домінуючими мотивами у студентської молоді виступають такі мотиви як мотив «бажання займатися фізичними вправами», мотив «розвивати і реалізовувати свої фізичні можливості» та мотив приналежності до однолітків, тобто бажання відчувати себе частиною соціуму, що займається фізичною культурою.

3. Багато студентів розуміють важливість існування фізичної культури та дотримання фізичного виховання, проте віддають перевагу іншим видам спортивної діяльності замість традиційних занять, а тому підтверджують необхідність нових підходів до організації системи фізичного виховання молоді.

4. Провідним фактором стійкої позиції щодо важливості фізичної культури є бажання та прагнення займатися фізичними вправами, забезпечуючи цим фізичне і духовне вдосконалення.

5. Формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами орієнтує студента на самоосвіту, саморозвиток, саморегуляцію й самоконтроль у всіх сферах їхньої життєдіяльності.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Виленский М. Студент как объект физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1999. № 10. С. 2–5.
2. Індиченко Л. С., Черевко С.В Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. пр. Кривий Ріг: ВЦ КДПУ; Айс Принт, 2016. Вип. 3 (49). С. 287–299.
3. Індиченко Л. С., Черевко А. Д., Солошенко Р. О., Коваленко Є. В. Моніторинг державних реформ щодо здоров'я збереження нації. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / [редкол.: А. В. Сущенко (гол. ред.) та ін.]. Запоріжжя: КПУ, 2018. Вип. 60 Т. 1. С. 170–174.
4. Коник Г., Темченко В., Усова Т. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. раб. ред. Ермакова С. – Харьков, 2006. – № 4. С. 108–114.
5. Лотоненко Л., Стеблецов Е. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 1997. №6. С. 39–41.
6. Сичов С. О. Сучасні підходи прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури // вісник НТУУ “КПІ”: Філософія. Психологія. Педагогіка. К., 2010. Випуск 2. С. 185–187.
7. Шевців У. Впровадження новітніх технологій в процес фізичного виховання загальноосвітніх шкіл // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11, т. 1. С. 58-59.

Науковий керівник: викладач Л. С. Індиченко

О.Ю. Коротя

*студент групи ЕФ-17-1 факультету економіки
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЗАНЯТТЯ З ПЛАВАННЯ, ЯК НЕОБХІДНИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Анотація. Визначено роль занять з плавання в системі фізичного виховання студентської молоді та розглянуто забезпечення дотримання нею основ здорового способу життя. Проаналізовано методичні особливості побудови занять з плавання зі студентами вищих навчальних закладів та їх вплив на розвиток фізичних здібностей і функціональні можливості організму людини.

Ключові слова: плавання, студенти, спорт,

Summary. The role of swimming lessons in the system of physical education of student youth is determined and its observance of the basics of a healthy lifestyle is considered. The methodological features of the construction of swimming lessons with students of higher educational institutions and their influence on the

development of physical abilities and functional capabilities of the human body are analyzed.

Key words: swimming, students, sports,

На сьогоднішній день здоров'я та фізична підготовка сучасної молоді знаходяться на низькому рівні. Плавання – профілактика захворювань та укріплення тіла. Плаванням можна займатися з самого малку і до далекої старості. Люди, які регулярно займаються цим, є працездатними, з розвинуеною м'язовою та дихальною системами.

Відсутність вмінь у плаванні є важливою причиною ризику для життя людини. Головним чинником є недостатня кількість місць для занять з плавання.

Одним із основних цілей фізичної культури є збільшення рівня підготовленості молоді фізично, що дає змогу надалі успішно здобувати майбутню професійну діяльність та робити важливі соціальні функції щодо утворення сім'ї, народження дітей.

До результатів виконання цього завдання приділяли увагу безліч фахівців у галузі фізичної культури (В. В. Левицький, 2004; Л. Я. Іващенко, 2008; Т. В. Герасичкіна, 2011). Проте тільки в закладах вищої освіти ці цілі виконуються на науково-методичній основі.

Завданням дослідження в першу чергу є аналіз за даними наукової і науково-методичної літератури особливості фізичного стану студентів, що займаються плаванням.

Необхідність у фізичному вихованні – є головною спонукальною, спрямовуючою та регулюючою моделлю поведінки людини, що має багатий набір: необхідність у фізичних навантаженнях, у соціальному спілкуванні, відпочинку у вільний час та серед друзів, в іграх, розвагах.

Серед більшості видів спорту, що поєднують в собі можливість всебічного розвитку усіх систем та органів організму студентів є плавання. У старій Греції про безграмотну людину казали, що вона не вміє ні плавати, ані читати. З давніх-давен відомо те, що плавання та краса тіла людини невід'ємні [5].

Плавання надає унікальне, властиве тільки цьому виду спорту, значення для організму людини. Людина переживає відчуття невагомості, знаходячись у воді,. Ця обставина дарує змогу бути в розслабленому анти гравітаційному стані, проте в відносному горизонтальному положенні тіла. Щоб втриматися на поверхні води та подолати деяку відстань, потрібно робити специфічні рухи, яких немає в інших видах спорту. Плавання є ефективним засобом закаливання людини, яке дозволяє сформувати стійкі гігієні навики. Рівень температури води є трохи нижчим, ніж температура тіла людини, тому, коли ми знаходимося в воді, тіло утворює на 50 – 80% більше тепла, чим у повітрі. Після занять з плавання зростає супротив до впливу температурних перепадів, зменшується кількість застудних захворювань.

Плавання зміцнює хребет, поставу, плоскостопість, всебічно розвиває всі групи м'язів. Заняття плаванням зміцнює апарат зовнішнього дихання, сприяє

правильному ритму дихання, збільшує життєву ємкість легень, по скільки щільність води ускладнює виконання вдиху та видиху. Люди які систематично займаються плаванням мають досить високі показники ЖЄЛ та екскурсії грудної клітини (показники ЖЄЛ у пловців-спортсменів знаходяться на рівні 7000 см³). Плавання зміцнює нервову систему, покращує сон, апетит, досить часто лікарями рекомендується як лікарський засіб. Заняття плаванням широко використовуються у лікувальній фізкультурі та медицині при порушеннях обміну речовин, серцево-легеневій недостатності, контрактурах суглобів м'язового апарату [2].

Вмінням з плавання дітей необхідно навчати з малку, бо вони укріплюють опорно-рухову систему дитини, збільшують витривалість, силу, швидкість, рухомість, координацію рухів, формують правильну поставу, попереджають викривленню хребта. Діти, які постійно займаються плаванням, дуже відрізняються серед своїх однолітків, вони трохи більшого зросту, мають підвищенні показники ЖЄЛ, гнучкості, сили. Систематичні заняття з плавання утримують рівень фізичного стану та життєвий тонус у людей будь якого віку, особливо похилого.

Ці твердження підтверджують спостереження за здоров'ям дорослих людей, які займаються в групах, де поміж деяких видів вправ використовують плавання. Цей вид навантаження для тіла відносять до наймасовіших видів спорту. Унікальність пов'язана з активними рухами у нестабільному оточенні(водному середовищі). Хоча на організм людини впливає два чинники: з однієї сторони фізичні вправи, з іншої водне оточення. Це обумовлено також властивостями води: щільністю, в'язкістю, температурою, теплоємністю. Вплив води на тіло починається зі шкіри, поверхня якої, як відомо складає 1.5-2м² [4].

Вода очищує шкіру, коли омиває тіло, збільшуючи живлення та дихання. Також на шкіру впливає хімічна дії елементів, які знаходяться у воді. Щільність води значно більше щільності повітря, в 775 разів, відповідно до цього зростає й навантаження, сповільнюється швидкість, та зростають енерговитрати. При знаходженні в воді головна праця м'язів направлена не на втримання тіла на поверхні воді, а на вміння подолати силу лобового опору [1].

Тиск води не дає змогу робити вдих легко, а при видиху в воду потрібно здолати її опір, що й приводить до збільшення навантаження на дихальну мускулатуру. Під час заняття з плавання виробляється новий дихальний автоматизм, який характеризує себе скороченням тривалості циклу дихання, зростанням частоти і об'єму дихання. При цьому зростає вентиляція легенів та життєва ємкість легенів. Плавання впливає позитивно на серцево-судинну систему. Горизонтальне розміщення тіла у воді, а також постійні рухи, зв'язані з роботою м'язів, тиск води на шкіру, тяжке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла – все це дає приток крові в серце та покращує його роботу [3].

У результаті занять з плавання зменшується тиск систоли, зростає еластичність судин та ударний об'єм серця. У тих, що регулярно займаються плаванням спостерігається уповільнення пульсу до 60 ударів у хвилину. Таким

чином, у кінці занять з плавання для серцево-судинної системи трапляються позитивні зміни, які призведуть до швидкого транспортування крові до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, які сприяють активізації загального обміну речовин.

Висновки. Отже, підсумовуючи вищесказане можна зробити висновок, що оздоровчий вплив плавання полягає в найефективнішому засобі закаливання людини, що збільшує супротив організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Заняття з плавання виправляють порушення постави, плоскостопості. Плавання має значну роль в покращенні функцій дихання та серцево-судинної системи. Виконування рухів руками й ногами змушують працювати всі м'язи тіла, що сприяють всебічному розвитку мускулатури.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Абсаямов Т.М., Булатова М.Н., Булгакова Н.Ж. Плавання, К., Навчальний посібник, 2000, 496 с.
2. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. .. доктора наук з фіз. виховання і спорту. К., 2009. 40 с.
3. Сізова В. Ю. Формування умінь і навичок студентів у процесі навчання оздоровчому плаванню // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Київ, 2014, С. 368–373.
4. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту. К., 2009. 24 с.
5. Формування здорового способу життя / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло [та ін.]. К., 2010. 232 с.

Науковий Керівник: старший викладач Ю.О. Забіяко

Я.І. Кушнір

*студентка групи УУ-20-1 факультет української та іноземної філології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

АКВАФІТНЕС, ЯК ОДНА ІЗ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ МЕТОДИК ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Анотація. В статті досліджено сутність поняття аквафітнесу та можливості його впровадження на практичних заняттях в закладах вищої освіти. Визначено основні види аквафітнесу та їх характеристики. Аргументовано позитивний вплив аквафітнесу на організм та основні протипоказання.

Ключові слова: аквафітнес, тіло, серцево-судинна система, басейн, аквапілатес, акваджогінг.

Summary. The article investigates the essence of the concept of aqua fitness and the possibility of its implementation in practical classes in higher education institutions. The main types of aqua fitness and their characteristics are determined.

The positive effect of aquafitness on the body and the main contraindications are argued.

Key words: aqua fitness, body, cardiovascular system, swimming pool, aquapilates, aqua jogging.

Постановка проблеми. У зв'язку із соціальними, економічними, технологічними, екологічними та кліматичними змінами в світі з'являється все більше проблем зі здоров'ям людства, особливо у студентської молоді. Тому вчені дедалі більше приділяють увагу вирішенню даної проблеми. Наразі, широкої популярності у вирішенні проблем зі здоров'ям набули систематичні вправи у водному середовищі (так званий аквафітнес). Систематичні тренування за цим напрямком не лише допомагають покращити рівень м'язової тренуваності, а й поліпшити стан серцево-судинної системи та отримати справжнє задоволення від занять, що безпосередньо впливає на психологічний та емоційний стан людини [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням дослідження впливу аквафітнесу на організм людини займаються багато науковців. На сьогодні проведені дослідження різних видів аквафітнесу (Хуртенко Оксана, Ільїн Михайло, Совик Лариса, Назарук Володимир), досліджено яким чином аквафітнес впливає на фізичний стан людини (Каліщук Олександр) та визначено протипоказання, за якими певним категоріям людей не бажано займатися аквафітнесом (Сидорко О.Ю., Чаплінський М.М.).

Результати дослідження. Зараз загальновизнаним є той факт, що стан здоров'я і рівень фізичної працездатності тісно взаємопов'язані з режимом повсякденної рухової активності, збалансованим харчуванням і способом життя людини загалом [1. с. 22]. Але у зв'язку зі зменшенням активної діяльності студентів закладів вищої освіти, молодь все частіше страждає різними захворюваннями. Одним із популярних варіантів вирішення проблем зі здоров'ям є аквафітнес. Серед різновидів аквафітнесу виділяють такі: акваджоггінг, акваденс, аквастретчінг, аквапілатес, акватай, аквастеп (рис. 1). Усі представлені види аквафітнесу мають різну специфіку вправ, але загалом це динамічні рухи, із застосуванням музичного супроводу.

Досить відомим є акваджоггінг — система вправ у воді із спеціальним плавучим жилетом. Цю систему розробив легкоатлет Глен Макуотерз, який під час в'єтнамської війни отримав поранення в стегно і втратив можливість займатися бігом.

Акваденс представлений різноманітними динамічними рухами з супроводом музики; досить поширений серед молоді.

Аквастретчінг — заняття, покликані розвивати гнучкість, рухливість суглобів і зміцнювати м'язи [7].

Аквапілатес. Долаючи опір води, людина вимушена прикладати в чотири рази більше мускульної сили, чим якби вона робила ці вправи в залі. Це приводить до швидкого зміцнення м'язів. При заняттях аквапілатесом набагато краще з організму виводяться різні шкідливі речовини, шлаки і токсини [6].

Акватай – заняття на воді з використанням елементів східних єдиноборств [7].

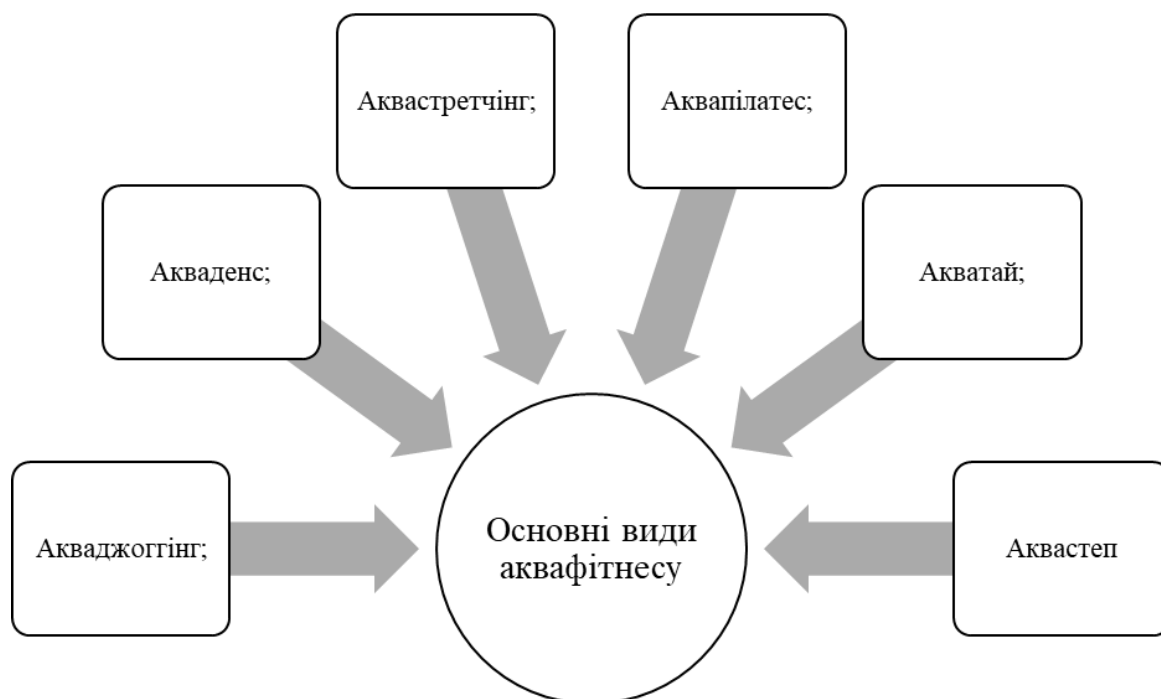


Рис.1. Основні види аквафітнесу

Аквастеп представлений ходьбою в басейні в поєднанні зі спеціальними фізичними вправами.

Критерії до вправ у більшості видів однакові: басейн повинен бути без нахилу та глибина 1-1,5 м.

Позитивний вплив на здоров'я.

1. Аквафітнес є системою фізичних вправ у воді. Тиск води полегшує приплив крові до серця. Аквафітнес, з одного боку, спонукає серце до посиленої діяльності, з іншого — покращує умови його роботи. А головне, відновлення роботи серця відбувається менш ніж за 1 хвилину після тривалого навантаження. Енергійна робота серця позитивно позначається на стані кровоносної системи в цілому, при цьому зміцнюються стінки судин. Нормалізується тиск у людей з підвищеним і зниженим тиском.

2. Тіло у воді звільняється від більшої частини своєї ваги, це в свою чергу сприятливо позначається на суглобах. У воді зменшується ударне навантаження на ноги і, особливо на хребет, характерне для бігу, стрибків і інших аналогічних вправ на суші. Вправи у воді зможуть виправити таку проблему, як неправильна постава.

3. Безперечний плюс фізичної активності у воді – тілу не потрібно виділяти піт, щоб охолодити розпалені м'язи. При охолодженні у воді організм не зневоднюється і не втрачає разом із потом мінеральних речовин. Витрата калорій при однакових вправах у водному середовищі та на суші також неоднакова. У воді вона вище в два рази завдяки ефекту опору щільнішого середовища і більшої теплопровідності. При цьому, чим більша буде швидкість

виконання вправ, тим більша витрата енергії. Наприклад, при ходьбі із швидкістю 6 км/год людина втрачає 360 ккал/год, у воді ці втрати складуть 720 ккал/год.

4. Вода є чудовим антидепресантом, вона знімає напруження та роздратування, має сприятливий вплив на кровоносну і травну системи. Позбавитися від синдрому хронічної втоми, підвищити працездатність, гормональну та фізичну активність вам допоможуть заняття аквафітнесом. Водна аеробіка насичує позитивними емоціями, в результаті чого людина легше переносить стрес та швидше його позбувається.

5. При заняттях аквафітнесом відбувається постійний масаж внутрішніх органів, активізується обмін речовин. Гідростатика діє таким чином, що забезпечення нирок кров'ю відбувається інтенсивніше. Завдяки чому пришвидшується виведення з організму шкідливих речовин, шлаків і токсинів [2].

Не зважаючи на численні плюси заняттям аквафітнесу, існують деякі протипоказання для цього виду фізичної активності.

1. Оскільки водне середовище підвищує вимоги до безпеки під час занять, людям, що перенесли серцевий напад або схильним до судорожних нападів, а також жінкам похилого віку займатися у воді слід тільки під керівництвом тренера, погодивши свою програму з лікарем лікувальної фізкультури.

2. Людям, що страждають астмою, потрібно пам'ятати, що гідростатичний тиск може викликати відчуття здавленості в грудях та ускладнити дихання. Тому при такому захворюванні бажано займатися на малій воді. Узагалі, необхідно відзначити, що людям з бронхіальною астмою або обструктивним бронхітом можна займатися лише під ретельним і кваліфікованим наглядом лікаря.

3. При заняттях аквааеробікою можуть виникнути складнощі у людей з пошкодженими барабаними перетинками: через порушення вестибулярного апарату буде важко зберігати рівновагу у воді.

4. Вестибулярні порушення можуть також виявлятися і у людей з вираженим остеохондрозом шийного відділу хребта, коли явища остеохондрозу супроводжуються судинною недостатністю (періодичним запамороченням, нудотою). Цій категорії краще спочатку займатися в мілкій воді та особливо дотримуватися принципу поступовості.

5. Категорії людей, схильній до алергії, краще не плавати в сильно хлорованій воді та у будь-якому випадку обов'язково користуватися окулярами для плавання.

6. Людям, схильним до ревматичних та простудних захворювань, потрібно уникати басейнів і водоймищ з температурою води нижче 20 °C [5].

Зазвичай, структура тренувального заняття з аквафітнесу поділяється на три частини: підготовча, основна і заключна.

Підготовча частина. Особливість підготовчої частини полягає, насамперед, в акцентуванні уваги на активізації роботи тих груп м'язів, які забезпечують високо амплітудні рухи в гомілковостопних, колінних,

хребцевих, плечових та ліктьових суглобах. Вправи виконуються з певною інтенсивністю.

Основна частина. Тривалість основної частини становить 70-75% від загальної тривалості заняття. Робота виконується в аеробному режимі енергозабезпечення. З цією метою використовуються циклічні вправи (біг, ходьба), а також акваджогінг, аквабілдинг, акваденс тощо. Обов'язково – елементи синхронного плавання, виконання фізичних вправ за методом так званих "ігрових станцій", а також "аквааеробних хвиль" (швидкісні пересічення усієї площі басейну в різних напрямках різними способами).

Заклучна частина. В заклочній частині заняття, яка становить 10-15% від загального часу з метою відновлення частоти серцевих скорочень використовуються вправи на гнучкість, які виконуються в повільному темпі з великою амплітудою рухів різних частин тіла (аквастретчинг) та вправи на розслаблення м'язів (гідрорелаксація) [3].

Хоча аквафітнес має безліч переваг та є популярним серед молоді, впровадження даного виду занять до ВНЗ має безліч перепон. Розглянемо їх детальніше.

1. Не в кожному закладі вищої освіти наявний басейн.

2. Якщо басейн все ж таки наявний, то студентам все одно може бути незручно під час навчального процесу його відвідувати (потрібні певні збори до та після басейну). Тому тренування з аквафітнесу потрібно планувати на останні заняття за розкладом.

3. Аквафітнес буде цікавий лише певній категорії студентів: дівчата більш зацікавлені в даному виді занять.

4. Деякі басейни можуть бути відкритими, тому займатися аквафітнесом чи плаванням досить проблематично в зимову пору року.

Висновки.

1. Існує безліч різних видів аквафітнесу: усі вони мають свою специфіку.

2. Аквафітнес позитивно впливає на нервову, серцево-судинну, травну та кровоносну системи; спостерігається втрата зайвої ваги, формування пружності та гнучкості тіла, здійснюється навантаження на м'язи та укріплення кісткового скелету.

3. При певних протипоказаннях люди можуть займатися аквафітнесом лише під наглядом лікаря.

4. Тренування з аквафітнесу має певну структуру. Заняття складається з підготовчої, основної та заклочної частин.

5. Заняття аквафітнесом мають також розважальний характер, тому досить популярні серед молоді.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017 200 с.

2. Каліщук О.Ю. Позитивний вплив аквафітнесу на здоров'я людини / Актуальные научные исследования в современном мире // Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницкий, 2018. Вып. 2(34), ч. 8. С. 108-113.

3. Коваленко Є.В. Аквафітнес як засіб оздоровлення «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації в сучасних умовах»: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2019. С. 84-88.

4. Назарук В.І. Аквааеробіка як засіб оздоровлення організму // Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницкий, 2018. Вып. 2(34), ч. 8. С. 156–160.

5. Сидорко О.Ю., Чаплінський М.М. Лекція з навчальної дисципліни „Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічного вдосконалення” Львів, 2018.

6. Хуртенко О., Ільїн М., Совик Л. Вплив занять пілатесом на фізичну підготовленість студенток ВНЗ / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 16. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. С. 68–75.

7. Аквафітнес і аквааеробіка для дорослих. URL: http://dnz366.edu.kh.ua/nashi_pedagogi/storinka_instruktora_z_fizichnogo_vihovannya/metodichn_a_skarbnichka/poradi_batjkam/

Науковий керівник: старший викладач Є. В Коваленко

О.О. Литвин

*студентка групи МП-19-1 механіко-математичного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Анотація. У статті представлено різновиди та варіанти методик релаксації, які доцільно застосовувати після інтенсивних фізичних навантажень. Розглянути поняття «релаксація», розуміння її ролі у фізичному вихованні для підтримки здоров'я, гармонійного розвитку студентської молоді.

Ключові слова: релаксація; хатха-йога; міофасціальний реліз; стретчинг; фізичне виховання; фізичні навантаження; асани.

Annotation. The article presents varieties and variants of relaxation techniques which should be applied after intensive physical exercises. Consider the concept of «relaxation», understanding its role in education for the maintenance of health, harmonious development of student youth.

Keywords: relaxation; yoga; miofascial release; stretching; physical education.

Постановка проблеми. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини. Організм людини – складна система, яка стежить за власним станом і регулює його [6]. У спокої і під час невеликих навантажень всі процеси йдуть в звичайному темпі. Але навантаження змушує використовувати резервні запаси енергії, щоб забезпечити нормальну роботу організму під час важких вправ. Після насиченого тренування дуже важливо дати організму змогу відпочити до наступного заняття. Тому застосування різних відновних засобів та сучасних

методів релаксації після тренувальних і змагальних навантажень має розглядатися як невід'ємна складова частина фізичних занять.

Отримані результати дослідження. Тренування віднімає величезну кількість резервів, які потрібно відновлювати, тобто потрібно повернути вихідний анатомічний, фізіологічний і біохімічний стан. Відновлення – це найважливіша частина тренувального процесу, адже саме в цей момент тіло стає сильнішим і швидшим. Саме під час відновлення відбуваються такі важливі адаптаційні зміни в організмі, які необхідні для поліпшення власних рекордів.

Релаксація (від лат. *relaxatio* – «зменшення напруги») – розслаблення. Довільне розслаблення м'язів (релаксація) засновано на здатності людини подумки за допомогою образного уявлення відключати м'язи від імпульсів, що йдуть від рухових центрів головного мозку. Хороша релаксація допомагає відновити енергію тіла і дати всім м'язам і суглобам повноцінний відпочинок. Відмінний фізичний стан тісно пов'язаний з поліпшенням циркуляції крові і лімфи. Усі органи, починаючи з мозку і закінчуючи кінцівками, збагачуються киснем, що стимулює метаболічні, дихальні, травні та інші функції організму у тіло додаються сили на подолання стресу. Однією з найважливіших умов сучасної системи спортивної підготовки є пошук індивідуально, актуально і етично прийнятних методів відновлення працездатності спортсменів [1, с. 23].

Хатха-йога – поєднання фізичних занять з йоги та медитації. Головна мета занять йогою – це досягнення гармонії між тілом та розумом. Як і будь-які інші види фізичного навантаження, йога вимагає певних фізичних зусиль. Найголовніші властивості йоги – це здатність повертати емоційну стабільність, розслабляти організм та стимулювати відновлення енергії. Асани (пози з йоги) – це вправи, які спрямовані на встановлення рівноваги між тілом та розумом. У цій роботі зібрано чотири найкращі пози для швидкого відновлення енергії.

1) Собака мордою донизу. Для її виконання вам знадобиться зайняти положення перевернутої літери V. Ця вправа не потребує багато зусиль, проте вам знадобиться зберігати рівновагу та піклуватися про підтримання правильної постави. Станьте на килимок для йоги таким чином, щоб долоні були виставлені далі за лінію плечей. Коліна при цьому мають бути на одному рівні зі стегнами. Не забувайте, що спина під час виконання вправи має залишатися максимально прямою. Зробіть глибокий вдих, випряміть коліна та підійміть сідниці вгору на максимально можливу висоту. Ступні при цьому потрібно притискати до спортивного килимка. Затримайтеся у такому положенні на 10 секунд. На видиху опустіть сідниці вниз та поверніться у вихідне положення.

2) Поза воїна. Станьте на спортивний килимок та витягніть спину. Зробіть глибокий вдих, подумки рахуючи до п'яти. Затримайте дихання на 10 секунд. Після цього видихніть, рахуючи до 10. Розставте широко ноги та підніміть руки високо у повітря. Зробіть великий крок вперед правою ногою. Перенесіть вагу тіла на праву ногу, щоб тіло утворило прямий кут. Спина при цьому має

залишатися прямою. Затримайтеся у такому положенні на 10 секунд, після чого поверніться у вихідну позицію.

3) Собака мордою догори. Розташуйтеся на килимку обличчям донизу. Зробіть глибокий вдих та затримайте дихання. Відірвіть коліна від підлоги та потягніть верхню частину тулуба вгору. Руки при цьому потрібно максимально випрямити. Долоні мають бути набагато ближчими до тіла, ніж плечі. Вигніть та підніміть голову вгору. Затримайтеся у такому положенні на 10 секунд, після чого розслабтеся та поверніться у вихідне положення [5].

4) Шавасана. З фізичної точки зору ця поза з йоги є найпростішою. Це улюблена вправа йогів, що дає відпочинок від напруги м'язів. Головна мета цієї асани – залишатися розслабленими, щоб досягнути глибокого медитативного стану. Ляжте на спортивний килимок на спину. Ноги потрібно розставити на ширину плечей. Руки розслабте та розташуйте на невеликій відстані від тулуба. Голову тримайте рівно, спину також намагайтеся зберігати максимально прямою. Долоні мають дивитися вгору, а пальці повинні залишатися розслабленими. Під час виконання цієї вправи необхідно зосередитися на глибокому диханні для того, щоб зменшити напругу у м'язах та усунути заніміння [4, с. 95]. За допомогою техніки хатха – йоги ми можемо вдосконалювати всі м'язи тіла, корегувати фігуру. Чергуючи фізичні навантаження та відпочинок, обираючи необхідні нам асани можемо підібрати індивідуальну програму занять.

Стретчинг – це комплекс вправ, призначений для того, щоб ваші м'язи були еластичними, а суглоби рухливими. Його можна порівняти по ефективності з йогою. Цей вид спорту допомагає відновитися м'язам, так як під час вправ вони переходять від скороченого стану в режим спокою, тобто до попередньої довжини. Це допомагає зберегти еластичність тканин, покращує постачання їх поживними речовинами. У результаті розтягування м'язи розслаблюються й стають більше еластичними, до них надходить більше крові. Позитивно впливає цей комплекс і на суглоби. Вони здобувають більшу рухливість, після декількох занять збільшується гнучкість усього тіла, що є прекрасним результатом для будь-якого виду спорту. До того ж розтяжка вважається відмінною профілактикою відкладення солей в організмі. Під час занять стретчингом ви вчитеся зосередженому, глибокому подиху, що, у свою чергу, позитивно впливає на головний мозок, особливо після важкого тренування [2, с. 20].

Простий комплекс вправ на розтяжку і гнучкість:

1) Стати прямо, ноги злегка розставити і зігнути в колінах. Підняти одну руку вгору, ніби дотягуючись до уявного предмета, потім вільно опустити руку вниз. Те ж саме іншою рукою. Зробити 3-5 разів кожною рукою.

2) Стійка та ж, що і в попередній вправі. Помістити ліву руку на пояс, правою обхопити голову і нахилити її вправо, зафіксувавши положення на 15-20 секунд. Зробити паузу 10 секунд і повторити для іншого боку. Виконати 8-10 повторень на кожен бік.

3) Сядьте на підлогу, витягнувши вперед одну ногу, а другу перекиньте через неї і зігніть в коліні. Акуратно потягніть зігнуту ногу до грудей. Виконати 8-10 повторень на кожному боці.

4) Зробіть випад однією ногою і зігніть її в коліні так, щоб м'язи на іншій нозі максимально розтягнулися. Слідкуйте за тим, щоб під час розтяжки стопи ніг не відривалися від підлоги. Затримайтеся в позиції 10-20 секунд.

Дихати потрібно глибоко, повільно й рівно, набираючи повітря носом, а видихаючи ротом. Розтягнувши певний м'яз або групу м'язів, затримайтеся в цьому положенні на 10-30 секунд, поки не зникне навіть легка напруга в м'язах, але ніколи не "пружиньте". Якщо розслабити м'язи не вдалося, виходить, ви потягнулися занадто сильно, послабте натяг.

Міофасціальний реліз – система спеціально розроблених вправ, спрямована на опрацювання фасцій, м'язів тіла. Засновницею цього напрямку вважають Джанет Тревел. У фітнес в даний час представлений спрощений спосіб міофасціального релізу – Self Myofascial Release (самостійний міофасціальний реліз), який виконується самою людиною без допомоги масажиста або терапевта. Така техніка передбачає наявність обладнання, за допомогою якого можна тиснути на напружену зону в м'язах для розслаблення і зняття дискомфорту. Найчастіше в якості такого обладнання використовується спеціальний циліндр – foamroller завдяки його використанню міофасціальний реліз придбав приставку «Self» – самостійний, індивідуальний, персональний. Циліндри відрізняються складом матеріалом від якого залежить жорсткість і діаметром, який забезпечує більшу або меншу площу контакту з тілом. Ці відмінності дозволяють варіювати ступінь тиску на тканини тіла. Цей метод використовують у кінцевій частині заняття з метою прискорення процесу відновлення м'язів. Тиск, що створюється циліндром при взаємодії з тілом повинен викликати реакцію руйнування тригерних точок і розслабляти м'язи, сприяти підвищенню їх еластичності. Для досягнення такого ефекту слід катати рол повільно навмисне створюючи тиск на болючі ділянки, поки вони не стануть менш чутливими [3, с. 89].

Користь міофасціального релізу: знімає напруження м'язів і сполучних тканин; знімає набряки і позбавляє від болю; відновлює м'язевий баланс і покращує поставу; покращує кровообіг і лімфоток; покращує зволоження і еластичність тканин; прискорює метаболічні процеси.

Простий комплекс :

1) Сидячи на підлозі, помістіть рол по центру литкового м'язу, для оптимальної зручності виконання вправи. Одну ногу поставте поруч як опору і підійміть сідниці вгору, спираючись на руки. Повільно починайте рухатися вперед-назад, повністю охоплюючи м'яз. Зверніть увагу на те, щоб стопа не була напружена і максимально вільна. Оптимальний час виконання вправи – не менше 30 секунд, бажано більше.

2) Сядьте на підлогу, ноги випрямлені перед собою, упор на руки. Ролик покладіть під литки. Підніміть таз, утримуючи вагу тіла на руках і спираючись ногами на ролик. Повільно рухайте рол від п'ят до підколінної області, не

заходячи на неї, потім у зворотному напрямку. Якщо покласти ногу на ногу – ефект від масажу буде сильніше. Виконуйте вправу 30-40 секунд.

3) Помістіть рол під лопатками і підійміть сідниці вгору. Ноги зігніть в колінах. Слідкуйте, щоб корпус був максимально паралельно підлозі, і не завалюйте голову назад. Руки можна просто покласти просто на корпус або ж помістити за голову. Обережно напружте м'язи живота, не даючи тілу опускатися на підлогу. За допомогою ніг, починайте повільно рухатися вгору і вниз, прокочуючи спину. Виконайте 8-10 комфортних рухів, починаючи від поперекового відділу аж до самої шиї.

Не варто лякатися, коли ви відчуєте дискомфорт. Масаж з таким роликком не призначений для приємних відчуттів. Але якщо ви відчуєте різкий біль, зупиніть заняття.

Висновки.

1. На сьогоднішній день йога, МФР, стретчинг є найпопулярнішими методами релаксації по всьому світу.

2. Стретчинг призначений для того, щоб ваші м'язи були еластичними, а суглоби гнучкими й рухливими, що є прекрасним варіантом після виснажливого спорту.

3. Хатха-йога – це відмінний засіб для досягнення гармонії між тілом та розумом, а також відновлення своєї емоційної стабільності.

4. Міофасціальний реліз доцільно застосовувати при сильних фізичних перенапруженнях, м'язових контрактурах для розслаблення і зняття дискомфорту.

5. Оптимальне поєднання тренувань і відновлення – фізіологічна основа постійної і довготривалої адаптації організму до фізичних і спортивних навантажень.

Перспективи подальшого дослідження. Перспективами подальшого вивчення в даному напрямку є більш детальне вивчення методик релаксації після інтенсивних фізичних навантажень та складання власної програми релаксації.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А., .Виноградов Ю.А, Вяткина З.Н. Теория и методики физического воспитания.1990. 287 с.
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. 1990. 64 с.
3. Коваленко Є. В. Гужуман Л.А. Міофасціальний реліз як засіб відновлення після інтенсивного фізичного навантаження. « Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації в сучасних умовах » : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова ідеологія», Дніпро, 2019, С. 88-91.
4. Рамачарака Йог. Хатха-Йога. Вид-во «Альфа» 130 с.
5. Матеріали сайту «Мое здоров'я» URL: <https://moyezdorovya.com.ua/chotyry-pozy-z-jogy-dlya-vidnovlennya-energiyi>
6. Матеріали сайту «Освіта.ua» URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/biolog/26044/>

Науковий керівник: старший викладач Є.В. Коваленко

ПРОБЛЕМА ПОРУШЕНЬ СТОПИ ТА МЕТОДИКИ ПРОФІЛАКТИКИ

Анотація. У статті проаналізовано різні види порушень стопи, їх фактори та як вони впливають на повсякденне життя людей. Розглянуті причини виникнення таких захворювань. Запропоновані методики для профілактики.

Ключові слова: порушення стопи, плоскостопість, профілактика, підшовний фасциїт.

Summary. In the article different types of foot disorders, their factors and how they affect people's daily lives are analyzed. The causes of such diseases are studied. Methods for prevention are offered.

Key words: foot disorders, flat feet, prevention, plantar fasciitis.

Постановка проблеми. В останні роки дуже часто знехтують такими речами як здоров'я стоп, тому що люди не вважають це за серйозну проблему. Проте ігнорування стану ніг може негативно вплинути не тільки на всю опорно-рухову систему, а й на стан організму в цілому. Тому важливо дослідити можливість і доцільність здійснення профілактики та корекції найрозповсюджених порушень стопи.

Зіштовхнувшись з такою проблемою, я вирішила приділити увагу вивченню методик, щодо профілактики стопи, тому що це насправді є реальною проблемою, яка може виникнути у людини будь-якої вікової групи. В наш час дуже рідко трапляється, коли люди помічають, що вони мають проблемами зі ступнями. Якщо на початку це може здаватись звичайними незручностями, то з часом можна набути значно серйозніших вад. Найчастіше деформація стопи є набутою вадою та виходячи з робіт багатьох вчених зустрічається у 50 до 92% дітей різного віку.

Мета дослідження. Висвітлення різних профілактичних заходів та визначення їх ефективності.

Завдання дослідження:

1. Дослідити типи відхилення стоп, які найчастіше зустрічаються.
2. Визначити необхідність використання оздоровчих методик відносно покращення стану стоп.

Методами дослідження виступають вивчення й аналіз методично-наукової літератури.

Результати дослідження. За багато років еволюції людська стопа пройшла багато етапів розвитку аби набути тої форми, що дозволяє рівномірно розподіляти навантаження. Але зараз здорова стопа зустрічається менше ніж у половини світу.

У наші дні кожна людина чула вислів «Рух – це життя». Рухова активність є важливою частиною розвитку дітей і профілактикою різних захворювань. У всіх книгах про здоров'я йдеться, що неможливо уявити

здорову людину, яка веде малорухливий спосіб життя, хоча, на жаль, через розвиток технологій все частіше серед сучасного покоління можна зустріти малоактивних дітей. Згідно з проведеним соціологічним дослідженням, рухова активність молодших школярів на 50% менше, ніж у дошкільнят, а у старшокласників становить тільки 25% від активного часу дня. В результаті, у дітей знижується життєвий тонус, швидше настає стомлення, що, у свою чергу, призводить до малорухомості [1].

Дослідження багатьох фахівців говорять про те, що одним із найпоширеніших захворювань є плоска стопа. За статистикою 60% дітей хворі на той чи інший ступінь плоскостопості [3]. Такі порушення знижують пом'якшувальні властивості стопи й здатність людини утримувати рівновагу. Часто плоска стопа поєднується з іншими порушеннями опорно-рухового апарату і нерідко є причиною виникнення сколіозу та інших деформацій постави.

Оскільки, більшість найпоширеніших деформацій стоп мають набутий характер, аби обрати методи боротьби з ними, в першу чергу треба розглянути їх види та причини виникнення.

- «Кінська стопа» або парез стопи, характеризується стійким підшовним згинанням, коли п'ята підтягнута вгору, стопа сильно зігнута на підшві та вкорочені й напружені ахіллове сухожилля і литковий м'яз гомілки.

- Плоска стопа характеризується розширенням поперечної (поперечна плоскостопість) і поздовжньої (поздовжня плоскостопість) частини зводу стопи.

- Порожниста стопа зі збільшенням скривлення поздовжньої частини її склепіння.

- П'ятова шпора, коли відбувається формування кісткового наросту в нижній частині п'ятової кістки внаслідок відкладення солей кальцію.

- Підшовний фасциїт, хвороба, при якій відбуваються запально-дегенеративні зміни підшовної фасції(зв'язки, які з'єднують кісткою п'яти з кістками плесни) [6; 9].

Причини цих захворювань бувають різні, від незручного взуття до серйозної травми.

Якщо розглядати такі захворювання, як парез стопи чи порожниста стопа, то можна сказати, що найчастіше вони з'являються у наслідок більш серйозних захворювань, наприклад: м'язова дистрофія, поліомієліт, діабет, хвороба Альцгеймера чи Паркінсона тощо.

Щодо факторів виникнення плоскостопості, то вони є різноманітними й залежать від виду.

Статичний. Викликає тривала стояча робота з перевантаженням стоп, носіння тісного взуття, носіння взуття на високих підборах, велика маса тіла.

Травматична плоскостопість. Відбувається шляхом пошкодження м'язів чи сухожилків, або навіть після перелому.

Сприяючими факторами є спадкова схильність, відсутність достатньої фізичної активності або, навпаки, перевантаження стоп [5; 8].

Останні два відхилення, які були наведені вище, взаємопов'язані між собою, бо частіше п'яткова шпора розвивається з підошовного фасциїту. Підошовний фасциїт часто є причиною плоскостопості, розвивається через повторюваних невеликих травм фасції, зайвої ваги, ревматичних захворювань, порушення кровообігу в ногах або неправильного обміну речовин. Так само факторами може бути: використання низькоякісного взуття, яке не забезпечує п'ятку реальною опорою [10]. Спортсмени можуть мати проблеми із цим синдромом внаслідок перевантажень на тренуваннях, чи навпаки при нестачі фізичної активності. Дані захворювання несуть за собою подеколи нестерпний біль вранці, який може під кінець дня лише посилитись від збільшення навантаження.

Звичайно, при вияві незручностей, болю в ногах треба вчасно звернутися до лікаря, аби запобігти розвиткові хвороби. Найперше, що рекомендується для одужання – це носіння ортопедичних устілок для зниження навантаження на стопу та підбирання якісного взуття. Крім того, до ефективного методу профілактики відносять лікувальний масаж. Але жодний процес лікування не обходиться без фізіотерапії. Майже усі профілактичні заходи потребують виконання нескладних фізичних вправ, що допоможуть зміцнити м'язи стопи та зменшити больові відчуття.

Переглянувши велику кількість статей та електронних джерел, обрано найбільш універсальні вправи, які б не потребували спеціального обладнання.

1. Ходьба на пальцях. Руки на пояс, тулуб тримаємо прямо й не згинаючи ноги ходимо на пальцях. Виконуємо вправу 1-3 хвилини.

2. Ходьба на зовнішніх краях стоп. Руки на пояс, тулуб так само тримаємо прямо, спираючись на зовнішні краї стоп ходимо по кімнаті. Виконуємо вправу 2-5 хвилин.

3. Ходьба на п'ятах. Руки тримаємо на поясі, з піднятими пальцями ніг ходимо по кімнаті. Виконуємо вправу не менше 1 хвилини [2].

4. Захоплення предметів. Сідаємо в крісло, біля стоп покласти дрібні предмети(ручки, олівці, кульки, конструктор, невеликий рушник тощо). Кінчиками пальців намагаємось захопити предмет, піднімаємо та перекладаємо. Виконуємо вправу 1-3 хвилини [3].

5. Для наступної вправи потрібно буде стати біля опори (на що комфортно можна спертись), витягнути одну ногу вперед, наприклад, праву, продовжувати стояти на лівій нозі, тримаючись правою рукою за опору. Змінюємо ногу через 30 секунд. Виконуємо вправу в декілька підходів.

6. Стрибки по черзі на обох ногах. Виконуємо по 3 рази на кожную ногу [4].

7. Катання по підлозі спеціальних гумових валиків або м'ячиків. Темп повільний. Повторюємо вправу 6-8 разів.

8. Розтягування підошовної фасції. Сидячи на стільці, кладемо ногу на ногу. Рукою тягнемо пальці ніг до гомілки, щоб створити напругу у зводі стопи. Кладемо іншу руку на підставу стопи, щоб відчувати напругу в підошовній фасції. Тримаємо 10 секунд. Повторіть 2-3 рази кожною ногою.

9. Згинання ступні. Сідаємо на підлогу з прямими ногами. Натягуємо гумку (тканину, рушник) ногою, тримаючи кінці в руках. Обережно тягнемо до себе та повільно повертаємося в початкове положення. Повторюємо 10 разів [7].

Крім вправ треба не забувати, що ногам потрібна рухова активність впродовж дня. Рекомендуємо ходьбу пішки. Ходьба пішки на свіжому повітрі кожного дня зі збільшенням дистанції.

Висновок. При різних захворюваннях стопи важливо вчасно звернути на це увагу й цілеспрямовано займатись даною проблемою використовуючи комплексний підхід. Виконання фізичних вправ, в поєднанні з масажем (самомасажем), носіння ортопедичного взуття (устілок) є потужними засобами профілактики плоскостопості, підшовного фасциїту, парезу стопи та інших відхилень стопи.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бобренко І.В. Профілактика та корекція плоскостопості у дітей дошкільного віку з помірно розумовою відсталістю засобами фізичного виховання // Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2012. Вип. 3(1). С. 9–12.
2. Германович О. Плоска стопа // Науково-популярний журнал для дітей «Жива природа». 2014. С. 26–29.
3. Неведомська Є. О. Методики дослідження стопи як дзеркала здоров'я дитини // Вісник післядипломної освіти. 2013. Вип. 9(1). С. 141–149.
4. Матеріали сайту «ГАУЗ КО Кемеровская городская детская клиническая больница № 7». Конская стопа: причины, симптомы, способы лечения. URL: <https://dkb7.ru/kosti-i-sustavy/konskaya-stopa-prichiny-simptomy-sposoby-lecheniya.html>
5. Матеріали сайту «Інститут вертебрології та реабілітації». Плоскостопість. URL: <https://ivr.ua/ua/ploskostopie>
6. Матеріали сайту «Телеканал 24». Деформація стопи. URL: https://likar.24tv.ua/symptoms/deformatsiia-stopu_s91
7. Матеріали сайту «Lifter». 6 лучших упражнений и домашних средств от подошвенного фасциита. URL: <https://lifter.com.ua/6-luchshih-uprazhneniy-i-domashnih-sredstv-ot-podoshvennogo-fastsyiita-11390>
8. Матеріали сайту «mc.ua». Парез стопи або «кінська стопа». URL: <http://mc.ua/uk/wiki/parez-stopu-abo-kinska-stopu/#h2-1>
9. Матеріали сайту «Stopa». Болєзни стопи. URL: <https://stopa.com.ua/bolezni-stopu>
10. Матеріали сайту «Vidoreha». Підшовний фасциїт. URL: <https://videoreha.com/uk-ua/programy/cmxcq13lzucskth36dnvza/poshkodzhennia-i-travmy-stopu--pidoshovnyi-fastsyit>

Науковий керівник: старший викладач Є.В. Коваленко

А.Д. Матвієнко

*студентка групи ІІ-17-2 факультету історії
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*

ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРЕВАГИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

Анотація. Дана стаття дає можливість розглянути та ознайомитися с поняттям гнучкості та розтягування. Розглядає анатомію пластичності та різновиди типів програм розтягування для покращення гнучкості.

Ключові слова: гнучкість, проблеми дослідження гнучкості, розтяжка, типи програм розтяжки.

Summary. This article provides an opportunity to consider and get acquainted with the concept of flexibility and stretching. Examines the anatomy of plasticity and the types of stretching programs to improve flexibility.

Key words: flexibility, problems of flexibility research, stretching, types of stretching programs.

У сучасному світі люди замало часу приділяють фізичним вправам та фізичній активності. Тому альтернативою стають вправи направленні на розвиток гнучкості тіла. Гнучкість – це абсолютний діапазон рухів у суглобі чи декількох суглобах, що досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів чи зовнішніх силових впливів. Гнучкість є однією з п'яти основних фізичних якостей людини. Також під гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою [1, с. 6–9]. Добра гнучкість може призвести до значних переваг для спортсменів. Однак, на відміну від інших фізичних особливостей, краще не прагнути до максимальної гнучкості, а скоріше досягти "оптимальної межі", тобто лише тієї, яка потрібна для гарної роботи даного руху. Надмірна гнучкість може не захистити суглоби, що спричиняє травми, такі як постійне розтягнення зв'язок, може призвести до шкоди на організм. У крайньому випадку суглоби можуть бути пошкоджені до такої міри, що сухожилля розриваються, і це може мати серйозні наслідки для організму. Такою ж проблемою є надмірна гнучкість, що збільшує ризик зниження стабільності суглобів та призводить до розтягнення зв'язок, як і недостатня гнучкість, що може призвести до м'язових розтягнень. Гнучкість не можна вважати загальною характеристикою, оскільки вона може бути специфічною для суглобів. Наприклад, люди можуть демонструвати хорошу гнучкість у плечовому комплексі, але не бути настільки гнучкими в тазостегновому суглобі. Так як, причини покращення загальної гнучкості можуть призвести до важливих переваг, які сприяють розслабленню м'язів, що визначається як призупинення м'язового напруження. М'язова напруга може також підвищувати кров'яний тиск і перешкоджати зроценню м'язів, що призводить до зменшення оксигенації та надходження поживних речовин. Це компрометує видалення елементів, що виникають внаслідок роботи м'язів, що збільшує кількість токсичних залишків, накопичених у клітинах, і схиляє м'язи до втоми та болю. Скорочений м'яз також витрачає енергію без потреби. При постійному скороченні, він стає коротшим, менш гнучким і більш вразливим до травм, спричинених різкими рухами, що вимагають більшої амплітуди. Скорочення м'язів може бути довільним, мимовільним і болючим, як при судомах. Вони, як правило, нервові, а не м'язові походження, що ініціюється, коли м'яз знаходиться в скороченому положенні і ще більше скорочується. Судоми зникають при пасивному розтягуванні ураженого м'яза, або при скороченні його антагоніста. Ця методика застосовується в пропріоцептивних методах нервово-м'язового сприяння завдяки стимуляції сухожильного органу Гольджі. Гнучкість

застосовується в кожному віці, за умови, якщо спостерігаються фізіологічні перетворення в даному віці, особливо у дітей та у літніх людей [4, с. 273].

Основною проблемою дослідження гнучкості є надзвичайна складність, багато в чому через різноманітність компонентів втручання. Чотири фактори відповідають насамперед за ступінь гнучкості суглобів: рухливість, еластичність, пластичність та податливість, яка сприяє розтягуванню м'язових компонентів, сприяючи 41% опори гнучкості. Пластичність відноситься до рухливості суглобів – це ступінь руху суглоба, що становить 47% гнучкості. Пружність зменшує рівень деформації пластичного компонента під час вправ на гнучкість, залишкову деформацію після навантаження називають гістерезисом [7, с.824–828]. Податливість – це зміни шкіри в сегменті, необхідні для руху. Гнучкість опори становить лише 2%. Крім цих факторів існує ще декілька фактів, які впливають на гнучкість. Зі старінням спостерігається тенденція до зниження гнучкості. Це багато в чому пов'язано з втратою еластичності сполучних тканин, що оточують м'язи, які проходять нормальний процес скорочення внаслідок відсутності фізичної активності. Через цю втрату рухливості суглобів, люди похилого віку більш сприйнятливі до травм через енергійні фізичні навантаження. Регулярні вправи, включаючи вправи на розтяжку, можуть мінімізувати ефект цього вікового зменшення обсягу рухів. Жінки, як правило, більш гнучкі, ніж чоловіки того ж віку протягом усього життя. Ця різниця, як правило, пояснюється анатомічними варіаціями суглобових структур [6, с.49–63].

Встановлено, що гнучкість властива кожному суглобу. Наприклад, навчені танцюристи демонструють чудову гнучкість щиколотки та ніг, але лише помірну гнучкість у верхній частині тулуба. На ступінь обсягу рухів у суглобі також впливає структура суглоба (наприклад, кулька і гнізда, шарнір, конділоїд) і тип руху, який суглоб проявляє (тобто згинання-розгинання, обертання, аддукція-відведення, пронація); супінація, затування-втягування та обведення) [1, с. 6–9]. Участь у регулярних вправах із повним обсягом рухів, як правило, підвищує гнучкість; з іншого боку, сидячий спосіб життя часто призводить до зменшення гнучкості. Підвищення температури тіла за допомогою розминки або участі у фізичній активності збільшить обсяг рухів. Зниження температури тіла пов'язане зі зниженням кількості навантаження. Докази дозволяють зробити висновок, що фактори, включаючи довжину рук і ніг, розмах рук, зріст і вагу, суттєво не впливають на обсяг рухів. Тренінги опору, в яких вправи виконуються в повному обсязі рухів, можуть допомогти поліпшити гнучкість людини. Також під час вагітності тазові суглоби і зв'язки розслаблені і здатні до більшого обсягу рухів. Гормоном, відповідальним за цю зміну обсягу рухів, є релаксин. Після вагітності вироблення релаксину зменшується, а зв'язки підтягуються [4, с. 9–22].

Для збільшення гнучкості люди займаються розтяжкою. Розтяжка корисна після виконання фізичних дій та силових вправ. Частіше за все люди плутають розминку і розтяжку, але це не слід робити оскільки розминка - це фізичне навантаження, що підвищує температуру крові, м'язів, сухожилів та

зв'язок. Метою є підготовка вільно рухливих суглобових структур організму до енергійних фізичних навантажень, одночасно знижуючи ризик отримання травм. Розминку найкраще проводити за допомогою ритмічної діяльності всього тіла, наприклад, аеробіки від низької до середньої інтенсивності, стаціонарної їзди на велосипеді, ходьби або бігу підтюпцем. Цей сегмент довжиною приблизно 5 хвилин повинен бути достатньо інтенсивним для підвищення температури тіла, але не таким вимогливим, щоб призвести до втоми. Після цієї фази розминки всього тіла часто включаються деякі вправи на розтяжку, які проходять функціональний діапазон рухів, утримуючи положення, як правило, не довше 10 секунд. Вправи на розтяжку, щоб збільшити обсяг рухів, найкраще представляти після серцево-судинного охолодження або після занять з тонізування м'язів. Температура м'яких тканин, швидше за все, підвищена, що робить цей час тренування ідеальним для збільшення гнучкості [5, с.101–117].

Існують типи програм розтягування, які зазвичай класифікуються на чотири загальні категорії: пасивні, балістичні, статичні та пропріоцептивні нервово-м'язові сприяння. Пасивне розтягування – це вид розтяжки, при якому ви залишаєтесь в одному положенні протягом встановленого часу. Ви можете розслабити своє тіло, тоді як партнер, аксесуар чи реквізит посилює розтяжку, надаючи зовнішній тиск на ваше тіло. Ви також можете використовувати підлогу або стіну [3, с.76]. Пасивні розтяжки покращують гнучкість, одночасно запобігаючи м'язовій втомі та болю, які часто сліднують за тренуванням. Ви можете використовувати їх для охолодження після тренування. Пасивні розтяжки корисні, коли ви відновлюєтесь після травми, або не можете розтягнутися самостійно. Статичне розтягування виконується в кінці тренування і включає розтяжки, які ви тримаєте на місці протягом певного періоду, без руху. Це дозволяє м'язам розслабитись, одночасно збільшуючи гнучкість та обсяг рухів.

Під час статичного розтягування ви рухаєтесь своїм тілом настільки глибоко, наскільки воно дозволяє. Досягнувши своєї межі або місця напруги, ви тримаєте цю позицію до 1 хвилини. Це дозволяє вашому тілу розслабитися в позі. Популярні серед спортсменів балістичні розтяжки використовують силу, щоб рухати тіло за нормальним діапазоном руху. Ці інтенсивні розтяжки націлені на певні групи м'язів за допомогою повторюваних стрибків або ривкових рухів. Однак ваше тіло не в змозі повністю розслабитися, і ви можете занадто сильно тиснути на м'язи та сполучні тканини. Подбайте про те, щоб робити ці розтяжки безпечно та уважно, щоб зменшити шанс отримати травму.

Пропріоцептивне нервово – м'язове сприяння (ПНС) розтягування використовує метод природних рефлексів, щоб дозволити м'язам розслабитися і розтягнути до їх максимального потенціалу. Ці глибокі, інтенсивні розтяжки заспокоюють ваші м'язи для поліпшення гнучкості та збільшення обсягу рухів. Зазвичай такі розтяжки роблять з партнером, який надає опір. У розтягуванні ПНС використовуються методи, які чергують утримання, стискання та

розслаблення під час розтяжки. Найкраще робити такий вид розтяжки під керівництвом фізіотерапевта або професіонала фітнесу [2, с.208].

Розглянувши у цій статті поняття гнучкості можна дійти висновку, що гнучкість – це морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок, або здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою. Гнучкість – властивість кожного суглобу організму. Регулярні вправи із повним обсягом рухів, розтяжка підвищують її. Розминка є підготовкою вільно рухливих суглобових структур організму до енергійних фізичних навантажень, одночасно знижуючи ризик отримання травм. Можна дійти висновку, що регулярний стретчинг підвищує загальну гнучкість тіла, зменшує біль у суглобах, сприяє циркуляції крові та зменшує навантаження на серце. Максимальний ефект від розтяжки можна досягти після серцево-судинного охолодження або після занять з тонізування м'язів, що пов'язано з підвищенням температури м'яких тканин.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва, Р. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць., К. 2009. Т. 1. С. 6–9.
2. Бальсевич В.К. Фізична культура для всіх і для кожного. М.: Фізкультура і спорт, 1988. 208 с.
3. Карпенко Л. А. Методика тренування займаються художньою гімнастикою. Л. ГДОІФК, 1991. 76 с.
4. Хрипкова Л. Т. Вікова фізіологія, К. 1988. 273 с.
5. Beaulieu, J. E. Stretching for all sports. Pasadena: Athletic Press, 1980. pp. 101–117.
6. Holland, G. J. The physiology of flexibility: A review of the literature. Kinesiology Review, 1968. pp.49–62.
7. Johns, R. J., & Wright, V. Relative importance of various tissues in joint stiffness. Journal of Applied Physiology, 17, 1962. pp. 824–828 .

Науковий керівник: старший викладач С.В. Хотієнко

Д.Ю. Мерцалов

*студент групи ЮП – 17 – 3 юридичного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

РЕГРЕСИВНІ ФАКТОРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Анотація. Розглянуто сучасні реалії спортивного виховання, відношення молоді до спорту та нові цінності. Виділено основні проблеми щодо залучення до спорту та охарактеризовані шляхи їх подолання.

Ключові слова: молодь, студенти, виховання, спорт, здоров'я, життя.

Summary. The modern realities of sports education, the attitude of young people to sports and new values are considered. The main problems of involvement in sports are identified and ways to overcome them are described.

Key words: youth, students, education, sports, health, life.

«У здоровому тілі здоровий дух» це прислів'я знайоме кожному з нас із дитинства. Воно просте але змістовне. Той хто слідує за станом свого здоров'я той отримує пропорційно від зусиль які він зробив. Але чи завжди це можливо та як збільшити шанси людей на здорове тіло та дух? Відсутність інтересу населення, особливо молоді, до спорту зумовлено багатьма аспектами які нашаровуються один на одного, з чого стає складно вирішити це питання. До основних належать:

- відсутність матеріального забезпечення;
- дешеві цінності;
- зниження самооцінки.

Але оскільки це лише основні, то будуть й побічні, які неможливо не висвітлити.

Сучасна молодь не приділяє увагу фізичному самовихованню, спорту. Дана проблема з'явилась набагато раніше і зараз вона лише прогресує. Є низка факторів які можуть вплинути на ситуацію. Це питання розглядали у своїх роботах: О. Ю. Ажиппо, Н. В. Криворучко «До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання» [1]; О. К. Заліско, В. І. Олійник «Аспекти забезпечення ефективного фізичного виховання студентів ВНЗ» [4]; Р. М. Стасюк «Формування мотивації в процесі занять фізичним вихованням студентів» [5] та інші.

Базова функція фізичного виховання це формування здорового тіла, розумової діяльності, моральної стійкості, адаптаційних процесів тощо. Для вироблення плану подолання кризи фізичного виховання необхідно виділити проблемні аспекти. Як зазначалося вище це:

1. Відсутність належного матеріального забезпечення. На нашу думку це є важливим фактором який впливає на зацікавленість молоді, зокрема студентів та школярів. По-перше, нові інструменти та тренажери вони вплинуть на зацікавленість та виникне відчуття безпечності. Наразі в багатьох школах та університетах знаходяться спортивні приналежності за часів Української Радянської Республіки. Вони покращені але можна побачити що вони вже покриті іржею. По-друге це психологічний фактор. Це загальновизнаний у психології факт, що нові речі спонукають до використання їх. Чинне законодавство визначило засади матеріального забезпечення, а саме: стаття 48 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», де визначено, що центральний орган виконачої влади визначає нормативи матеріально-технічного забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні.

Тобто, на законодавчому рівні все працює, усюди є необхідне обладнання тощо але те, що може побачити кожен із з нас у закладі освіти не завжди відповідає стандартам [3].

2. Дешеві цінності. Людина народжується як чистий аркуш, в неї немає якихось вподобань тощо, тому вона їх переймає від батьків, друзів, вчителів і починає розвивати свої цінності. Але молодь, через свою незрілість, імпульсивність та легку піддатливість змінює свої життєві позиції легко та часто. У 2012 році почався ріст інтересу молоді до спорту, до роботи над

собою. Ця тенденція трималася близько 6 років і почала занепадати. Але чому? Людина слабка істота, щоб отримати якісний результат потрібно працювати, але через слабкість духу люди шукають швидких шляхів. Спорт це далеко не швидкий шлях, це кропітка робота над собою як фізично так і морально. Тому молодь почала шукати більш швидкі шляхи до соціального росту серед «собі подібних», це призводить до паління, алкоголю, неповаги до інших, нічних рух життя тощо. Таким чином людина отримує ілюзію впевненості у собі. Таким чином люди, молодь зокрема, знижує цінності і спорт для них стає другорядним [6].

3. Зниження самооцінки. Під час проведення занять з фізичної культури та здачі нормативів студенти отримують відповідні бали, які у подальшому впливають на рейтинг навчання. Тут можливо виділити дві проблеми:

а. Не всі люди мають однакову фізичну підготовку, а тому не всі можуть виконувати нормативи, таким чином вони відчують себе неприємно, оскільки вони «слабкіші» за інших. У подальшому, особа не хоче відчувати подібне, тому зацікавленість у занятті спортом пропадає. Вона не хоче йти навіть до іншого залу, оскільки вона вже отримала душевну травму і не хоче знов переживати це. Тому надання оцінки фізичній формі студента впливає негативно на його внутрішнє самопочуття, а також на бажання займатися спортом.

б. Другий фактор це оцінка здоров'я студента. Інакше кажучи система оцінювання студента полягає у виконанні ним нормативу. Наприклад щоб отримати оцінку у 5 балів студент повинен підтягнутися 12 разів, а він в змозі лише 4. Але якщо розкрити питання глибше то нормативи це оцінка стану особи, тобто якщо студент в змозі зробити 12 разів, тоді він відповідає фізичному розвитку, якщо ні – йому потрібно працювати оскільки це може погано впливати на його здоров'я. Тоді виходить, фізична форма особи відноситься до лікарської таємниці, відповідно до статті 40 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» «... та інші особи, яким з виконанням службових обов'язків стало відомо про хворобу, медичне обстеження, огляд, результат ... не мають права розголошувати ці відомості». Під визначення медичної таємниці підпадають абсолютно усі аспекти, котрі стосуються здоров'я пацієнта. Таким чином викладач та усі присутні, під час заняття бачать результат студента, який відхиляється від норми, таким чином всі знають про мої проблеми із здоров'ям, а за це ще й ставлять оцінки. Якщо студент хворий то отримує менший бал, якщо здоровий більший [2].

Висновки. До кожного фактору потрібно підібрати відповідний шлях вирішення. До проблеми із матеріальним забезпеченням потрібно затвердити системне оновлення спортивного обладнання в освітніх закладах. Також щорічний звіт щодо стану обладнання із фото фіксацією. Розробити онлайн кабінет спортзалу, де буде відображений кожен тренажер, його стан із фото, приблизну дату оновлення, та електронний підпис особи яка його перевіряла за кожен звітний період (щороку). У разі якщо обладнання виходить із ладу або

підходить час до його заміни, потрібно зафіксувати це, викласти в електронному кабінеті, та у звіті повідомити про необхідність заміни.

Щодо дешевих цінностей, для подолання регресивних процесів необхідно підвищити соціальну активність. Для цього необхідна робота великої кількості структур, потрібна гарна пропаганда здорового життя. Це можуть бути як безкоштовні вебінари, так і звичайні розмови, телевізійні реклами. Але варто визнати, що наразі молодь переважно використовує інтернет і вони наслідують своїм «героям» (блогерам, стрімерам і т.п.), саме вони мають великий вплив на сучасну молодь. Тому залучення їхніх «героїв» до спорту та пропаганди спорту мало б великий потенціал. Нехай навіть короткий, оскільки нам потрібно підняти цінності молоді, тому якщо ми збільшимо кількість осіб які будуть наслідувати активному руху життя, то й більше людей будуть наслідувати їм.

Щодо зниження самооцінки, щоб кожен відчував себе приємно на занятті з фізичної культури потрібно прибрати бали за виконання нормативів. А за відвідування заняття надавати, таким чином особа не буде відчувати себе приниженою, а відвідувати все одно буде повинна щоб отримати бали.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ажиппо О.Ю., Криворучко Н.В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення Харків : ХДАФК. 2016. С. 6–11.
2. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19.11.1992 № 2801 – XII/ URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808 –XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Заліско, О.К. В.І. Оліярник. Аспекти забезпечення ефективного фізичного виховання студентів ВНЗ // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення Харків : ХДАФК. 2016. С. 70–74
5. Стасюк Р.М. Формування мотивації в процесі занять фізичним вихованням студентів // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення Харків : ХДАФК. 2016. С. 186–194.
6. Тарасова Т.Б. Навч. посіб. Психологічна просвіта. Суми: Університетська книга, 2013. 462 с.

Науковий керівник: викладач Ю.В. Бочков

М.М. Маторіна

*студентка групи УУ-20-1 факультету
української й іноземної філології та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет Олеся Гончара*

ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. Статтю присвячено актуальному питанню сучасного фізичного виховання – з'ясуванню переваг та недоліків самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Аналіз поставлених проблем базований на попередніх наукових дослідженнях та пошуку методів їх вирішення.

Ключові слова: самостійне заняття, фізичне виховання фізична підготовка, оздоровчі заходи.

Abstract. The article is devoted to the topical issue of modern physical education – to clarify the advantages and disadvantages of independent physical culture and health activities Analysis of the problems, bases on the previous scientific preliminaries and methods of solving them.

Key words: self-employment, physical training, physical training, healthier come in.

Постановка проблеми. На сьогодні проблема самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності – є вкрай важливою. Слід підкреслити, що в епоху інформаційних технологій це питання є досить актуальним, оскільки існує багато різноманітних допоміжних ресурсів для самовдосконалення. Головне правильно підібрати навантаження для поліпшення фізичної форми і здоров'я для підтримування високого рівня працездатності як фізичної так і розумової, а також покращення настрою.

Результати дослідження. Перш за все необхідно визначити рівень своєї фізичної підготовки, проконсультуватися з лікарем, знайти відповідні інформаційні ресурси, підібрати правильне навантаження і слідкувати за своїм фізичним станом.

Мета: дослідити переваги та недоліки самостійної фізичної активності та пошук методів вирішення поставлених проблем.

Пропонуємо спершу розглянути переваги самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. 79% опитаних студентів шукають інформацію про спорт, правильні фізичні навантаження та здорове харчування в інтернеті [1]. Онлайн-ресурси надають можливість займатися фізичною активністю в будь-який час і будь-де, пропонують комплексів вправ у вільному доступі, що робить таку діяльність дуже зручною і комфортною.

Сучасними дослідниками (Н.Апатова, Р. Вільямс, Б.Гершунский, С.Доманова, І.Захарова, Г.Клейман, А.Кузнецов та ін.) доведено, що використання інформаційних технологій надає можливості для самостійної творчості учнів, сприяє підвищенню ефективності навчального процесу в оволодінні вміннями самостійного отримання знань, в досягненні методів засвоєння навчального матеріалу, в самостійному виборі форм і способів навчання [6].

Крім того, слід зазначити, що систематизація самостійних занять виробляє важливі якості особистості, такі як працьовитість та цілеспрямованість, самоорганізація, вміння добувати знання, аналізувати та систематизувати отриману інформацію. Доведено, що додаткова (6–8 годин на тиждень) робота школярів над своїм фізичним удосконаленням у вигляді самостійних занять і занять у секції позитивно впливає на функціональний стан організму (на 10,5%), відчутно покращує успішність (на 9,7%), сприяє зменшенню пропусків занять через хворобу (до 49 %) та, звичайно, високому рівню фізичної підготовки [3].

Водночас проблематика рухової активності стосується не лише школярів та студентів. На сучасному етапі збільшується кількість професій, що вимагають великого розумового напруження. Зміна характеру праці виражається не тільки в зменшенні витрати енергії, фізичних зусиль, а й у зниженні рухової активності. Одночасно змінюється характер рухів – вони стають більш одноманітними і прискорюються, збільшуючи нервові напруження. Унаслідок цього порушується баланс фізичної і нервової активності (у бік перевищення останньої) [7].

Необхідно звернути увагу ще на можливість вибору індивідуальної програми занять за фізичною підготовкою. Експериментально доведено, що навчання школярів із високим рівнем навчальних досягнень спрямовували на самостійний пошук найбільш раціональних способів виконання рухів та комплексів фізичних вправ [4].

Таким чином, у розгляді переваг самостійної фізкультурно-оздоровчої активності слід підкреслити актуальність такої діяльності для: 1) підвищення рівня фізичної підготовки, 2) покращення самовідчуття, 3) збільшення рухової активності, 4) виховання важливих якостей особистості.

З окреслених вище позитивних аспектів питання впливають наступні недоліки. По-перше, слід підкреслити, що не всі ресурси надають професійну, правильну інформацію, отже, постає проблема вибору відповідного джерела. Один з обов'язкових факторів здорового способу життя студентів – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я, використання фізичних навантажень [7]. На цьому етапі ті, що навчаються, повинні отримувати точніші і повніші відомості про особливості техніки дій [5]. Необхідно ретельно вибирати ресурси, звертати увагу на чіткість подання інформації та джерела.

Разом з тим, постає питання контролю точності виконання комплексів вправ, оскільки систематична неправильна фізична активність може бути не лише не ефективною, а й шкідливою для здоров'я. Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати прикидок та змагань та деякі показники стану організму [2]. Контроль над оволодінням технікою дій на цьому етапі здійснюється в основному шляхом оцінки техніки виконання. Для цього розробляються критерії і шкали оцінок стосовно кожної конкретної дії. Точніший і ефективніший контроль здійснюється за допомогою технічних засобів термінової інформації [5]. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток. Існують три групи для занять фізичною культурою: основна, підготовча та спеціальна. Важливо пам'ятати про необхідність консультації лікаря для вибору правильного фізичного навантаження.

По-друге, не зникає, а навіть підсилюється проблема спонукання до дії, оскільки іноді колективність та дух суперництва підсилюють ентузіазм, якого не дає самостійна активність. Питання мотивації залишається невирішеним. Для того, щоб суспільство усвідомило важливість профілактичних заходів, що дозволяють зміцнити і зберегти своє здоров'я, необхідно підвищити соціальну

значимість фізичної культури і спорту, важливість фізичної активності; сформулювати погляд на фізичну культуру і спорт, як на фактори здорового способу життя [1].

Слід зазначити ще один важливий негативний аспект – це питання самоорганізації, оскільки завдяки вільному вибору місця та часу проведення занять, складно структурувати години фізичної активності, в той час як систематизація – є одним із найважливіших компонентів складової фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для цього на сьогодні існує велика кількість цифрових додатків, що допомагає вирішити проблему і знов таки дисциплінує і привчає до самоконтролю.

Висновки. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність є необхідною і вагомою складовою життя людини, оскільки позитивно впливає на фізичний та моральний стан і виховує важливі якості особистості, водночас має свої недоліки і методи їх вирішення. Потрібно визначити рівень своєї фізичної підготовленості і проконсультуватися з лікарем. Проблеми пошуку достовірних джерел, правильності виконання поставлених завдань, мотивації та систематизації фізичної активності вирішуються за допомогою ретельного відбору інформації, її популяризації, використання сучасних технологій та вироблення цілеспрямованості.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Блохін В.Н. Проблеми популяризації спорту в молодіжній сфері // Проблеми розвитку фізичної культури і спорту у новому тисячолітті. 2017. № 1. С. 17.
2. Горелова П.В., Коваленко Є.В. Організація самостійних занять фізичною культурою, зокрема йогою, для студентів закладів вищої освіти.// Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації в сучасних умовах//Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во “Нова Ідеологія”, Дніпро, 2019. С. 55–60.
3. Захожий В., Захожа Н., Мацкевич Н. Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів // Педагогічні технології навчання фізичної культури школярів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2010. № 2. С. 41.
4. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)». Луцьк, 2010. 20 с.
5. Кошелева О.О., Михайленко Ю.М. Теорія і методика фізичного виховання: скорочений курс лекцій, 1 частина для студентів 2-го курсу денної та 3-го курсу заочної форм навчання: Етап поглибленого розучування техніки рухової дії. 2020. С.44.
6. Симонова І.М. Виховання самостійності студентів у процесі занять фізичною культурою з використанням інформаційних технологій // Сучасні проблеми науки та освіти. 2017. № 1. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26041>
7. Тулайдан В. Самостійна робота студентів с фізичного виховання: навчальний посібник: Розділ 1. Здоровий спосіб життя студентської молоді. Вплив рухової активності на організм людини. 2015. С. 9.

Науковий керівник: старший викладач Є.В. Коваленко

ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ ТА СЕРЕДНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Анотація. Стаття присвячена еколого-валеологічному вихованню школярів та студентів. Розглянуто формування еколого-валеологічного виховання у школярів, структуру еколого-валеологічної компетенції вчителів. Вказано на необхідність збільшення кількості годин з екології та валеології школярам та студентам.

Ключові слова: здоров'я, екологія, валеологія, виховання.

Summary. The article is devoted to ecological and valeological education of schoolchildren and students. The formation of ecological and valeological education in schoolchildren, the structure of ecological and valeological competence of teachers are considered. The need to increase the number of hours in ecology and valeology for schoolchildren and students is indicated.

Key words: health, ecology, valeology, education.

Еколого-валеологічне виховання – це процес, який спрямований на формування гармонічних відносин людини з природою, дотримання норм моралі серйозне ставлення до власного здоров'я.

Екологія – наука про взаємини живих організмів між собою і середовищем, де вони мешкають.

Валеологія – напрямок в медицині та педагогіці, завданням якого є комплексне вивчення здоров'я людини.

Поняття «еколого-валеологічного виховання» з'явилося не так давно. Ця галузь знань ґрунтується на понятті про те, що здоров'я людини і навколишнє середовище тісно між собою пов'язані. Як активне практичне життя людини сприяє збереженню навколишнього середовища, так і здорове навколишнє середовище створює умови для фізичного і психічного благополуччя людини [4].

Мета еколого-валеологічного виховання:

- виховання доброзичливого ставлення до природи та її об'єктів;
- уміння відчувати гармонію своєї душі та тіла з природою;
- виховувати прагнення до пізнання навколишнього середовища;
- навчати відповідальності за свої вчинки у природі;
- розвивати вміння піклуватися за природою та її об'єктами, а також про власне здоров'я.

Людина та природа перебувають у міцній взаємодії, в якій дії людей несуть руйнівний характер. Дослідами Всесвітньої організації охорони здоров'я виявлено, що від 70% до 90% патологій людини спричинено екологічною кризою [5].

Одним із завдань системи освіти є забезпечення спільного взаємообумовленого існування природи і суспільства, головним напрямом якої є формування еколого-валеологічної культури, зокрема школярів і майбутніх вчителів [2].

Еколого-валеологічне виховання є у всіх формах навчально-виховного процесу в процесі навчання навчальних предметів, у позакласній роботі, в додатковій освіті.

Формування еколого-валеологічної культури школярів, відбувається на таких предметах як: «Біологія», «Природознавство», «Основи здоров'я», «Я і Україна», «Я у світі», «Фізична культура», «Екологія», «Географія». Діти отримують знання про навколишнє середовище, про взаємозв'язок природи та людей, процесів, організмів, заходи щодо збереження природи і т.д. У структурі еколого-валеологічної компетентності учителів Н. Куриленко [1] виділяє компоненти: особистісний, діяльнісний, когнітивний.

Особистісний компонент включає в себе екологічні цінності, спонукання екологічної діяльності та здатність рефлексії. Особистісно-ціннісний рівень екологічної компетенції виконує спонукальну функцію, що реалізовується в особистому сприйнятті екологічних проблем, виробленні певних стратегій. Смислове навантаження особистісно-ціннісного рівня зумовлене екологічними знаннями, інтересом до екологічних знань.

Формування особистісно-ціннісного рівня у студентів вимагає забезпечення рівня розвитку екологічного стилю мислення, екологічної поведінки як форми прояву інтелектуальної, емоційно-вольової, духовно-етичної активності, що виражає їх внесок у практичну еколого-орієнтовану діяльність. Дійсний компонент передбачає вміння учнів у різних сферах діяльності, які спрямовані на формування пізнавальних та практичних умінь екологічного характеру.

Когнітивний компонент – це система екологічних знань, що лежать в основі екоцентричного світогляду і виражаються у світосприйнятті, світовідчутті і світорозумінні людини. Основним компонентом предметного рівня екологічної компетенції є еколого-когнітивний, який виділяє категорії екологічних знань:

- наукові – факти, які показують тенденції глобалізаційних, регіональних і локальних змін в екосистемах і біосфері, відносини людини з навколишнім середовищем;
- ціннісні – ідеї, що характеризують природу та людину як універсальну цінність;
- моральні – система моральних та правових принципів, норм, правил, що впливають на відносини людини з природою.

Для формування професійного виду екологічної компетенції студентів є, на думку Л. Титаренко екологічні знання [3]. Практична діяльність в довіллі посідає важливе значення, що у студентів має безпосередній та опосередкований характер.

Тільки студенти біолого-екологічних та педагогічних спеціальностей отримують еколого-валеологічне виховання на дисциплінах «Екологія» (90 годин) та «Вікова фізіологія та валеологія» (90 годин), але, на жаль, кількість годин дуже обмежена, тому студенти отримують лише базові знання.

На жаль, в наш час школярі та студенти отримують дуже малий запас знань з еколого-валеологічного виховання через недостатню кількість годин. Треба переглянути календарне планування або тематичний план, збільшити кількість годин та приділяти значну увагу еколого-валеологічному вихованню, або вводити факультативні заняття з еколого-валеологічного виховання. Необхідно ввести більше годин з екології та валеології школярам та студентам, адже в наш час еколого-валеологічне виховання дуже корисне і потрібне виховання. Еколого-валеологічне виховання дуже важливе, як для нашого здоров'я, так і для нашого оточення. Отже, треба приділяти дуже значну увагу в наш час еколого-валеологічному вихованню.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Куриленко Н.В. Формування екологічної компетентності учнів основної школи у процесі навчання фізики : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізики). 2015–20 с.
2. Пометун О.І. Теорія та практика послідовної реалізації компетентнісного підходу досвіді зарубіжних країн // Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / За заг.ред. О.В.Овчарук. К.: КІС. 2004. – С. 16–25.
3. Титаренко Л.М. Формування екологічної компетентності студентів біологічних спеціальностей університету: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. – К., 2007. – 210 с.
4. Фрицюк В.А. Готовність майбутніх педагогів до безперервного професійного саморозвитку // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». № 2 (12). 2016. С. 325–330.
5. Шапран Ю. П. Сутнісні ознаки, структурні компоненти і вимірювання екологічної компетентності студентів-біологів педагогічного університету // Педагогічна освіта: теорія і практика. Зб. наук. праць. м. Кам'янець-Подільський. Вип. 18 (1-2015). С. 320–325.

Науковий керівник: доцент, кандидат медичних наук В.В. Пічурін

Н.В. Номерчук

студент групи КС-17-1 факультету

фізики, електроніки та ком'ютерних систем

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ

Анотація. Розглянуто питання фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, у спеціальних медичних групах закладах вищої освіти.

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

Abstract. The issue of physical education of students, obese patients, and special medical groups in higher education institutions is considered.

Key words: student, obesity, special medical group, physical education.

Вступ. Згідно численних досліджень, тенденція до істотного зростання кількості студентів ЗВО, хворих на ожиріння, спостерігається з року в рік. Вивчення нами динаміки приросту хворих на ожиріння студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара показало, що їх кількість невпинно зростає. При цьому помітне збільшення кількості студентів, які мають певні відхилення у стані здоров'я спостерігається зі зростанням курсу – на 1 % щороку.

Сучасні умови навчання у ЗВО, пов'язані з високим рівнем інтелектуального та емоційного навантаження, водночас супроводжуються недостатньою руховою активністю, що сприяє прогресуванню наявного захворювання та погіршенню стану здоров'я, загалом. Ожиріння у студентів – це хвороба студентського способу життя: недостатність рухової активності студентів супроводжується нераціональним харчуванням [1; 4].

Нині особливе значення має ефективне навчання у вищих освітніх установах, яке значною мірою залежить від стану здоров'я студента. Аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1–4], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої концепції щодо організації занять із фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, протягом навчання у ВНЗ. На основі наших спостережень та узагальнення наукової літератури по роботі у спеціальних медичних групах (далі СМГ) із студентами, хворими на ожиріння, ми зробили висновок про те, що зміст занять з фізичного виховання не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні.

Актуальність пошуку нових і вдосконалення існуючих форм фізичного виховання зі студентами, хворими на ожиріння, зумовлена необхідністю в умовах сьогодення підтримання належного рівня здоров'я сучасного студентства.

Мета роботи – визначити основні чинники раціоналізації занять фізичним вихованням у СМГ студентів, хворих на ожиріння.

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення даних науково–методичної та спеціальної літератури, аналогія, синтез, порівняння.

Результати досліджень. Оптимізація занять фізичним вихованням – це процес створення педагогічних умов, за яких зміст занять мають найбільший тренувальний ефект та відповідають реальним умовам і функціональним можливостям організму студентів [4].

Головна мета занять із фізичного виховання для студентів, хворих на ожиріння, у СМГ – всіма формами, методами, засобами навчання привчати студентів до здорового способу життя, навчати їх пошуку індивідуальних шляхів самовдосконалення для позбавлення надлишкової ваги та пов'язаних із цим проблем у стані здоров'я і, в такий спосіб, сприяти досягненню головної мети занять у СМГ – переведенню студента в основну медичну групу з фізичного виховання. Заняття з фізичного виховання із цими студентами, в першу чергу, ґрунтуються на врахуванні особливостей захворювання та наявних супутніх патологій ушкодженого хворобою організму, індивідуальних психофізіологічних особливостей, фізичних можливостей та рівня фізичної

підготовленості [2; 4]. Особливості ожиріння визначаються його формою та ступенем. Специфіка занять у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння, полягає в тому, заняття у таких групах повинні проводитись за спеціальною програмою, спрямованою на позбавлення наявних відхилень у стані здоров'я, внаслідок зменшення маси тіла та підвищення рівня фізичної підготовленості.

На думку спеціалістів органів охорони здоров'я та фізичного виховання основними методами лікування ожиріння є корекція стереотипів поведінки в поєднанні із фізичними вправами [1–4]. В умовах навчання у ЗВО раціональне використання фізичних вправ, як методу забезпечення раціональної рухової активності студентів, хворих на ожиріння, набуває особливої актуальності, враховуючи широкі можливості їхнього використання для корекції порушень фізичного розвитку.

Згідно проведених досліджень, 90% студентів, хворих на ожиріння, мають надлишок ваги тому, що в організм надходить надлишок енергії на фоні недостатності фізичного навантаження, і лише 10% – через наявність серйозних порушень в організмі. Фізичні вправи при ожирінні – це, насамперед, терапія регуляторних механізмів ушкодженого хворобою організму, які є потужним фактором у лікуванні цієї хвороби, перш за все шляхом позбавлення надлишкової маси тіла. В лікуванні ожиріння у студентів фізичне виховання розглядається як основний метод «боротьби» із цим захворюванням [4]. Можливість науково-обґрунтованого використання біологічної сутності засобів фізичного виховання, їх доступності та дешевизни, на відміну від медикаментозних засобів, у процесі позбавлення зайвої ваги, залежить тільки від адекватності, систематичності та фахової відповідальності викладача вузу по вибору засобів фізичної активності. Фізична культура у вузі є основним засобом забезпечення необхідного рівня фізичної активності, усунення даної патології, профілактики її виникнення та ведучим фактором відновлення та зміцнення здоров'я [1; 4].

Специфіка занять у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння, полягає в тому, що заняття у таких групах повинні проводитись за спеціальною програмою, спрямованою на позбавлення наявних відхилень у стані здоров'я, внаслідок зменшення маси тіла та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Основними ознаками раціоналізації занять зі студентами, хворими на ожиріння, є:

1. Рівень відповідних реакцій основних функціональних систем організм на заняттях фізичним вихованням не повинен перевищувати фізіологічні норм.
2. Ефективне відновлення фізичної працездатності.
3. Зменшення періоду адаптації до фізичного навантаження.
4. Досягнення кожним студентом максимально можливого для нього в певний період рівня параметрів психофізичного стану.
5. Досягнення позитивної динаміки зменшення маси тіла.

Вказані ознаки є загальними при плануванні та організації занять із фізичного виховання у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння, для досягнення оптимального оздоровчого результату. Водночас, слід чітко

дотримуватись індивідуалізації курсу, яка здійснюється з урахуванням ступеня та форми ожиріння на основі дозування навантаження. Підвищення ж якості навчального процесу зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, пов'язується зі створенням базових програм фізичного виховання у СМГ на основі використання різнопланових засобів. Обмеження науково-методичного матеріалу з цієї проблеми вказує на необхідність розробки нового підходу для її вирішення.

Висновки. Основним методологічним чинником раціоналізації занять зі студентами, хворими на ожиріння, у СМГ те, що заняття у таких групах потрібно проводити не за спортивною спрямованістю, а для покращення фізичного та психічного здоров'я, внаслідок позбавлення надлишкової маси тіла, і в такий спосіб усунення вад у здоров'я. На основі вищесказаного розроблена науково обґрунтована методика оптимізації фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, яка дає змогу: ввести зміни та доповнення до програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, спеціальних медичних груп ВНЗ; ввести позаакадемічні форми занять із фізичного виховання у період канікул та екзаменаційних сесій; проводити ефективну корекцію ваги, сприяючи тим самим фізичній та психічній реабілітації цих студентів, і в такий спосіб сприяти досягненню основної мети занять – переведення студентів в основну медичну групу з фізичного виховання.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа, 2003. 352 с.
2. Булич Е. Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах. М.: «Вища школа», 1996. 255 с.
3. Васин Ю. Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей. Киев: «Здоровье», 1989. 99 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Київ : «Центр учбової літератури», 2008. 502 с.

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук Н. П. Мартинова

Н.В. Номерчук

студент групи КС-17-1 факультету

фізики, електроніки та комп'ютерних систем

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО

Анотація. У даній статті порушено проблему розвитку витривалості студентів 1-2 курсів на заняттях з фізичної культури. Розглянуто важливість розвитку витривалості і основні положення, що дозволяють проводити грамотні тренування по її розвитку.

Ключові слова: фізична культура, витривалість.

Abstract. This article raises the issue of endurance development of students of 1-2 courses in physical education classes. The importance of endurance development and the basic provisions allowing to carry out competent trainings on its development are considered.

Keywords: physical culture, endurance.

Вступ. В сучасному світі система фізичного виховання у закладі вищої освіти потребує вдосконалення у всіх її компонентах, включаючи методи надання освіти, визначення спрямованості і правильну розстановки ціннісних орієнтирів, а також впровадження сучасних педагогічних технологій. Це обумовлено перш за все тенденцією до падіння рівня здоров'я у студентів 1-2 курсів, що характеризується недостатнім рівнем фізичної підготовленості і перш за все витривалості. Низький рівень витривалості студента обмежує отримання відмінних результатів на заняттях, а, відповідно, і загального фізичного стану учнів. Велика частина студентів не здатні повноцінно виконувати вправи, пов'язані з витривалістю. Саме тому розвиток цієї якості на заняттях фізичної культури актуально в даний час.

Мета статті: Вивчення ролі розвитку витривалості у студентів 1-2 курсів на заняттях фізичної культури у вищому навчальному закладі.

Результати дослідження. Для початку слід визначити поняття «витривалість». Звернувшись до словника термінів з фізичного виховання, ми отримуємо такі визначення: 1) витривалість – це здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи; 2) витривалість – це здатність людини до тривалого виконання роботи неспецифічного характеру, що надає позитивний вплив на розвиток специфічних компонентів працездатності людини [4].

Виходячи з цих визначень і практичних показників, розвиток витривалості значно підвищує рівень приросту фізичної працездатності, що найбільш важливо для студентів, які проходять курс фізичного виховання.

Розглянемо, які саме вправи є найбільш підходящими для розвитку витривалості студентів на заняттях фізичного виховання. Згідно з дослідженнями, найкращим методом розвитку витривалості є циклічні вправи аеробного характеру, серед яких найбільш доступним для всіх студентів є біг. При чіткої дозуванні навантаження і інтервалів відпочинку, а також поєднання цих вправ з легкою атлетикою і рухливими іграми, можна домогтися значних результатів у розвитку витривалості і загальної фізичної підготовки в цілому. Слід займатися даними вправами саме в комплексі, так як це підвищує ефективність цих методів, а також ефект, досягнутий під час занять таким чином зберігається більш тривалий час, ніж при відокремленому виконанні цих вправ.

Розглянемо загальні ефекти, які надають регулярне виконання вправ на витривалість на організм студента. Перш за все, вдосконалюються пристосувальні механізми і знімається нервова напруга людини. Поліпшуються також обмінні процеси в організмі і кровопостачання [1]. Всі ці ефекти роблять позитивний вплив на загальний стан людини, включаючи самопочуття і

працездатність. Справа в тому, що під час тренування об'єм циркулюючої крові збільшується, що обумовлено збільшенням вмісту плазми в крові, тим самим навантаження на серце зменшується. При належному виконанні вправ рівень витривалості стрімко збільшується, що призводить до досягнення поставлених цілей у фізичному розвитку [5].

Крім поліпшення загального фізичного стану студентів при роботі над витривалістю, відзначається і поліпшення працездатності в заняттях, не пов'язаних з фізичною культурою. Можна виділити значне зниження стомлюваності, припинення головних болів і поліпшення реакції [3]. Це обумовлено поліпшенням роботи мозку, так як при поліпшенні кровообігу поліпшується живлення киснем його та інших органів організму людини.

Проводячи заняття з фізичного виховання викладач, даючи вправи на розвиток витривалості, повинен враховувати індивідуальні особливості організму кожного студента і грамотно розподіляти навантаження для кожного студента, щоб уникнути перевтоми. Тільки в цьому випадку, а також при регулярності тренувань, вправи на витривалість дадуть необхідний результат. Важливо займатися і мотиваційної роботою зі студентами, викладач повинен провести лекційне заняття про користь даних вправ і їх ефективності. При відсутності віддачі студентів на заняттях фізичної культури ефективність вправ на витривалість прагнути до нуля, а також підвищується ймовірність неприємностей і нещасних випадків, так як студент не має уявлення про правильне виконання комплексу. Це, перш за все, порушення техніки безпеки [2].

Висновок. Розвиток витривалості на заняттях фізичної культури відіграє важливу роль в загальному комплексі фізичного виховання. Удосконалюючи свою витривалість, завдяки правильним, певним викладачем навантажень і методам, студент покращує своє здоров'я, фізичний і ментальне. Заняття фізичною культурою в вищому навчальному закладі стимулюють поліпшення здоров'я населення і, отже, поліпшення працездатності майбутніх фахівців, що є важливим для сучасного виробництва.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Колдашов А.І. Використання принципу системного квантування в підготовці біатлоністів. Збірник матеріалів наукових конференцій студентів бакалаврату та магістратури, аспірантів і прикріплених осіб (здобувачів) Міністерство спорту Російської Федерації; Московська державна академія фізичної культури; Московська обласна олімпійська академія. 2018. С. 253-258.

2. Колдашов А.І. Фізична і технічна підготовленість лижників-гонщиків МГТУ ім Н.Е. Баумана на попередньому етапі підготовки. Збірник матеріалів наукових конференцій студентів бакалаврату та магістратури, аспірантів і прикріплених осіб (здобувачів) Міністерство спорту Російської Федерації; Московська державна академія фізичної культури; Московська обласна олімпійська академія. 2018. С. 247-252.

3. Чернова Е.А., Чібрикова М.Е., Чибриков Е.А., Якушин С.А. Важливість забезпечення якісної педагогічної підтримки на різних етапах діяльності спортсмена спорту вищих досягнень. Збірка вибраних статей за матеріалами наукових конференцій ДНДІ. Матеріали наукових конференцій. Випусковий редактор Ю.Ф. Ельзесер. Відповідальний за випуск Л.А. Павлов. 2019. С. 149-151.

4. Чернова Е.А., Чібікова М.Е., Чибриков Е.А., Якушин С.А. Заняття спортом виробляє позитивні якості, які застосовуються в житті. Збірка вибраних статей за матеріалами наукових конференцій ДНДІ. Матеріали наукових конференцій. 2019. С. 204-207.

5. Чибриков Е.А., Якушин С.А., Подрубний Д.Г., Чібікова М.Е. Лижна підготовка: рекомендації по організації самостійних занять для студентів // Вчені записки університету ім. П.Ф. Лесгафта. 2019. №5 (171). С. 377-380.

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук Н.П. Мартинова

В.Ю. Нор

студент групи КС-17-1 факультету

фізики, електроніки та комп'ютерних систем

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті порушено проблему розвитку загальної та спеціальної витривалості студентів закладів вищої освіти з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості та необхідності включення в навчальну програму з фізичного виховання занять аеробного характеру для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів.

Ключові слова: студенти, аеробні заняття, загальна та спеціальна витривалість.

Summary. The article raises the issue of development of general and special endurance of students of higher education institutions in order to increase the level of their physical fitness and the need to include in the curriculum for physical education classes for aerobic education.

Key words. students, aerobic classes, general and special endurance.

Вступ. Одним із найголовніших завдань фізичного виховання студентів у період навчання у закладі вищої освіти є зміцнення та покращення їх здоров'я, а також продовження процесу формування у них потреби підвищення рухової активності.

Студенти у закладах вищої освіти, потрапляють під вплив певних соціальних факторів, пов'язаних з засвоєнням великого обсягу інформації, формуванням певних професійних умінь та навичок, а також з незвичними умовами студентського життя, що відрізняються від шкільних і потребують значного підвищення самостійності, та формуванням нових відносин всередині колективу. Отже, заняття фізичною культурою направлені на подолання виниклих проблем та є складовою підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності [10].

Аналіз літературних джерел показує, що рівень фізичної підготовленості, психічних та моральних сил основної маси студентів залишається низьким [8], а також ще в шкільні роки знижується рівень рухової активності, що веде до погіршення стану здоров'я студентства.

На думку фахівців, погіршення стану здоров'я студентів пов'язано з проведенням занять з фізичного виховання тільки на перших курсах замість всього періоду навчання, загальним скороченням навчального навантаження з фізичного виховання. Доведено, що належну фізичну підготовленість мають лише ті студенти, які систематично займаються індивідуально або у спортивних секціях [5].

Аналіз сучасної теорії і практики фізичного виховання засвідчив, що існуюча структура фізкультурної освіти у ЗВО, малоефективна [3]. Нераціонально використовуються весь арсенал фізичного виховання. Система фізичного виховання потребує подальшого вдосконалення в організації занять, у науковому обґрунтуванні нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання [4].

Мета роботи – виявити необхідність включення в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю занять аеробного характеру для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів.

Результати досліджень. За результатами медичних досліджень встановлено, що кожен рік збільшується кількість студентів, яких відносять до спеціальної медичної групи та групи реабілітації; факти свідчать про тенденцію зростання захворюваності серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, органів зору та неврологічних захворювань [2]. У 37% студентів відзначаються відхилення в стані здоров'я, більше 20% знаходяться під диспансерним наглядом, постійно зростає кількість спеціальних медичних груп від 5,36% на першому курсі до 10,46% на другому [5].

Отже всі ці факти свідчать про необхідність пошуку нових шляхів для покращення фізичного стану студентської молоді.

У формуванні фізичного здоров'я студентів суттєву роль відіграють аеробні процеси енергозабезпечення. Для розвитку аеробної витривалості організму застосовуються фізичні вправи переважно циклічного характеру: біг, ходьба, їзда на велосипеді, плавання, різновиди аеробіки [7]. Якість бігових тренувань залежить від періодичності занять, методу тренувань, а також від збалансованості співвідношення інтенсивності і тривалості навантаження. При цьому необхідно враховувати також м'язову діяльність, яка підвищує працездатність серцевосудинної системи, і є основою програми фізичних вправ. Усі види м'язової діяльності спрямовані на підвищення ефективності серцево-судинної, респіраторної та метаболічної систем організму. Але при цьому не потрібно забувати про функціональну готовність організму до її виконання, тобто вихідний рівень фізичного стану. З цього стає зрозумілим чому збільшення показників витривалості зареєстровано під впливом бігових навантажень, які сприяють підвищенню максимального споживання кисню.

За результатами досліджень фахівців виявлено, що серед студентської молоді особливої популярності набули види оздоровчої гімнастики. Враховуючи уподобання студентської молоді, з метою покращення та корекції програми фізичного виховання були розроблені та впроваджені в освітній процес ЗВО програми з ритмічної гімнастики, степ-аеробіки, аквааеробіки,

фітнес-аеробіки, роуп-скіппінгу, спортивної аеробіки, фітбол-аеробіки та ін. [8]. Таким чином, на сьогоднішній день аеробіка вважається однією з найефективніших сучасних видів рухової активності для покращання рівня серцево-судинної та дихальної систем, підвищення рівня витривалості та працездатності студентів [1].

У 1968 році лікарем К. Купером в книзі “Аеробіка” вперше були викладені основи аеробного тренування, орієнтовані на масові заняття для зміцнення та підвищення рівня витривалості. Термін «аеробіка» за К. Купером – це фізичні вправи, що виконуються на основі аеробного механізму енергозабезпечення. Серед основних видів фізичних вправ, що володіють найкращим аеробним оздоровчим потенціалом, автор виділив п'ять: біг підтюпцем, біг на лижах, ходіння, плавання, їзда на велосипеді. Отже, аеробіка – це систематичне застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ, що охоплюють роботою велику групу м'язів (близько 2/3 від м'язової маси тіла) і є тривалими (15–40 хв. без перерви і більш), але найголовніше – забезпечуються енергією за рахунок аеробних процесів [6].

К. Купер стверджує, що аеробні можливості можна збільшити, якщо використовувати більш одного виду фізичного навантаження. Не обов'язково обмежуватися тільки одним видом аеробної активності. Використовуючи різноманітні програми аеробіки, можна отримати максимальну користь за мінімум часу [6].

Аеробна гімнастика має багато позитивних сторін. Різнорічність виконання вправ під сучасну музику в танцювальному стилі, високий емоційний фон занять на основі взаємодії ритму музики та ритму рухів надають можливості аеробіці утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності [8].

На заняттях з аеробіки меншується монотонність, музичний супровід задає ритм, темп – у цілому навантаженні. Музична фонограма складається за принципом «нон – стоп», тому що в практиці аеробіки використовуються методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ, без пауз.

Отже, основними завданнями програми з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – є вдосконалення спортивної майстерності, підвищення рівня фізичного, психічного та морального стану, зміцнення функціональних систем організму студентів. Але зміцненню здоров'я студентів приділяється недостатньо уваги. Вважаємо, що вирішенню цих задач можливе лише при включенні занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) в навчальну програму ЗВО з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.

Доведено, що під час занять, які направлені на підвищення витривалості, може знижуватись як діастолічний, так і систолічний тиск на 10 мм рт. ст. у людини; фізичні навантаження, спрямовані на підвищення витривалості збільшують вміст ліпопротеїдів високої щільності і зменшують концентрацію тригліцеридів; фізичні вправи сприяють зменшенню жиру в організмі та збільшенню м'язової маси, що є досить важливим для зменшення рівня глюкози

у крові та регуляції вмісту цукру; фізичні навантаження покращують скорочувальну властивість серця, підвищують його працездатність, покращують коронарний та колатеральний кровообіг; фізичні тренування приводять до підвищення числа капілярів, а також об'єму плазми. Внаслідок цих змін покращується кровообіг, сила та об'єм серцевого викиду та задоволення потреб організму у кисні [7].

Висновки. Проаналізувавши наявну науково-методичну літературу можна зробити такі висновки. Включення занять аеробного характеру в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю є необхідним.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. Для студентов вузов физической культуры. Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М. : Спорт Академ Пресс, 2002. 304 с.
2. Вершинина Л. К. Мониторинг заболеваемости студентов ДНУ им. О. Гончара : проблемы и пути их решения / Вершинина Л. К., Бачинская Н. В. // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції “Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя”. – Вид-во “Нова ідеологія”, Дніпро, 2016. – С. 69–71.
3. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів : дис. на здобуття наук. ступеня док. пед. наук : 13.00.02 / Григорий Петрович Грибан. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – 563 с.
4. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості // Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2015. № 1(45). С. 55–59.
5. Изаак С. И., Панасюк Т. В. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастнополовые особенности студентов) // Теория и практика физической культуры, 2004. № 11. С. 51–52.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер; пер. с англ.; [2-е изд., доп. и перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
7. Купрієнко М. Л., Кривець І. Г. Пріоритетність аеробного напрямку занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ДонДУУ // Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: матеріали І Всеукраїнської. наук.-практ. конф., 4 березня 2014 р., м. Донецьк. Донецьк : ДонДУУ, 2014. С. 210–219.
8. Мартинова Н.П. Методика розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів на заняттях з аеробіки: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02. Старобільськ, 2017. – 229 арк.
9. Поляничко О., Іванько В., Портна І. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами, які мають надлишкову вагу // Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практич. конференції. Львів, 2011. С. 257–258.
10. Серорез Т. Б. Можливості вдосконалення аеробної та анаеробної продуктивності організму студентів засобами фізичного виховання (на прикладі тренувань з бігу) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. № 3. С. 124–129.

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук Н. П. Мартинова

ВПЛИВ ЙОГИ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК ДНІПРОВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА

Анотація: У статті на основі опитування студенток ІІ курсу юридичного факультету Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара було зроблено вивчення впливу йоги на стан фізичного та психологічного здоров'я дівчат, їх працездатності. Виявлено позитивний вплив йоги на їх здоров'я.

Ключові слова: йога, асани, опитування, покращення стану.

Summary. The article is based on a poll of second-year students of the Faculty of Law of Oles Honchar Dnipro National University, a study of the impact of yoga on the physical and psychological health of girls, their ability to work. Yoga has been shown to have a positive effect on their health.

Keywords: yoga, asanas, polls, improvement.

За даними фахівців та науковців, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я української молоді в останні роки значно погіршився. На основі проведених Міністерством охорони здоров'я України досліджень, спеціалісти виявили значний зріст функціональних відхилень у здоров'ї серед молоді, зокрема це стосувалось органів серцево-судинної та ендокринної системи. Саме тому ми задались питанням про способи поліпшення стану здоров'я студентів юридичного факультету, зокрема серед студенток ІІ курсу юридичного факультету Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Шукаючи способи підвищення їх фізичного стану та самопочуття, ми зупинили свій вибір на йозі.

Нашою ціллю було дізнатися, як йога може допомогти студенткам покращати свій фізичний стан та працездатність. Для реалізації поставлених нами завдань були проведені наукові дослідження та опитування серед дівчат.

Опитавши студенток, ми визначили перелік проблем, спільних для них всіх:

- 1) Болі у спині, адже основний період навчання та вільний час вони проводять сидячі.
- 2) Погане психологічне самопочуття, наслідками якого є дратівливість, постійне відчуття втоми чи бажання спати.
- 3) Головні болі, проблеми зі сном, зниження здатності концентруватися, що є наслідками перевтоми.
- 4) Зниження гнучкості м'язів через нерегулярне їх навантаження.

Студентками були вивчені протипоказання для занять йогою, серед яких: епілепсія, гіпертонія, жовчо-кам'яна хвороба, вроджений порок серця, серйозні травми опорно-рухового апарату, прийом антидепресантів, транквілізаторів та

інших психотропних препаратів, алкогольне або наркотичне сп'яніння [5]. Після цього дівчата приступили до вивчення основних асан, тобто основних поз, положень тіла, що є характерними для йоги.

Після 3-4 занять, ми опитали дівчат з метою дізнатися, які асани, на їх думку, найкраще вплинули на стан їх здоров'я та самопочуття. Левова частина дівчат відмітила такі асани йоги, як Тадасану (Поза Гори), Уткатасана (Поза Люті), Уттхіта Тріконасана (Поза трикутник), Уттхіта Паршваконасана, які виконують стоячи. Студентки наголошували, що дані асани допомогли їм «відчути» своє тіло, підготувати його до виконання перевернутих асан [3]. Такі пози йоги, на їх думку, допомогли їм виховати в собі внутрішню цілеспрямованість та витримку. Окрім того, в фізичному плані вони зміцнили великі групи м'язів (ноги, руки, корпус), розширили грудну клітину.

Наступними фаворитами були асани, які виконуються сидячи. Прикладами таких асанів є Сукхасана, Вірасана, Адхо Мукха Вірасана [3]. Багато хто зі студенток наголошував на покращенні гнучкості колінних та гомілковостопних суглобів. Також, при постійному виконанні таких асан, зникає напруга в діафрагмі та горлі, зміцнюється хребет, розтягуються м'язи серця, зміцнюються м'язи корпусу. На думку дівчат, такі асани допомагали їм заспокоїтися, позбавитися напруги та тривожності, сконцентруватися на виконанні наступних асанів йоги.

Неоднозначні думки висловили студентки про перевернуті асани. Такі пози йоги вимагають тримати таз вище голови протягом 5 хвилин та більше, що було складним завданням для деяких дівчат. Прикладами перевернутих асанів є Саламбо Сарвангасана, Саламбо шіршасана, Халасана, Віпаріта Карань Мудра та інші. Студентки відмітили зменшення або зникнення болів в спині, збільшення рівнів концентрації та працездатності, покращення якості сну. При тривалому виконанні таких асан збільшується щільність кісткової системи, зміцнюється імунітет, оновлюються клітини головного мозку, організм очищається від токсинів. Окрім того, дівчата наголошували, що після їх виконання вони відчували заряд бадьорості, внутрішньої впевненості, в них поліпшився настрій. Перевернуті пози в деяких практиках з йоги стимулюють приплив крові до лиця. Вже після кількох занять можна помітити, що колір обличчя істотно змінився: став більш свіжим і здоровим. Регулярні заняття йогою дозволяють зберегти молодість шкіри та запобігають її старінню, появі зморшок [3].

Не можна не зазначити те, що заняття йогою спонукали студенток почати бігати, ходити до тренажерного залу. Ця підвищена мотивація пояснювалась вкладом йоги в їх задоволення від інших занять, отримання енергії бути активними та зацікавленими у спробі інших видів діяльності.

Варто наголосити на деяких відмінностях йоги, орієнтованої на жінок. Її основними відмінностями є: 1) більша кількість дихальних вправ; 2) зменшення кількості силових вправ, вони додаються дуже рідко і дозовано; 3) плавність при виконанні переходів між асанами; 4) зменшення кількості статистичних асанів.

Незалежно від статі, віку та інших факторів, йога є корисною для всіх осіб. Для жінок вона має характерні риси свого впливу. Так йога допомагає:

- 1) Знизити больові відчуття при менструації або зовсім позбавити від них.
- 2) Нормалізувати роботу ендокринної системи і тим самим привести до гормонального балансу.
- 3) Поліпшити стан і колір шкіри.
- 4) Зняти втому, нормалізувати сон і поліпшити психоемоційний стан [4].

Варто зазначити, як тривале заняття йогою може вплинути на наше здоров'я. По-перше, йога може допомогти знизити ризик серцево-судинних захворювань. Поєднання фізичної активності, дихання та медитації мають значний вплив на серцево-судинні фактори ризику. Наприклад, виконання вправ для гнучкості м'язів допомагає їм стати більш чутливими до інсуліну, що важливо для контролю цукру в крові, а техніки дихання дозволяють знизити артеріальний тиск [1]. По-друге, заняття йогою покращують якість сну. На основі опитування, зробленого МОЗ України, більше 55% людей, які займаються йогою, виявили, що це допомогло їм покращити сон. Це пояснюється тим, що виконання фізичних вправ та технік у поєднанні з техніками дихання сприяє виділенню гормону мелатоніну, що виділяється вночі та допомагає нам засинати. Більш того, йога знижує рівень тривожності, стресу, психологічного та фізичного напруження [2].

Також йога допомагає позбутися болю у спині. На основі досліджень науковців, можна побачити, що більше 70% людей відчуватимуть біль у попереку в певний момент свого життя, а частота рецидивів може становити до 85%. Правильно підібрані асани можуть допомогти не тільки позбавитися цього болю, а й попередити проблеми зі спиною, підвищити гнучкість її м'язів [2]. В одному з досліджень люди з болем у спині, які 24 тижні протягом 90 хвилин займались йогою, в середньому зменшили відчуття болю на 56% [2]. Йогу радять і в клінічних рекомендаціях для людей з болем у спині. Проте якщо ви маєте біль у спині та бажаєте займатися йогою, то обов'язково проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

Окрім того, як зазначає МОЗ України, йога заохочує людей слідкувати за своїм харчуванням. Постійне заняття йогою вимагає від тіла гнучкості м'язів, бадьорості та гарного фізичного стану, що мотивує людей приділяти більше уваги продуктам харчування. Молоді люди, які були опитані, описували менше випадків, пов'язаних зі стресом або емоційним харчуванням, як результат практики йоги. Люди, які займаються йогою, часто наголошують, що причиною зміни в харчуванні є поліпшення їхнього ментального стану, зниження рівня стресу, що спонукає їх до придбання гарних звичок. Адже, як відомо, через проблеми на роботі, стрес, переважно люди, схильні «заїдати» проблеми їжею чи не слідкувати за своїм харчуванням, замовляючи фаст-фуд чи обираючи поїсти по дорозі. Також є важливим те соціальне коло, учасником якого ти є. Так люди, які відвідували заняття йогою наголошували на покращенні здатності до комунікації, підвищення рівня впевненості в собі, їм легше було набувати гарних звичок з усіма [2].

Не менш важливим є покращення координації, відчуття балансу як результату занять йогою. Такі зміни на краще є наслідками виконання статичних позицій, асанів на баланс та рівновагу. Також йога допомагає зміцнити кістки, вона поліпшує функціонування внутрішніх механізмів людини.

Висновки. Виконання базових асанів йоги студентками мало гарний, корисний вплив на їх здоров'я. Заняття йогою підвищили працездатність, витривалість, рухливість, гнучкість, фізичний стан та психологічне почуття дівчат.

Отже, на основі проведеного нами опитування дівчат, можна зробити висновок про значну користь використання йоги як засобу підвищення фізичного стану та працездатності студенток II курсу Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Матеріали сайту «Коломия Сьогодні». Що лікує йога – розповідає МОЗ». URL: <https://kolomyia.today/shho-likuye-joga-rozpovidaye-moz-35180>
2. Матеріали сайту «Міністерство охорони здоров'я України». 6 фактів про користь йоги для здоров'я. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/6-faktiv-pro-korist-jogi-dlja-zdorovja>
3. Матеріали сайту «Fire in fire». Как разные асаны влияют на наше тело, эмоции и психику». URL: <https://fireinspire.com.ua/kak-razlichnye-gruppy-asan-vliyayut-na-nas/>
4. Матеріали сайту «Klubfedotova». Вплив практики йоги на організм жінки. Асани для жіночого здоров'я. URL: <https://klubfedotova.ru/uk/diety/vliyanie-praktiki-iogi-na-organizm-zhenshchiny-asany-dlya-zhenskogo-zdorovya/>
5. Матеріали сайту «Ukr. Media». Йога для новачків: з чого почати. URL: <https://ukr.media/fashion/392314/>

Науковий керівник: старший викладач Г.В. Лопуга

П.М. Полушкін,

кандидат медичних наук, доцент

В.В. Пічурін,

кандидат медичних наук, доцент

Т.Г. Останіна

кандидат медичних наук, доцент

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ З ПАТОЛОГІЄЮ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Анотація. В статті розглянуто дослідження функціонального стану студентів із групи серцево-судинної патології. Робота виконана за допомогою адаптованих функціональних методик з метою об'єктивного визначення функціонального стану досліджуваних. Виявлено, що студенти із цієї групи мають низьку фізичну працездатність, адаптацію організму. Доведена

важливість оцінки функціонального стану для складання і рекомендації основ індивідуальної програми фізичної реабілітації.

Ключові слова: студенти, функціональні проби, функціональний стан, фізична реабілітація.

Summary. The article examines the functional status of students from the group of cardiovascular pathology. The work was performed using adapted functional techniques in order to objectively determine the functional status of the subjects. Students from this group were found to have low physical performance, adaptation to the body. The importance of assessing the functional state for compiling and recommending the basics of an individual physical rehabilitation program has been proved.

Key words: students, functional tests, functional state, physical rehabilitation.

Постановка проблеми. Розпочинаючи систематичні заняття з лікувально-фізичними навантаженнями, кожна людина повинна вміти визначити свій рівень стану здоров'я (тренованості). Традиційно, його визначають переважно за рівнем функціонування серцево-судинної та дихальної систем [1-5; 8; 14]. Взагалі, студентам, які мають відхилення в стані здоров'я, необхідно проконсультуватися з лікарями. У першу чергу це стосується людей, які мають серцево-судинну патологію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальноприйнято, що для організації занять усіх пацієнтів розподіляють на чотири групи залежно від стану їх здоров'я та фізичної підготовки. Особливо необхідне попереднє медичне обстеження осіб, які починають займатися фізичною культурою у спеціальній медичній групі [2; 7; 10; 15]. Для них поряд зі звичайними клініко-фізіологічними методами обстеження потрібно включати визначення функціональної здатності до перенесення заданого фізичного навантаження, а також рівень вихідної тренованості. Для цього використовують відповідні лабораторні тести та функціональні проби, з яких найбільш необхідними та простішими, на наш погляд, є функціональні проби з визначенням критерію, індексу або коефіцієнтів [3; 6; 8; 9; 13; 14].

Мета дослідження: визначення стану здоров'я студентів з групи серцево-судинної патології з наступною рекомендацією основ персональної програми фізичної реабілітації.

Матеріали та методи дослідження. Для об'єктивного дослідження функціонального стану серцево-судинної системи у групі студентів з серцево-судинною патологією нами впроваджено адаптований комплекс наступних функціональних досліджень [1; 3; 7; 11]:

1. Ортостатична проба: після 5 хв. відпочинку – підрахунок Пульсу-1 за 1 хв.; потім обстежуваний встає і здійснюється підрахунок Пульсу-2 за 1 хв.

Визначаємо різницю між двома вимірюваннями: Пульс-2 – Пульс-1.

Оцінювання: 0 – 5 балів; 6-12 – 4 бали; 13-18 – 3 бали (рекомендовано загальнооздоровчий комплекс); 19-25 – 2 бали (спеціальна група); більш 25 – 1 бал (група лікувальної фізкультури).

2. Проба Руф'є: після 5 хв. відпочинку – підрахунок Пульсу-1 за 1 хв. (у спокою), – виконання навантаження (30 присідань за 45 сек.) й підрахунок Пульсу-2 (одразу після навантаження). Розрахунок:

$$((\text{Пульс-1} + \text{Пульс-2} + \text{Пульс-3}) - 200)/10.$$

Оцінювання проби Руф'є: 0 – 5 балів; 1-5 – 4 бали; 6-10 – 3 бали (загальнооздоровчий комплекс); 11-15 – 2 бали (спеціальна група); більш 15 – (група лікувальної фізкультури). Для групи серцево-судинної патології: при результаті ортостатичної проби 2 бали застосовано навантаження у 20 присідань; при результаті ортостатичної проби 1 бал застосовано навантаження 10 присідань [8; 11; 21].

3. Показником функціонального резерву серцево-судинної системи є показник співвідношення частоти серцевих скорочень (ЧСС) та систолічного артеріального тиску (САТ) в спокої:

$$\text{ЧСС} \times \text{САТ} / 100.$$

Оцінювання: норма = 70-95%

4. Відомо, що величини пульсу й діастолічного артеріального тиску (ДАТ) в нормі чисельно практично рівні, тому застосовано визначення індексу Кердо за формулою:

$$\text{Індекс Кердо: ДАТ/Пульс.}$$

У здорових людей цей індекс близький до одиниці. При порушенні нервової регуляції серцево-судинної системи він стає більшим або меншим одиниці. Оцінювання: в нормі = 1,0; при вегетативній дисфункції: > 1,0; < 1,0

5. Про стан нормальної функції серцево-судинної системи (ССС) можна судити за коефіцієнтом економізації кровообігу, який відображає викид крові за 1 хвилину. Коефіцієнт економізації кровообігу обчислюється за формулою:

$$\text{Пульсовий АТ (САТ – ДАТ) } \times \text{ Пульс.}$$

Оцінювання: в нормі < 2600. У здорової людини його значення наближається до 2600. Збільшення цього коефіцієнту вказує на порушення в роботі серцево-судинної системи.

Виклад основного матеріалу та результати досліджень. Відповідно до мети роботи проведено обстеження студентів, зарахованих для занять фізичною культурою у спеціальну медичну групу та оформлення результатів обстеження у вигляді тематичних карток (на 100 студентів). Виконано статистичну обробку отриманих даних (згідно описаних методик оцінки і розрахунку зазначених коефіцієнтів). Отримані результати представлені у таблиці 1.

Аналізуючи розподіл обстеженого контингенту за групами патології слід визначити наявність за статтю 38 чоловіків і 62 жінки.

За групами патологій: на 1 місці – серцево-судинна патологія: 16 чоловіків та 18 жінок (34 обстежених); на 2 місці – кістково-суглобна і м'язова патології: 14 чоловіків та 18 жінок (32 обстежених); на 3 місці – хвороби нервової системи і аналізаторів: 4 чоловіків та 18 жінок (22 обстежених); на 4 місці – інші захворювання (патологія нирок – 8%, ендокринної системи – 2%, бронхо-легеневі – 2%): 4 чоловіка та 8 жінок (10 обстежених).

Таблиця 1.

Розподіл студентів спеціальної медичної групи за нозологічними формами патології (у %)

Група патології	стать	кількість	вік 7 років	вік 18 років	вік 19 років	вік 20-23 роки
Серцево-судинна	чол.	16	4	10	2	0
	жін	18	4	8	2	4
Кістково-суглобна та м'язова	чол.	14	6	4	2	2
	жін.	18	12	2	4	0
Хвороби нервової системи та аналізаторів	чол.	4	0	0	0	4
	жін	18	6	4	4	4
Інші захворювання*	чол.	4	4	0	0	0
	жін	8	2	4	0	2
Підсумок	чол.	38	14	14	4	6
	жін	62	24	18	10	10

Примітка*: до групи з іншими захворюваннями увійшли студенти з патологією нирок, бронхо-легеневої та ендокринної систем.

Відповідно до мети роботи, у групі з найбільшої кількістю студентів – група з серцево-судинною патологією (34 обстежених) – проведено більш детальніше вивчення функціонального стану серцево-судинної системи. Результати оцінки функціональних проб представлено у таблиці 2.

Серцево-судинна система є головною системою організму людини, що забезпечує адаптацію та лімітує розумову та фізичну працездатність. Організм з високим функціональним резервом серцево-судинної системи забезпечує високу адаптацію до навколишнього середовища. Цей резерв є біологічним індикатором адаптаційних резервів всього організму. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, положення тіла, місця перебування; адекватне навантаження викликає збільшення пульсу. Після фізичного навантаження малої та середньої інтенсивності частота серцевих скорочень приходить у вихідний стан через 5-10 хвилин. Уповільнене відновлення частоти серцевих скорочень свідчить про надмірність навантаження.

Отримані результати проведеного дослідження вказують на значне відхилення від норми КЕК та тенденцію до зниження показника функціонального резерву, що може свідчити про знижену толерантність до фізичного навантаження та погіршення адаптаційних резервів організму у студентів з серцево-судинними захворюваннями.

Таблиця 2

Показники дослідження функціонального стану у студентів спеціальної медичної групи з серцево-судинною патологією (середні показники)

Основні нозології серцево-судинної патології	стать	вік 17 років				вік 18 років				вік 19 років				вік 20-23 роки			
		Руф'є	Функц.резерв	Індекс Кердо	Коефіц.економ.	Руф'є	Функц.резерв	Індекс Кердо	Коефіц.економ.	Руф'є	Функц.резерв	Індекс Кердо	Коефіц.економ.	Руф'є	Функц.резерв	Індекс Кердо	Коефіц.економ.
Кардіоміопатії та їх наслідки	чол.	7,5	87,7	0,85	3330	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	91,0	0,85	4200	0,0	0,0	0,0	0,0
	жін.	10,45	95,25	0,78	3870	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	85,0	0,9	3120
Вегето-судинна дистонія	чол.	11,0	86,2	0,85	3744	9,1	98,2	0,89	3401	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	жін.	0,0	0,0	0,0	0,0	6,5	88,2	0,84	3958	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	58,2	1,0	2220
Вади серця	чол.	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	жін.	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	70,4	1,18	2176	21,2	99,0	0,8	3600	0,0	0,0	0,0	0,0
Комбіновані патології	чол.	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	жін.	7,2	80,0	0,7	2948	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Середні показники	чол.	9,25	87,4	0,85	5202	9,1	98,2	0,89	3401	4,3	91,0	0,85	4200	0,0	0,0	0,0	0,0
	жін.	8,8	87,6	0,74	3409	6,5	79,3	1,01	3067	21,2	99,0	0,8	3600	6,4	71,6	0,95	2670

Примітка: нормативні значення функціональних проб: за Руф'є – 0-9; функціональний резерв ССС – 70-95%, індекс Кердо – 1,0; коефіцієнт економізації кровообігу – до 2600.

Висновки. Використання функціональних проб (ортостатична проба, проба Руф'є, час відновлення ЧСС, індекс Кердо, коефіцієнт економізації кровообігу) для оцінки резерву серцево-судинної системи розширює межі об'єктивізації сучасної функціональної діагностики осіб з серцево-судинною патологією та дає можливість рекомендувати основи індивідуальної методики

оздоровлення в спеціальній медичній групі з застосуванням засобів фізичної реабілітації за наступною схемою:

1. Заняття в оздоровчій групі слід починати з обстеження у сімейного лікаря та консультації лікаря-реабітолога (або в лікувально-фізкультурному диспансері) з метою одержання рекомендації з режиму фізичної рухливості.

2. Для персоніфікованого підбору видів (комплексів) фізичного навантаження слід використовувати поради лікаря-реабітолога або фахівців з лікувальної фізичної культури.

3. Заняття з лікувально-фізичними навантаженнями повинні бути регулярними, з обов'язковим систематичним контролем за самопочуттям та фіксацією об'єктивних показників самоконтролю: маси тіла, частоти дихання, пульсу і серцевих скорочень, артеріального тиску до і після фізичного навантаження.

4. Оцінка стану здоров'я й рівня фізичного розвитку студентів з використанням запропонованих функціональних проб дає можливість виявляти орієнтований рівень їх фізичної тренуваності, прогнозувати очікувані результати, складати і рекомендувати основи індивідуальної програми фізичної реабілітації.

5. Проведення повторних обстежень дає можливість достатньо обґрунтовано оцінювати ефективність ходу фізичного оздоровлення і при необхідності проводити корекцію комплексів лікувально-фізичного навантаження.

Таким чином, у результаті ретельного динамічного функціонального обстеження складаються реальні можливості для оздоровлення людини.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я населення при профілактичних оглядах: метод. реком. Київ: КМАПО, 2000. 12 с.

2. Апанасенко Г.Л. Фізкультура в школі // Фізкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2009. №1. С. 15–17.

3. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. Москва: Альфа-М, 2003. 417 с.

4. Бісмак О.В., Мельнік Н. Г. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник. Харків: Бровін О.В., 2010. 120 с.

5. Григорчук Л.І. Гігієнічні аспекти професійної адаптації студентів до умов навчання у вищих медичних навчальних закладах та шляхи її оптимізації: автореферат дис. канд. мед. наук: 14.02.01. Київ, 2000. 20 с.

6. Гурєєва АМ. Диференційований підхід у дозуванні фізичних навантажень у процесі фізичного виховання студенток різного рухового віку: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2014. 21 с.

7. Дубровский В.И., Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений [Текст]. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

8. Елифанов В.А. Восстановительная медицина: учебник. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012. 304 с.

9. Елифанов В.А. Лечебная физкультура: учеб. пособие. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2006. 568 с.

10. Єрьоміна О.Л., Котова Л.І. Лікувальна фізкультура: навч.-метод. посіб. для практичних занять студентів медичного факультету. Полтава, 2005. Ч. 1. 88 с.

11. Козубенко Ю.Л. Лікувальна фізична культура: навч. метод. посібник. Переяслав-Хмельницький. «Домбровська Я.М.» 2017. 188 с.
12. Круцевич Н., Малахова Ж. Фізична підготовленість студентів в сучасних умовах навчання в медичних закладах освіти // Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 2. С. 65–68.
13. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. Москва: Советский спорт, 2006. 587 с.
14. Москаленко Н., Пічурін В. Аналіз фізичної підготовленості студенток // Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 97–100.
15. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років // Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. №1. С. 10–14.
16. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література, 2005. 424 с.
17. Періоди застосування лікувальної фізкультури. Режими рухової активності, їх характеристика. Правила підбору фізичних вправ. Побудова і проведення лікувальної фізкультури, дозування фізичного навантаження, методи вивчення і оцінки реакції на фізичне навантаження [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn/основи-фізичної-реабілітації
18. Пирогова Л.А. Основы медицинской реабилитации и немедикаментозной терапии: учебное пособие. Гродно: ГрГМУ, 2008. 212 с.
19. Полушкін П.М. Електронний підручник до вивчення курсу «Основи неврології». Д.: ДНУ, 2016. 320 с.
20. Рідковець С.Г. Моніторинг рівня фізичного здоров'я як критерій ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів дівчат 19-20 років // Матеріали III Всеукраїнського з'їзду фахівців зі спортивної медицини та лікувальної фізкультури «Людина, спорт і здоров'я». Київ, 2013. С. 18–20.
21. Щербиніна М.Б., Полушкін П.М., Турицька Т.Г. Підручник до вивчення курсу «Основи фізіології людини». Д.: ДНУ, 2018. 810 с.

Є. Ю. Попов

студент групи КС-17-1

*факультет фізики, електроніки та комп'ютерних систем
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – МОДНИЙ ТРЕНД ХХІ СТОЛІТТЯ

Анотація. Розглянуто правила ведення здорового способу життя та способи запобігання захворюванням.

Ключові слова: здоров'я, харчування, режим праці, рухова активність, загартовування, шкідливі звички.

Summary. The rules of leading a healthy lifestyle and ways to prevent disease are considered.

Key words: health, nutrition, work regime, physical activity, hardening, bad habits.

Життя людини залежить від стану здоров'я її організму і використання його психофізіологічного потенціалу. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає її працездатність, забезпечує гармонійний

розвиток особистості, що є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя. Німецький філософ Артур Шопенгауер (1788-1860) зазначив : «Здоров'я настільки важливіше за всі інші блага життя, що здоровий жебрак набагато щасливіший за хворого короля». Сучасній людині важко не погодитися з цим висловлюванням.

Здоров'я, як визначено в Преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (World Health Organization, WHO), є станом повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутністю хвороби або недуги. Здоров'я може бути визначено як здатність адаптуватися та керувати фізичними, психічними та соціальними проблемами протягом усього життя [4].

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги й пам'яті, вольових якостей, ступенем емоційної стійкості. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є свідоме ставлення до праці, опанування культури, активне неприйняття звичок, що суперечать нормальному способу життя. Цілісність людської особистості проявляється у взаємозв'язку психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість.

Широке розповсюдження у сучасному суспільстві отримав функціональний підхід до власного здоров'я: людина здатна здійснювати властиві їй біологічні та соціальні функції, зокрема, виконувати суспільно корисну трудову та виробничу діяльність. У зв'язку з цим підходом виникло поняття «практично здорова людина», коли певні патологічні зміни в організмі суттєво не позначаються на самопочутті та працездатності людини. Організм практично здорової людини підтримує всі показники в межах фізіологічної норми. Він здатний витримувати великі навантаження і внаслідок внутрішніх резервів швидко адаптується до змін у навколишньому середовищі [1].

Існує два джерела походження захворювання: стан людського організму і вплив зовнішніх причин.

Отже, для запобігання захворюванням є два способи: або видалення зовнішніх несприятливих чинників, або оздоровлення та зміцнення організму. А ще краще уникати чинників, які провокують хвороби, і водночас загартувати свій організм, щоб знизити чутливість до дії зовнішніх несприятливих чинників. Один з найважливіших критеріїв здоров'я – здатність до адаптації.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я станом на 2016 рік у десятку основних причин смерті у світі входять такі (рис.1):

10 ведущих причин смерти в мире (2016 г.)



Рис. 1 Основні причини смертей у світі (2016 р)

Як бачимо зі статистичної інформації ВООЗ, ішемічна хвороба серця та інсульт забирають найбільшу кількість людських життів – у 2016 році сумарна їхня кількість становила 15,2 мільйона [4].

Сучасне суспільство все частіше стало замислюватися про довге, щасливе, а головне – здорове життя. Все більше людей різного віку усвідомлюють, що власне здоров'я є найважливішою передумовою їх повноцінного життя. Для цього необхідно вести здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий. Він загартовує, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища [1].

Під здоровим способом життя мається на увазі цілий комплекс аспектів людської життєдіяльності, починаючи від певних норм у харчуванні до емоційного і психологічного настрою. Вести здоровий спосіб життя – це повністю переглянути звички в їжі, фізичній діяльності та відпочинку. Все це дозволить до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Правила ведення здорового способу життя – правила, дотримуючись яких, людина зможе зберегти життєві сили й здоров'я. До цих правил належать:

1. Правильне і раціональне харчування.

Правильний обмін речовин досягається, якщо людина починає вживати певні харчові продукти в певній послідовності. Із щоденного меню необхідно повністю виключити всі продукти, які містять шкідливі добавки та консерванти, а так само жирне, смажене, копчене, солоне. Замість цього ввести свіжі овочі та фрукти, злаки, каші та сир. У процесі постійного стримування від смачної, але не корисної їжі, виховується характер, витримка, контроль за своїми рішеннями й діями. Режим харчування – найскладніше в цьому правилі.

Але з часом людина звикає до такого режиму і це приносить свої позитивні результати.

2. Раціональний режим праці та відпочинку. Повноцінний сон.

При правильному і строгому дотриманні цього режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності та підвищенню продуктивності праці. Сучасний темп життя, нервові перевантаження, надмірна захопленість телевізійними програмами або багатогодинне сидіння за комп'ютером руйнують здоров'я людини. Тому необхідно правильно і раціонально планувати свій день, навантажувати себе корисними справами. Треба проводити більше часу на свіжому повітрі, а також дотримуватися режиму сну. Повноцінний відпочинок вночі називають запорукою здоров'я. Для способу життя сучасної людини характерно зневага до сну. Однак саме під час сну нормалізується кров'яний тиск, а правильний режим сну захищає від хронічних захворювань, допомагає запуснитися механізмам самовідновлення.

3. Рухова активність і процедури загартовування.

Фізичне здоров'я є важливою умовою соціального успіху сучасної людини. Тому багато людей з метою підвищення м'язового тону, підтримання фізичної форми, корекції фігури відвідують фітнес-клуби, спортивні майданчики, басейни. Одна з вимог сучасної моди – бути в хорошій спортивній формі. Експериментально доведено, що регулярні заняття фізичною культурою, які раціонально входять в режим праці та відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність діяльності. Рухова активність – це різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами та спортом. У багатьох людей, що зайняті у сфері інтелектуальної праці, рухова активність обмежена, в тому числі це притаманне і студентам, у яких співвідношення динамічного і статичного компонентів життєдіяльності становить за часом в період навчальної діяльності 1: 3. Компенсувати нестачу рухової активності можна різними способами. Важливий фактор оптимізації рухової активності – самостійні заняття фізичними вправами: ранкова гімнастика, перерви в навчальній праці з використанням вправ спеціальної спрямованості, щоденні прогулянки, походи. Головне – розуміти, що без руху підтримувати організм в тонусі неможливо, а займатися фізичною культурою в парках і скверах може будь-хто.

Для ефективного оздоровлення та профілактики захворювань необхідно тренувати та удосконалювати витривалість в поєднанні з загартовуванням. Водні процедури забезпечують поліпшення роботи кровоносної системи. Необхідно повністю виключити з життя стресові ситуації й фактори, які можуть до них призвести.

4. Відсутність шкідливих звичок.

Шкідливі звички є причиною багатьох захворювань, скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї

(через 5-9 хвилин після викурювання однієї сигарети м'язова сила знижується на 15%; через паління знижується точність виконання тесту, сприйняття навчального матеріалу). Потрапивши в небезпечну залежність, людина руйнує не тільки власне фізичне і психічне здоров'я, але й завдає величезної шкоди здоров'ю своїх близьких. Тому відмова від шкідливих звичок є першим на шляху до здорового способу життя. Шкідливі звички – вороги здорового способу життя [3].

Збереження здоров'я знаходиться в прямій залежності від рівня культури людини. Здоровий спосіб життя створює для особистості таке середовище, в якому з'являються реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у людини як частина його загальнокультурного розвитку.

Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, живуть довше, краще й повніше реалізують себе у суспільстві та відчують більше задоволення від життя.

Лікарі й психологи переконані, що мати знання про здоровий спосіб життя – це одне, а вести його – зовсім інше. Закони психології стверджують, людина схильна повторювати дії, які приносять задоволення, й намагається уникати того, що неприємне. Часто наслідки здорової та нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за здоровий спосіб життя настає з часом, а задоволення від неправильної поведінки може наставати миттєво.

Шкідливе буває смачним, легким та цікавим. І навпаки, здорове харчування передбачає певні обмеження, а регулярні заняття спортом потребують самодисципліни. Тому власний вибір на користь здоров'я потребує від людини високого рівня розуміння і зацікавленості.

Але все більше людей усвідомлює, що рівень життя визначається, зрештою, рівнем здоров'я. Здоровий спосіб життя у XXI столітті стає трендом, адже усі бажають жити довго та не хворіти.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ільїніч М. В. Фізична культура студентів. М, 2002. С. 132–134.
2. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. К. : КНЕУ, 2005. 246 с.
3. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 207 с.
4. Матеріали сайту «Всесвітня організація здоров'я». URL: <https://www.who.int/> (дата звернення 05.11.2020).
5. Матеріали сайту «Міністерство охорони здоров'я України». URL: <https://moz.gov.ua/zdorovja-a-ja?page=6> (дата звернення 05.11.2020).

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук Н. П. Мартинова

ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ ТА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Анотація. Розглянуто стрес як найпоширеніше захворювання сучасної людини та способи його профілактики. Описано способи розвитку стресостійкості.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, профілактика, адаптація, емоції.

Summary. Stress is considered as the most common disease of modern man and ways to prevent it. Ways to develop stress resistance are described.

Key words: stress, stress resistance, prevention, adaptation, emotions.

Стрес є одним з найпоширеніших захворювань сучасної людини. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 450 мільйонів жителів планети страждають психічними захворюваннями. Щороку понад 800 тисяч осіб вмирають в результаті самогубства, або один випадок смерті кожні 40 секунд. Окрім того, за останні 45 років показники самогубств зросли у всьому світі на 60%. У деяких країнах самогубство є однією з трьох основних причин смерті серед людей у віці 15-44 років і другою за значущістю причиною смерті у віковій групі від 10 до 24 років [5].

Сучасній людині вже не потрібно піклуватися про їжу і виживання, як це було в стародавні часи, але тепер ми турбуємося з приводу заробітку, кар'єри, економіки, політики, соціальної захищеності, злочинності, тероризму та інших речей, властивих нинішньому часу. Вчені вважають, що кількість людей, які страждають від стресів, з часом буде тільки збільшуватися, адже практично щодня ми потрапляємо в стресові ситуації, часто не надаючи належної уваги власному психічному здоров'ю.

Поняття «стрес» походить від французького слова «estresse», що означає «пригніченість» – стан підвищеного психічного або фізичного напруження, що виникає під дією якого-небудь стресового фактора [3].

Вперше вивчати феномен стресу почав канадський ендокринолог Ганс Сельє. Ним була створена теорія стресу. Вчений вважав, що коли організм стикається з такими факторами як небезпека, страх, біль, холод, високі фізичні навантаження, емоційні потрясіння і т.п., активізуються особливі захисні механізми, і це не тільки відповідь на зовнішні подразнення, не тільки захисна реакція, але й однотипний фізіологічний процес [2].

Вивчаючи стрес і його особливості, Ганс Сельє висунув гіпотезу, за якою організм людини старіє через те, що на нього впливає загальна сукупність стресів, які йому довелося пережити за все життя. Будь-який стрес (і особливо травматичний) призводить до незворотних змін в хімічному балансі організму. І ці механізми запускають процес старіння клітин, а також негативно впливають на системи організму і головний мозок. Дослідник прийшов до

висновку, що якщо людина хоче бути здоровою і бажає продовжити собі життя, вона повинна займатися профілактикою стресу та розвивати специфічну якість – стійкість до стресів (стресостійкість).

Стрес – це захворювання, а будь-якому захворюванню легше запобігти, ніж лікувати. Тому потрібно навчитися вчасно позбавлятися від негативних емоцій і усувати психологічну та фізичну перевтому. Для цього слід використовувати різні способи профілактики:

1. Відпочинок.

Систематичний відпочинок має велике значення для нормального функціонування організму. Тому навіть якщо ви дуже зайняті, вам потрібно знаходити час на відпочинок. При цьому відпочивати потрібно не тільки фізично, а й психологічно. Способами відпочити служать такі речі як читання, прогулянки, перегляд кіно, спілкування з друзями, творчість, поїздки на природу, походи й т.п.

2. Повноцінний сон.

Показники стресостійкості людини, що має повноцінний сон, набагато вищі, ніж у того, хто спить мало. Щоб бути в хорошій формі, людині потрібно спати 7-8 годин на добу. Також бажано лягати приблизно в один і той же час, не їсти за 2-3 години до сну, не пити перед сном каву, чай і алкоголь. Корисно прогулюватися перед сном або хоча б дихати свіжим повітрям хвилин десять, наприклад, стоячи на балконі. Треба провітрювати на ніч приміщення, де спите, і стежити за температурою – не повинно бути жарко або холодно.

3. Правильне харчування.

Харчування має бути збалансованим, щоб організм отримував необхідну кількість вітамінів і мікроелементів. Крім того, правильне харчування збільшує витривалість і фізичну силу, а також підвищує імунітет. При правильному харчуванні показники стресостійкості збільшуються в рази.

4. Фізичні навантаження.

Спорт і фізична праця – чудовий спосіб попередити стрес, адже внаслідок них вивільняється зайва енергія. Будь-хто може підібрати заняття до душі та відповідно до своїх можливостей: бокс, плавання, танці, альпінізм, скелелазіння, футбол і т.п. До речі, жінкам рекомендуються танці – вони зміцнюють тіло, розвивають пластичність, розкривають жіночність та сексуальність, а це служить додатковим чинником, що знижує вплив стресу, плюс підвищує самооцінку і впевненість в собі.

5. Масаж.

Регулярні сеанси масажу сприятливо впливають на організм, знімають напругу і втому, розслабляють фізично та емоційно. Масаж – це антистресова терапія, причому не обов'язково ходити до професійних масажистів – вечорами робити масаж вам може хтось із домашніх.

6. Водні процедури.

Вода – джерело життя, яке сприятливо впливає на організм і знімає психоемоційне напруження. Приймайте ванни, ходіть в басейн та баню,

купайтеся в морі, озері або річці. Ви здивуєтеся, коли почнете помічати, що вода «змиває» всі тривоги, сумніви, переживання, негативні емоції та втому.

Існує ще декілька рекомендацій щодо профілактики стресу: не зациклюватися на негативі; розв'язувати проблеми в міру їх надходження; розвивати позитивне мислення; працювати над власним почуттям гумору; розвивати вміння перемикаєти увагу на іншу справу; опановувати медитацію; подорожувати; слідкувати за своєю енергією, не витрачати її на неважливі речі.

Стресостійкість – це процес адаптації людини до умов складних життєвих ситуацій, а також здатність або якість, що дозволяє чинити опір стресовим обставинам і повертатися до нормального настрою [1].

В області стресостійкості регулярно проводяться наукові дослідження. Стресостійкість не означає, що людина не схильна до труднощів і страждань. Негативні емоції, напруга і стреси – це обов'язкові складові життя кожного з нас. Головним фактором, який впливає на здатність до адаптації в житті, для людини є турбота і міцні соціальні відносини. Відносини, де є довіра і любов, заохочують людину, підтримують її та підвищують стійкість до стресів.

Розвиток стресостійкості є постійним процесом, який супроводжується застосуванням різних стратегій. Встановити їх ефективність можна тільки на практиці, тому що те, що ідеально підходить одному, може не підходити іншому.

Фахівці Американської психологічної асоціації, які є провідними у світі з вивчення стресу, вважають найефективнішими способами для розвитку стресостійкості наступні:

1. Бачити в проблемах шанси на успіх.

Це означає не розглядати кризи як непереборні перешкоди. Вплинути на виникнення складних життєвих ситуацій майже неможливо, зате можливо змінити свої реакції та інтерпретації подій. Потрібно виходити за межі сьогодення, розглядаючи поточні обставини як сприятливі можливості для свого ж розвитку в майбутньому.

2. Розвивати відносини.

У житті велику роль відіграють гармонійні взаємини з близькими людьми, тому важливо встановлювати міцні соціальні зв'язки й сміливо приймати допомогу та підтримку друзів і рідних, ділитися з ними переживаннями. Можна брати активну участь і в житті суспільства: вступати в громадські організації, групи за інтересами, секції й т.п.

3. Рухатися до цілей.

Необхідно ставити перед собою досяжні цілі та робити кроки на шляху до їх реалізації. Навіть найменший прогрес набагато краще, ніж застій. Якщо ж цілі здаються недосяжними, їх потрібно розбивати не дрібні цілі, здійснити які цілком можливо.

4. Розглядати речі в перспективі.

Не потрібно бити на сполох при виникненні проблемних ситуацій, навіть якщо вони дуже складні. Слід розширювати своє бачення того, що відбувається і намагатися міркувати на перспективу, прогнозувати розвиток подій, думати

про те, які можуть бути позитивні сторони у ситуації в майбутньому. Дуже часто виявляється, що труднощі призводять до позитивних змін.

5. Змиритися з фактором змін.

Ніщо ніколи не стоїть на місці – таким є один із законів життя. Важливо зрозуміти, що зміни є природними. Якщо якісь з них піддаються контролю, ніхто не забороняє керувати подіями, але якщо щось змінити не можна, ситуацію потрібно відпускати, а переживання відкидати за непотрібністю.

6. Активно діяти.

При виникненні труднощів і проблем можна взяти трохи часу на перепочинок і обдумування, але усуватися від них ні в якому разі не можна, інакше вони можуть накопичитися так, що потім їх буде просто не розгребти. Діяти потрібно по-іншому, а саме – вживати рішучих заходів щодо розв'язання проблем і при необхідності пробувати різні варіанти.

7. Пізнавати себе.

Труднощі – це не привід для сліз, а можливість для самопізнання та особистісного зростання. Вирішуючи проблеми, ми розвиваємося, стаємо сильнішими та досвідченішими. Тому в кожній новій задачі треба намагатися бачити можливість для становлення себе як мудрої особистості.

8. Сприймати себе позитивно.

Негативні думки про себе – один з найвірніших і швидких шляхів до стресу. Дивитися на себе завжди потрібно в позитивному світлі, не займаючись самобичуванням і копанням у собі. Для цього важливо розвивати впевненість, формувати правильну самооцінку, займатися самоосвітою, розширювати кругозір і підвищувати ерудицію.

9. Бути оптимістом.

Упевнений погляд в майбутнє, відповідальність за свої вчинки та надія формують тверду віру в те, що все буде добре. І нехай комусь це здається найвним, вас не повинно це хвилювати. А для розвитку ще більшого оптимізму корисно займатися візуалізацією цілей, бажань і позитивних змін в житті.

10. Берегти себе.

Частіше звертайте увагу на те, що відчуваєте, і те, чого хочете. Займайтеся тим, що вам подобається, піклуйтеся про своє здоров'я і самопочуття, відпочивайте стільки, скільки вам потрібно. Самі вирішуйте, з ким вам спілкуватися, і на що витрачати час і сили. Така поведінка збереже вам масу енергії й не дасть даремно витрачати життя [4].

Отже, треба вчитися власними силами справлятися з усім, з чим зіштовхує нас життя. Це здатне підняти нас на абсолютно інший рівень особистісного розвитку. І чим частіше ми будемо згадувати про це, тим сильнішими ми будемо ставати.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Щербатих Ю. В Психологія стресу. М.: Эксмо, 2006. 304 с.

4. Матеріали сайту «Американська психологічна асоціація». URL: <https://www.apa.org/#> (дата звернення 06.11.2020).

5. Матеріали сайту «Всесвітня організація здоров'я». URL: <https://www.who.int/> (дата звернення 06.11.2020).

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук Н. П. Мартинова

І.А. Попов

студент групи КІ-17-2 факультету

фізики електроніки та комп'ютерних систем

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Анотація. У статті розглянуто нові методичні підходи щодо процесу організації та побудови занять з фізичного виховання студентів Запорізького національного технічного університету спеціалізації аеробіка. На основі аналізу літератури за темою дослідження, отриманих експериментальних даних встановлено, що проблема є актуальною для сучасних вимог до фізичного виховання студентів ЗВО.

Ключові слова: аеробіка, студенти, фізичне виховання, колове тренування, рухові здібності, фізична підготовленість.

Summary. The article considers new methodological approaches to the process of organizing and building physical education classes for students of Zaporizhia National Technical University specializing in aerobics. Based on the analysis of the literature on the topic of research, the obtained experimental data, it is established that the problem is relevant for modern requirements for physical education of university students.

Key words: aerobics, students, physical education, circuit training, motor abilities, physical fitness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. У статті авторів Данильченко С.І., Корнієнко Д.С., Мілкіна О.В., Мотуз С.О. розглядаємо вплив на організм різних видів рухової активності (ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, туризм, скелелазіння) та численних фізичних вправ загально-розвивального характеру, стройових, прикладних, акробатичних вправ завжди привертала увагу вчених у галузі фізичної культури та спорту. Аналіз науково-методичної літератури з проведення навчально-тренувальних та практичних занять з фізичної культури та спортивного тренування з різними категоріями учнівської молоді загальноосвітніх, спортивних шкіл, студентів ЗВО показав, що в навчально-освітньому процесі учнів для розвитку їхніх рухових якостей, а також активізації та вдосконалення роботи з фізичного виховання зараз широко використовуються різні комплексні засоби аеробіки, в тому числі нетрадиційні її види [1].

Однак специфіка навчально-тренувальних занять на заняттях з фізичного виховання зі студентами різних спеціальностей показує, що для їх поліпшення,

модернізації та підвищенню ефективності необхідно впроваджувати до процесу навчання різні універсальні форми та методи розвитку рухових здібностей [2]. Найбільш зручними в цьому сенсі вважаються комплексні засоби аеробіки, особливо ті, які є найбільш доступними та простими у виконанні.

На підставі зазначеного проведено дослідження з використанням різних вправ аеробіки для розвитку основних рухових якостей у студенток ЗВО у процесі навчально-тренувальних занять, що проводяться за методом колового тренування.[3] Робота є частиною НДР кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Запорізького національного технічного університету і виконана в рамках теми «Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах».

У статті автор Іван Даньшин розглядає фізичні, психологічні, моральні аспекти, необхідні людині для повноцінного життя, за таких умов перебувають у гармонійному поєднанні [4].

Кожен комплекс слід складати з визначенням його спрямування на розвиток певних рухових якостей, з урахуванням навчальних завдань заняття, місця його проведення, пори року, наявності інвентарю тощо, і включати 6–10 вправ, які варіюють залежно від кількості учнів у класах та їх фізичної підготовленості. Вправу одного комплексу слід виконувати на двох заняттях підряд. Деякі комплекси вправ потрібно виконувати на початку основної частини заняття впродовж 20–25 хв, інші – наприкінці основної частини. Кількість повторень кожної вправи комплексу визначається за індивідуальною здатністю учня виконати її максимальну кількість разів за заздалегідь обумовлений час. Результати виконання комплексу кожен учень фіксує на першому й останньому заняттях. Кожну вправу комплексу слід повторювати 30–60 с. Активний відпочинок після виконання вправи – це перехід до наступного виду рухів, а також страхування партнера та допомога йому. На останньому занятті, де ще застосовується цей комплекс, знову варто провести перевірку максимального тесту.

Отримані результати досліджень. У статті авторів Данильченко С.І., Корнієнко Д.С., Мілкіна О.В., Мотуз С.О. розглядаються оцінки ефективності проведення навчально-академічних занять з фізичного виховання з елементами колового тренування з вересня 2016 по травень 2017 р. було сформовано 2 групи: експериментальна (24 студентки) і контрольна (24 студентки). Заняття в експериментальній групі проводилися у відповідності з розробленою нами програмою фізичної підготовки студенток ЗВО технічного профілю спеціалізації аеробіка. До першої (підготовчої) частини занять було включено вправи оздоровчої аеробіки тривалістю від 15 до 25 хвилин з використанням трихсерійної форми проведення спеціальних вправ: серія в положенні стоячи; бігова або стрибова серія; партерна (ізольована силова) частина [5].

До другої (основної) частини заняття тривалістю від 40 до 50 хвилин включено розроблені авторами експериментального дослідження комплекси гімнастичних вправ з елементами аеробіки, які сприяють фізичному розвитку

основних м'язових груп плечового поясу, рук, ніг, м'язів тулуба, що проводяться за методом колового тренування. Комплекси вправ колового тренування змінювалися через два тижні.

Третя (заклучна) частина занять містила спеціальні вправи на гнучкість (стретчинг), еластичність, розтягування м'язів у поєднанні з вправами на релаксацію та розслаблення, а також дихальні вправи. При використанні фізичних навантажень за методом колового тренування в процесі навчання бралася до уваги фізична (рухова) готовність студенток обох груп до виконання наступного, більш складного комплексу вправ. Для цього на початку та наприкінці експерименту було проведено класичне тестування по визначенню стану рухових якостей у студентів експериментальної та контрольної груп [6].

Тестуванням було визначено показники: гнучкість – нахил тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві (см); вибухова сила – стрибок у довжину з місця (см); сила м'язів рук – згинання і розгинанням рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (кількість разів); сила м'язів живота – підйом тулуба за 30 с з положення лежачи на спині, руки за головою; координаційні здібності – зі стійки ноги нарізно, нахил тулуба вперед – гумовим м'ячем описувати вісімку, передаючи м'яч з рук у руки під коліном (кількість виконаних вісімок за 30 с); почуття рівноваги – із закритими очима, стійка на одній нозі, друга нога зігнута, коліно розгорнуто у бік, руки на пояс.

За час проведення експерименту відзначено позитивні зміни в усіх показниках, які характеризують фізичну підготовленість студенток експериментальної групи на рівні значущості $p < 0,05$.

В той час як у другій статті автор Іван Даньшин розглядає метод колового тренування застосовують у трьох варіантах:

- 1) проходження кола із завданням виконати вправи за домовлений час;
- 2) проходження кола за домовлений час із завданням, повторити кожну вправу з індивідуальним для кожного учня дозуванням;
- 3) проходження кола із завданням виконати вправу за домовлену кількість разів.

Місце, де проводиться заняття із застосуванням методу колового тренування, слід заздалегідь приготувати. Важливе значення при цьому має чітка розмітка у залі або на майданчику [7]. Для виконання вправ потрібно використовувати таблички, плакати, короткий опис вправ. Заняття із застосуванням колового методу тренування починається з шикування учнів у шеренгу, складання рапорту, привітання, повідомлення завдань уроку. Потім учні виконують загальнорозвивальні вправи, які можна проводити по-різному (у русі, на місці, в парах). Зважаючи на те, що при виконанні вправ комплексу колового тренування неможливо дотримуватися поступового збільшення фізичного навантаження для всіх учнів, необхідно ефективно підготувати серцево-судинну і дихальну системи до їх виконання. Це досягається шляхом виконання загальнорозвивальних вправ, тобто спрямованої розминки. Спостереження, проведені на багатьох заняттях із фізичної культури, на яких

застосовувався метод колового тренування, дають змогу стверджувати, що найефективніше використовувати його у другій половині основної частини заняття. Треба хронометрувати заняття частіше.

До початку виконання комплексу та відразу після його виконання та через 2 хв після проходження кола всі учні лічать кількість ударів пульсу впродовж 10 с. Одержані показники слід записати. Вчитель має знати анатомо-фізіологічні особливості учнів, закономірності процесу формування рухових навичок [8].

З метою створення сприятливих умов для розв'язання навчально-виховних завдань на заняттях із фізичного виховання застосовуються різноманітні методи організації учнів. Застосування того чи іншого методу залежить від завдань заняття й віку дітей, їх фізичної підготовленості, етапів навчання фізичних вправ, умов, за яких проводиться заняття тощо.

Вимоги щодо вправ для комплексів колового тренування: нескладні вправи з розділу навчальної програми, простота їх виконання, багато повторень. Вправи для комплексів підбираються так, щоб вони не тільки забезпечували послідовність впливу на всі основні м'язові групи, а й ефективно впливали на різні системи організму.

Рекомендовано такі орієнтовні вправи для розвитку основних м'язових груп, які треба включити в комплекси колового тренування:

Вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі лежачи хватом знизу, вправи з надувними м'ячами.

Вправи для розвитку м'язів черевного преса: нахили тулуба вперед та прогинання назад із різних вихідних положень, піднімання ніг при фіксованому тулубі, колові рухи тулубом [9].

Вправи для розвитку м'язів спини: нахил тулуба вперед і максимальне випрямлення з додатковим обтяженням, піднімання та опускання ніг у положенні лежачи на грудях, повороти тулуба сидячи на гімнастичній лаві, одночасне та поперединне піднімання ніг у положенні лежачи на грудях.

Висновки. Отже, порушуючи проблему формування здорового способу життя сучасної молоді, слід також пам'ятати, що компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання. Причому складовою змісту фізичного виховання визначено формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Позитивний вплив фізичних вправ можливий лише за умови їх систематичного виконання, що переростає у звичку й потребу.

Фізичне виховання є важливою складовою в системі освіти та виховання школярів. Вправи аеробіки, які склали комплекси колового тренування, є досить ефективним засобом впливу на оптимізацію та удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ЗВО та розвитку в студентів рухових здібностей, що проявляються, по-перше, в силових показниках основних м'язових груп плечового поясу, рук, м'язів тулуба; по-друге, у розвитку координаційної стійкості, почуття рівноваги, гнучкості та

рухливості в суглобових ланках людського тіла, що загалом свідчить про позитивний вплив різних засобів аеробіки на динаміку показників рухових якостей та фізичної підготовленості студенток.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Боберський І. Рухливі забави та ігри. Л., 2001. С. 64 – 66.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. М., 1980. С. 191.
3. Жадочко Р.В., Соболев Ю.А., Соболев Л.М. Развитие гибкости спортсмена. К., 2001. С. 78.
4. Кокарев Б.В., Кокарева С.М. Аналіз фізичного стану та фізичного розвитку студентів 1-2 курсу економічних спеціальностей // Тиждень науки – 2015: зб. тез доп. щоріч. наук.-практ. конф. викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів і студентів ЗНТУ, Запоріжжя, 13 – 17 квітня 2015р. В 5 т. Т. 1. Запоріжжя : ЗНТУ, 2015.
5. Кокарев Б.В., Кокарева С.М., Напалкова Т.В. Фітнес-багатоборство STRENFLEX у підвищенні силових якостей та фізичної підготовленості студентів // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури / гол. ред. В.Г.Савченко. Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2015. № 2. С. 82 – 86.
6. Коновалова Л. А., Барашина Г. Я. Фитнес в физическом воспитании студенческой молодежи // Запад – Россия – Восток. 2013. № VII. С. 261–266.
7. Кулагина Е.В., Бурухин С.Ф. Комплексные средства гимнастики в процессе круговой тренировки для развития некоторых двигательных качеств студентов вуза // Ярославский педагогический вестник: Психолого-педагогические науки.– Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2012. Т. 2. № 2. С. 133–136.
8. Лінець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Л., 1997. С. 123.
9. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Т., 2000. С. 35.

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук Н.П. Мартинова

А. В. Приходько

*студентка групи ЕМ-18-1 факультету економіки
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВПЛИВ ШЕЙПІНГУ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Анотація. У цій статті йде мова про шейпінг – нетрадиційний вид фізичної активності, який останнім часом набирає популярність серед дівчат та жінок. Розглядається його позитивний вплив на фізичне та емоційне здоров'я студенток.

Ключові слова: фізична культура, здоров'я, шейпінг, фізичні вправи, фізичний стан, психічний стан.

Summary. The article is about shaping, an untraditional kind of physical activity which becoming popular between girls and women last time. You're going to read about its positive interference on physical and mental conditions.

Keywords: physical culture, health, shaping, physical exercise, physical condition, mental condition.

На сьогоднішній день проблема малорухливого способу життя, незадоволеності традиційними заняттями фізичної культури, емоційного навантаження є актуальною, особливо серед студентів. Стреси, нестача вільного для відпочинку часу, перенапруга – все це відбивається на здоров'ї. Тому пошук шляхів вирішення проблеми поганого психофізичного стану студентів та шляхів підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури у студентів за рахунок використання методики шейпінгу є дуже важливим.

Метою даної роботи є вивчення та теоретичне обґрунтування методики використання шейпінгу, яка передбачає застосування комплексів фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму, профілактику серцево-судинних та інших захворювань, а також необхідності впровадження її у заняття з фізичного виховання студентів вишів.

Аналіз літератури і особистий досвід свідчать про те, що процес фізичного виховання учнів потребує вдосконалення. Багато авторів вважає, що організація фізичного виховання у закладах вищої освіти не є ефективною для підвищення здоров'я, мотивації та інтересів значної кількості студентів до занять фізичними вправами. Причиною низької мотивації студенток до занять з фізичної культури фахівці називають, зокрема, відсутність можливості вибору виду занять і незадоволеність їх змістом [1; 2; 4]. Популярність серед молоді останнім часом набувають відносно нові види фізичної активності. До них відносять аеробіку, стретчинг, пілатес, фітнес, йогу та інші [5]. Студенти вважають подібні системи найбільш привабливими. Цікавим та новим видом такої фізичної активності може буде шейпінг.

Шейпінг – це один з різновидів оздоровчої гімнастики, створений в СРСР у 1988 році. Сама назва походить від англійського слова «shape», яке перекладається як «форма». Цю систему розробив та офіційно запатентував вчений І.В. Прохорцев.

Шейпінг являє собою поєднання ритмічної та атлетичної гімнастики під музику, особливістю якого є багаторазове повторення вправ, опрацювання окремих груп м'язів, підвищуючи їх тонус. Шейпінг несе у собі позитивні емоції, викликає рівновагу між психічною і фізичною сферами активності, призводить до нормалізації психічних процесів [10].

Першочерговою та закладеною від самого початку ідеєю шейпінг-тренувань є красива жіноча фігура та високий рівень здоров'я. Була створена так звана шейпінг-модель, тобто еталон жінки, яка має не лише досконалу фігуру, але і доглянуту зовнішність. Вона вміє створювати привабливий образ за допомогою граціозної осанки, краси ходи, поз та жестів. На основі порівняння жінки з параметрами «еталону» розробляється програма тренувань зі спеціально розрахованими режимами [8].

Головним принципом шейпінгу є особистісний підхід, адже всі люди мають різні фізичні можливості, стан здоров'я тощо. Для кожної студентки повинен розроблятися персональний комплекс вправ з певним обсягом навантаження.

Існує багато видів шейпінгу, але в рамках даного дослідження можна відокремити найбільш поширені та відповідні до мети роботи напрями. Кожна дівчина може обрати певний напрям шейпінг-тренувань в залежності від цілей, які вона переслідує. Дослідження попередників показують, що більшість дівчат бажають мати красиву фігуру (39,6%) та міцне здоров'я (28,3%)[9]. Найпопулярніший напрям, який підходить майже всім – шейпінг-класик. Основною його метою є коригування фігури. На відміну від фітнесу, відбувається не спільна корекція, а корекція тих зон тіла, які цього потребують, тобто проблемних. Він має середній обсяг навантажень на організм і є універсальним. Окрім класичного шейпінгу, студентки можуть обрати наступні напрями:

1. Шейпінг-хореографія – створення привабливого образу за допомогою вирівнювання постави і поліпшення ходи, адже, як відомо, вона відповідає за здоров'я внутрішніх органів і всього організму.
2. Шейпінг-про. Найбільш важка технологія, яка поєднує фізичні вправи, хореографію, моду, правила здорового харчування та програми догляду за зовнішністю. Був створений для тих дівчат, які мають особливі вимоги до свого вигляду, насамперед, учасниць конкурсів краси.
3. Шейпінг-терапія. Цей вид підходить для занять в спеціальних медичних групах. Адже він створений спеціально для людей, які мають захворювання травної системи, остеохондроз, зайву вагу, діабет, болі в спині, захворювання серцево-судинної системи в стадії ремісії (лікарської), а також для тих, хто проходить реабілітацію після гострих захворювань.
4. Шейпінг «тонких» тіл. Призначений не тільки для фізичного розвитку, а й духовного. Створений на основі останніх досліджень в сфері фізики та біології, комплекс духовних практик допомагає позбутися від стресу, нервової напруженості, агресії та інших негативних емоцій, які часто відчують студенти.

Залежно від відсотка жиру в організмі тренування протікає в два етапи:

1. Оздоровчий. Тренування носить катаболічний характер, якщо в організмі наявність жиру перевищує 24,5%. Вони спрямовані на зменшення жирового прошарку в тілі.
2. Вдосконалення форм тіла. Тренування носить анаболічний характер, якщо кількість жиру дорівнює або менше 24,5%. Це поліпшення форми частин тіла (там, де це треба) за рахунок збільшення кількості, обсягу, тонусу тих м'язів, які ці форми визначають.

Залежно від методичної доцільності, фізичні вправи виконуються з використанням таких предметів, як фітболи, TRX-петлі, канати, гантелі, обручі і т.д, також є вправи на тренажерах. Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50-60 хв. Програма занять складається з наступних традиційних блоків:

1. Спеціалізована розминка (20 % тренувального часу);

2. Основна частина (70 %);
3. Заключна частина (10%) Це засоби стретчингу й релаксації.

До уваги слід брати оптимальну тривалість тренувальної дії на конкретну м'язову групу: для м'язів грудей, спини, рук – 40-90 с, 7-15 повторень кожного руху в підході; для м'язів стегон, сідниць – 90-150 с, 15-25 повторень; для м'язів живота – 150-180 с, 15-20 повторень [7, с.37]. Темп повинен бути спокійним або помірним.

Оптимальна програма тренувань для студенток-новачків:

1. Розминка всього тіла (нахили, присідання, махи руками і ногами, стрибки і випаді). Приблизно 5 хв.
2. Біг на місці з підняттям колін до грудей протягом 1 хвилини, темп швидкий.
3. «Джампінг-джек». Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки опущені, коліна злегка зігнуті. На вдиху – стрибок, відштовхнувшись від підлоги, і розведення ніг в сторони трохи ширше плечей. Одночасно зі стрибком підіймати руки над головою, тримати руки трохи зігнутими в ліктях. На видиху – вихідне положення і повторення протягом однієї хвилини.
4. Стрибки на скакалці протягом 5 хвилин. В залежності від фізичної підготовки можна або робити без перерви, або розбити на кілька підходів.
5. Круговий цикл з безперервно повторюваних чотирьох підходів, що складаються з п'яти віджимань і п'яти присідань.
6. Робота з гантелями – випаді, махи, жим, тяги.
7. Бьорпі. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, лопатки зведені, головою тягнутися вгору, живіт напружений. Під час виконання присісти, відводячи таз назад (упор на п'ятки), зробити з цього положення крок назад правою, вийти в упор на руки, крок лівою (положення планки). Повернутися у вихідне положення. Виконувати протягом 1 хвилини.
8. Прес. Прямі і косі скручування, підйом ніг і корпусу з положення лежачи. 45 секунд кожна вправа.
9. Розтяжка, стретчинг – 5 хв.

Протипоказаннями до занять з шейпінгу є: серйозні захворювання серця (порок, аритмія, часті напади, інфаркт), захворювання репродуктивної системи в гострій фазі, бронхіальна астма, загострення хронічних захворювань [6]. В будь-якому разі перед початком потрібно проконсультуватися з лікарем.

У науковій літературі неодноразово був доведений позитивний вплив тренувань з шейпінгу на фізичний та духовний стан людини. Шейпінг покращує обмін речовин та імунітет, нормалізує роботу серця, позитивно впливає на дихальну та травну системи, загальну витривалість, розвиває силу, координацію рухів, гнучкість, опрацювання слабких та проблемних зон, дозволяє морально відпочити, розрядитися та поліпшити самопочуття і настрій на цілий день [3, с.134–137].

Висновок. Отже, провівши аналіз літературних джерел, було виявлено, що більшість фахівців вважає необхідним застосування у заняттях з фізичної культури студентів нетрадиційних видів фізичної активності. Було обґрунтовано доцільність запровадження шейпінгу як окремої секції фізичного виховання студенток, запропоновано п'ять можливих напрямів шейпінгу (шейпінг-програма дає можливість поділяти студентів на групи залежно від їх рівня фізичної підготовки та особистих уподобань), найбільш прийнятний та універсальний план тренувань та доведено позитивний вплив на фізичний та емоційний стан студентської молоді. За допомогою шейпінгу дівчата можуть стати привабливішими, покращити здоров'я, досягти ідеальної фігури, позбавитись комплексів та стати впевненими у собі.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар І. Актуальні проблеми процесу фізичного виховання студентів // Фізична активність, здоров'я і спорт, 2012. № 3. С. 10–15.
2. Гумен В. Шейпінг-програма для урочних занять з фізичного виховання студенток // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2006. № 7. С. 19–23.
3. Линець М., Гумен В., Гордійчук С. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2002. № 2/3. С. 134–137.
4. Скидан Г., Савдалев С., Врублевський Є. Методична спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять шейпінгом зі студентками// Фізична активність, здоров'я і спорт, 2013. № 4. С. 65–72.
5. Череповська О. А., Палагнюк Т. В. Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками І–ІІІ курсів ВНЗ.–Львів: видавництво Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2006. 40 с.
6. Фізичне виховання: Теоретико-методологічні основи шейпінг: навч. посіб. для студентів, які відвідують секцію шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С.У. Шарафутдінова, Т.Г. Козлова, Н.В. Іванюта, Н.Є. Гаврилова. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/23598>
7. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум / Ю. О. Усачов, С. П. Пунда, В. В. Білецька. К.: НАУ, 2014. 56 с.
8. Фізкультурно-оздоровчі технології // Сибірський державний університет фізичної культури та спорту, 2009. URL: https://books.google.com.ua/books?id=vICqCwAAQBAJ&pg=PT92&dq=шейпинг&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwiQp6jH3_PsAhUOxosKHdP5Cr0Q6AEwA3oECAEQAg#v=onepage&q=шейпинг&f=false
9. Шевців У., Грибовська І. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школярками старших класів загальноосвітніх навчальних закладів // Спортивна наука України, 2015. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/268128999.pdf>
10. Шевченко О. В., Виноградова Л. С. Основи шейпінгу: [навчальний посібник]. Харків: ПП Озеров, 2013. 156 с

Науковий керівник: старший викладач Г.В. Лопуга

І.В. Прокопенко
*студент групи КЕ-18-1 факультету
фізики, електроніки та комп'ютерних систем
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ ШКІЛЬНИХ ТА СТУДЕНСЬКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД В УКРАЇНІ ТА ЯПОНІЇ

Анотація. У статті проаналізована науково-методична література та інтернет-ресурси щодо методів підготовки шкільних та студентських волейбольних команд України та Японії. Визначено відмінності між системами підготовки спортсменів двох країн, та виявлена найбільш ефективніша на основі аналізу результатів світових змагань.

Ключові слова: волейбол, Україна, Японія, шкільні збірні, студентські збірні.

Summary. The author analyzed the scientific and methodological literature and online resources about methods of training of school and student volleyball teams of Ukraine and Japan. The differences between the training systems of athletes of the two countries were identified, and the most effective one has been found on the basis of the analysis of the results of world competitions.

Keywords: volleyball, Ukraine, Japan, school teams, student teams.

Японська система підготовки учнів та студентів складається з двох частин.

Перша частина – уроки волейболу та заходи з відпрацювання навичок на уроках фізкультури в школі, а друга частина – волейбольні заходи після школи та заняття зі спортивним клубом [11, с. 1].

Кожна з префектур Японії, а їх 47, має своє відділення федерації волейболу яка займаються організацією та проведенням дитячих турнірів серед учнів молодшої, середньої та старшої школи. Також федерації забезпечують функціонування позашкільних волейбольних секцій. Школи ж в свою чергу також піклуються про роботу шкільних гуртків, в тому числі волейболу, та фінансують їх. Загалом Японія приймає три великих національних турніри:

- Міжшкільні змагання (ІН, Inter High, Літній турнір);
- Національні змагання (春高, Весняний турнір);
- Національний спортивний фестиваль (Кубок імператора і імператриці, Осінній турнір).

Практично всі турніри проходять в кілька етапів:

1. Префектурні кваліфікації (іноді в два етапи);
2. Регіональні відбіркові турніри (в залежності від турніру, 47 префектур неофіційно поділяють на 8 регіонів);
3. Фінальний етап змагань (міжпрефектурний / міжрегіональний).

Змагання проводяться за олімпійською або змішаною системою. Зокрема, змішана система використовується в Токіо для міжшкільних змагань і

Весняного турніру. В більшості матчів проводиться тільки 3 гри. Фінальний матч, а іноді і півфінал, зазвичай триває 5 ігор [2, с. 1].

Важливу роль в організації та проведенні турнірів відіграють японські компанії виробники інвентарю, спортивного одягу та взуття. Вони можуть забезпечити команди якісним волейбольним екіпіруванням, а команди які показали себе найкраще в турнірі нагороджують окремо призами. Невід'ємну відіграють місцеві та міжрегіональні медіа ресурси які проводять трансляції турнірів та знімають репортажі про команди та гравців в них. ТВ-трансляції також виступають гарним рекламним засобом для компаній спонсорів, що і спонукає їх до збільшення підтримки волейбольних команд.

Компанії спонсори: Mizuno, Asics, Santory, Mikasa.

Медіа ресурси: NTV, NHK, Fuji, TBS [11, с. 3].

Також значну роль в популяризації волейболу в Японії відіграє манга «Найкуу!!», а також однойменне аніме яке досить популярне.

Щоб вдосконалити свої атаки, деякі найкращі волейболісти Японії тренуються проти робота, який може імітувати тактику команд суперників.

"Блок-машина" Японської волейбольної асоціації складається з трьох пар робототехнічних рук, які рухаються в різні сторони перед сіткою. Вони представляють блокувальників – гравців, які захищаються від ударів команди, що атакує [10, с. 1].

Українська система підготовки учнів та студентів також передбачає наявність та проведення як шкільних так і позашкільних занять. Перші передбачають розвиток моторики учня та напрямлені на освоєння базових навичок гри. Заняття ж в гуртках та секціях в позашкільний час пристосовують учня до реальної гри, роботи в команді, здобувається досвід правильного стилю гри.

Волейбольні змагання в залежності від завдань, які вони вирішують, поділяться на масові та змагання висококваліфікованих спортсменів. До масові чемпіонати відносяться змагання середніх шкіл, училищ, вищих навчальних закладів, виробничі бригади, воєнізовані підрозділи, змагання за місцем проживання, в місцях масового відпочинку, літніх таборів і будинків для відпочинку.

Змагання кваліфікованих спортсменів включають чемпіонати та Кубків України серед дорослих команд, регіональні, обласні, міські чемпіонати, міжнародні змагання (чемпіонати, кубкові зустрічі серед клубних команд). Такі змагання вимагають ретельної підготовки суддівського корпусу. Для підтримання таких турнірів залучають найбільш кваліфікованих і досвідчених суддів, а їх проведення регулюється офіційними правилами гри у волейбол, затвердженими FIVB.

Розрізняють календарні і дружні змагання.

Календарі включають в себе:

- Чемпіонати (країна, область, місто, район), в яких участь беруть дорослі спортсмени. Вони здійснюються відповідними федерацій волейболу спільно з Міністерством молоді та спорту.

- Чемпіонати (країна, області, міста, райони), в яких юнацькі та юніорські збірні беруть участь в окремих вікових груп.

До дружніх змагань відносяться:

- Турніри, в яких беруть участь кілька команд. Вони можуть плануватися заздалегідь за календарем і служити засобом для підготовки офіційних змагань;
- Матчі між двома командами;

В нашій країні організацією волейбольних змагань займається Федерація волейболу України, та її структурні підрозділи на місцях разом з Міністерством молоді та спорту, а також низкою інших міністерств і відомств, які організовують внутрішні турніри. Це забезпечує досить стрункий і продуманий річний календар спортивних змагань [1, с. 6].

Спонсорську ж підтримку в проведенні всеукраїнських заходів надають:

Компанії спонсори: ТМ "GERA", FIVB, Asics, Mikasa.

Медіа ресурси: XSPORT, SPORT1, UA Перший, регіональні місцеві телеканали [3, с. 1].

Студентські системи підготовки в обох країнах практично не відрізняються, і виконують одну роль, розвиток спортивних здібностей студентів, вибір найкращих для включення в склад національних збірних.

Аналіз результатів збірних команд обох країн в міжнародних змаганнях (починаючи з 1991 року)

Олімпійські ігри:

Японія – 1 медаль (3 місце, жінки, Лондон 2012)

Україна – 0 медалей [4, с. 1].

Чемпіонат світу з волейболу серед чоловіків FIVB:

Японія – 0 медалей. (4 місце, Японія, 1991, 2019)

Україна – 0 медалей [6, с. 1].

Чемпіонат світу з волейболу серед жінок FIVB:

Японія – 1 медаль (3 місце, Японія 2010; 4 місце, Японія 2011)

Україна – 0 медалей [5, с. 1].

Чемпіонат світу з волейболу серед юнаків до 19 років FIVB:

Японія – 4 медалі (2 місце, Стамбул 1993; 3 місце, Сан-Хуан 1995;

3 місце, Тегеран 1997; 3 місце, Ріффа 2017)

Україна – 0 медалей. (5 місце, Ер-Ріяд 1999) [7, с. 1].

Чемпіонат світу серед дівчат до 18 років з волейболу FIVB:

Японія – 3 медалі (4 місце, Лісабон 1991; 2 місце, Братислава 1993;

1 місце, Орлеан 1995; 1 місце, Фуншал 1999)

Україна – 0 медалей. (9 місце, Орлеан 1995; 6 місце, Чіангмай 1997;

9 місце, Мехікалі / Тіхуана 2005) [8, с. 1].

Зустрічі між командами України та Японії:

Чемпіонат світу серед чоловіків до 21 року з волейболу FIVB:

Україна 3 – 1 Японія; (Україна 11 місце – Японія 13 місце, Чехія 2017) [9, с. 1].

Висновки. Підсумовуючи, видно, що команди Японії здобули більше перемог та медалей в порівнянні з українськими збірними, що в свою чергу свідчить про більш кращу підготовку спортсменів, та якісну роботу японської волейбольної системи.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Раковская И.А., Малойван Я.В., Мицак А.В. Киреев А.А. Организация и проведение соревнований по волейболу. методика судейства. Учебно-методическое пособие по курсу «Теория и методика спортивных игр (волейбол)» для самостоятельной работы студентов дневной и заочной формы обучения, URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L4-16.pdf> (дата звернення 05.11.2020).
2. Матеріали сайту «ВКонтакте». Юношеские волейбольные турниры в Японии. URL: https://vk.com/@haikyuu_hq-japanese-high-school-volleyball (дата звернення 05.11.2020).
3. Матеріали сайту Федерації волейболу України URL: <http://fvu.in.ua> (дата звернення 05.11.2020).
4. Матеріали сайту «Wikipedia». Волейбол на Олимпийских играх. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол_на_Олимпийских_играх (дата звернення 05.11.2020).
5. Матеріали сайту «Wikipedia». Чемпионат мира по волейболу среди женщин. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_мира_по_волейболу_среди_женщин (дата звернення 05.11.2020).
6. Матеріали сайту «Wikipedia». Чемпионат мира по волейболу среди мужчин. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_мира_по_волейболу_среди_мужчин (дата звернення 05.11.2020).
7. Матеріали сайту «Wikipedia». Чемпионат мира по волейболу среди юношей. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_мира_по_волейболу_среди_юношей (дата звернення 05.11.2020).
8. Матеріали сайту «Wikipedia». Чемпіонат світу серед дівчат до 18 років з волейболу FIVB. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/FIVB_Volleyball_Girls%27_U18_World_Championship (дата звернення 05.11.2020).
9. Матеріали сайту «FIVB». Fivb men's u21 world championship czech republic 2017. URL: <http://u21.men.2017.volleyball.fivb.com> (дата звернення 05.11.2020).
10. Матеріали сайту «Newscientist». Robot volleyball machine helps Japan team practise attacks. URL: <https://www.newscientist.com/article/2127679-robot-volleyball-machine-helps-japan-team-practise-attacks/> (дата звернення 05.11.2020).
11. FIVB Volleyball at School Symposium, University of Saskatchewan, Saskatoon, CANADA June Presenter: Prof. Hiroshi Toyoda, 23 – 27, 2007; Topic: "Volleyball at School in Japan". URL: https://www.fivb.org/EN/Programmes/SchoolVolleyball/presentedMaterial/documents/GuestExperts/Expert_Toyoda/Toyoda01_JPN.doc (дата звернення 05.11.2020).

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук Н.П. Мартинова

ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ТРЕНУВАНЬ ЗА СИСТЕМОЮ ТАБАТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Стаття присвячена питанню про необхідність оптимізації традиційних занять шляхом введення новітніх технологій у програму фізичної культури. Пропонується використання під час занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах системи Табата з метою підвищення мотивації студентів до занять з фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура, студент, рухова активність, система Табата, високо інтенсивні інтервальні тренування.

Summary. The article is focused on the need to optimize traditional classes by introducing innovative technologies into the physical education program. The author proposes trainings according to Tabata protocol during classes in higher educational institutions in order to increase the motivation of students for physical training.

Key Words: physical culture, student, physical activity, Tabata protocol, high intensive interval training.

Стан фізичного виховання не перестає привертати увагу вітчизняних дослідників [1; 2; 3], які вказують на те, що загальний рівень фізичної підготовки дедалі знижується. Оскільки основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах залишається урок фізичної культури, постає питання про введення інноваційних технологій з метою викликати зацікавленість студентів до занять [3, с. 83]. Сутність фізичного виховання у вищих навчальних закладах полягає не лише у залученні студентів до систематичних занять фізичними вправами і формуванні потреби у фізичному розвитку та самовдосконаленні, а також воно стає підґрунтям ефективної розумової праці та інтелектуального розвитку. Основним завданням сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів із високим рівнем конкурентоспроможності. У цьому зв'язку адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає, окрім глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, ще й фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці. Таким чином, зростають вимоги до фізичного виховання студентів, що обумовлює необхідність модернізації навчально-виховного процесу за допомогою використання нових шляхів і організаційно-методичних рішень, що забезпечують підвищення якості рухової діяльності студентів [4, с. 50].

Аналіз досліджень дає змогу стверджувати зниження рівня підготовки студентів. Як зазначає у своєму дослідженні Бойко, найгірше розвинені витривалість і швидко-силові якості. Дещо вищий розвиток мають гнучкість і швидкість. Загалом виявлено 37% молоді, що має низький рівень фізичної

підготовленості, 48% – середній і лише 15% – високий [1, с. 24]. Близько третини студентів мають відхилення у фізичному розвитку та здоров'ї. Тому, незважаючи на те, що в університетах питанню фізичної культури й спорту завжди приділяється значна увага, науковці зазначають, що перед нами також стоїть завдання покращення мотиваційно-ціннісного ставлення до системи фізичного виховання студентської молоді [4, с. 50]. Низький рівень знань студентів у галузі фізичної культури, недостатня мотивація до систематичних занять з фізичного виховання, байдуже ставлення до свого способу життя, що є одним із потужних чинників низької фізичної підготовленості та порушення здоров'я людини свідчать про низьку ефективність існуючої системи фізичного виховання, що також підтверджує необхідність оптимізації традиційної форми фізичної культури і впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів.

Для підвищення сили та витривалості ми пропонуємо введення тренувань за системою Табата підчас занять фізичною культурою. Це один із видів інтервальних тренувань, сутність якого полягає у поєднанні високо інтенсивних вправ із відпочинком. Цей принцип запропонував японський вчений Ідзумі Табата разом із групою дослідників з Національного інституту фітнесу та спорту в Токіо, опублікувавши результати дослідження у 1996 році в журналі «Медицина і Наука в спорті і тренуваннях» (Medicine and Science in sport & Exercise).

Тренування Табата – це можливість включити в тренування різноманітні вправи, залежно від поставленої мети. Критерієм при виборі вправ для Табата тренування є наступна умова: у вправі повинні брати участь якомога більше м'язів тіла одночасно. Однак, основна схема тренувань Табата виглядає наступним чином: загальна тривалість однієї Табати – 4 хвилини, всього 8 сеансів (розминка та заминка в цей час не входять). Серед переваг такого тренування слід виокремити необхідний час – для початківців 3-4 раунди по 4 хвилини достатньо; результати з'являються вже після 4 тижнів занять, спостерігається зменшення жирового прошарку і зміцнення м'язів. Займатися можна самостійно, без тренера [2, с. 57]. Проте існують певні обмеження. Тренування за системою Табата високо інтенсивні, тому не рекомендуються людям із серцево-судинними хворобами. Можлива корекція рівню навантаження залежно від рівня фізичної підготовки.

Основним є багаторазове повторення вправи у достатньо швидкому темпі, тобто спринтерська робота. Комплекс вправ виконується за принципом: фаза спринту – 20 секунд, фаза відпочинку – 10 секунд. У фазі відпочинку необхідно максимально розслабитися. Виключаються розмови, вживання води тощо. 10 секунд відпочинку повинні бути абсолютно спокійними. Для занять підійдуть вправи будь-якої форми, прості за виконанням і доступні для повтору, їх можна виконувати із додатковим інвентарем або без нього. Кожен студент може виконувати самостійно обрані вправи згідно із потребами та цілями. Заняття за системою Табата можна проводити незалежно від того, які вправи обрали студенти. Використовуючі мережу інтернет, студенти мають

можливість завантажити собі на гаджети секундомір Табата, що стане у пригоді підчас заняття [2, с. 57].

Вправи виконуються протягом чотирьох хвилин, після завершення такого сету вправ – розтяжка або ходьба, далі – продовження серійного виконання вправ. Подібне тренування дозволяє збільшити аеробні та анаеробні можливості організму, розвинути витривалість. Не менш важливими елементами тренування є послідовне збільшення навантаження і правильна техніка дихання [5, с. 126].

Результати спроб запровадження системи Табата у заняття з фізичного виховання були відображенні у роботі Булейченко із наведенням прикладів зрушень у фізичних показниках та змін у ставленні до занять з фізичної культури. Кожен студент, що займався за системою Табата, свідомо обрав вправи згідно свого діагнозу, проблемних ділянок тіла, а також результату, який бажав отримати. Виконуючи тільки самостійно обрані вправи, вже в кінці семестру відбулися зміни, які студенти мали можливість фіксувати в щоденниках здоров'я і аналізувати отриманий результат. Розділами цього щоденника, які проілюстрували позитивні зрушення, були фізичний розвиток і його зміна, функціональний стан організму і динаміка [2, с. 58]. Як виявилось, запровадження нового підходу сприяло збільшенню зацікавленості студентів у заняттях, і, як результат, стало помітним покращення їхньої фізичної підготовки.

Отже, як показують результати досліджень, незначна частина студентів піклується про свій рівень фізичної підготовки. Заняття з фізичного виховання повинні привити молоді розуміння необхідності рухової активності, адекватної для їхнього віку. Проте падіння престижу спорту, відсутність необхідних знань і мотивації стають на заваді фізичного розвитку. Для того, аби викликати інтерес до занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах, пропонується запровадження тренування за системою Табата у процес навчання. Експерименти із використання цієї системи показали підвищення зацікавленості студентів та підтвердили позитивні наслідки подібної практики. Отже, рекомендуємо виконання вправ за системою Табата як елемент занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко Д.В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. 2012. №. 1. С. 22-25.
2. Булейченко О.В. Використання системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи в умовах педагогічного вузу // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. 2(71). С. 55–58.
3. Кайданович І.В. Інноваційні методи розвитку фізичного виховання / І.В. Кайданович // «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції». – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. С. 83–86.

4. Повар О. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів університетів до фізичного виховання й спорту // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2012 . №. 1 (17). С. 50–55.

5. Купцова В.Г. Чикенева И. В. Воспитание общей выносливости методом «Табата» на занятиях физической культуры у студентов [Электронный ресурс] // Проблемы современного педагогического образования. 2018. С. 123–127. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-obshchey-vynoslivosti-metodom-tabata-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kultury-u-studentov/viewer>

Науковий керівник: старший викладач С.В. Хотієнко

К. О. Русакова

студентка УК-17-3 факультет української й іноземної філології та мистецтвознавства

С. В. Хотієнко

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ІННОВАЦІЙНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ МАСОВОГО СПОРТУ СЕРЕД МОЛОДІ

Анотація. Розвиток масового спорту є важливою складовою виховання сучасної молоді. У статті розглядаються сучасні напрямки популяризації фізичної культури, а також надається аналіз зарубіжного досвіду у галузі масового спорту.

Ключові слова: масовий спорт, валеологічне виховання, фінансування, фізична культура, особисті досягнення.

Summary. The development of mass sports is an important component of the education of modern youth. The article considers modern directions of physical culture popularization, and also provides the analysis of foreign experience in the field of mass sports.

Key words: mass sports, valeological education, financing, physical culture, personal achievements.

В даний час Україна значно відстає за показником регулярних занять фізичною культурою і спортом від розвинених країн. Зниження рухової активності серед молоді призвело до збільшення в два рази числа студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Відомий науковець у галузі соціології спорту Л. І. Лубишева зазначає, що така ситуація в суспільстві почала складатися з 90-х років, адже цей період був найбільш складним для населення. Він характеризувався зниженням доходів на члена сім'ї, збільшенням загального часу роботи всіх груп населення тощо [3].

Відомо, що заняття масовим спортом у процесі навчання сприяють підвищенню розумової працездатності, поліпшенню стану здоров'я, формуванню психічних якостей і рис особистості. В. А. Фетисов [4] зазначає, що студентський спорт сприяє покращенню фізичного і духовного здоров'я, служить альтернативою наркотикам, алкоголю, інтернет-залежності, є

соціальним і політичним фактором (престиж, життєздатність і духовна сила). Узагальнюючи практичний досвід і нові тенденції розвитку масового спорту, Л. І. Лубишева [3] виділила нові напрямки розвитку, а саме: неспеціальна фізкультурна освіта, валеологічне виховання, олімпійське виховання і спортивне фізичне виховання.

Метою роботи є дослідження нових напрямків розвитку масового спорту і фізичної культури серед молоді. Роздивимося фізкультурне, валеологічне та спортивне виховання більш детально. *Неспеціальне фізкультурне виховання* направлене на формування фізичної культури особистості, її можна реалізувати через фізкультурне виховання [1]. Програма з фізичної культури і спорту для студентів передбачає, що результатом навчання є формування фізичної культури особистості. Виділяють чотири рівні сформованості фізичної культури особистості: ситуативний, початкової грамотності, рівень освіченості, творчий рівень. Рівні особистої фізичної культури можна оцінити на основі аналізу ставлення студентів до занять.

Однією з основних функцій фізичної культури є оздоровча, що реалізується через *валеологічне виховання*. Сучасні погляди на здоров'я людини припускають активну позицію на його цілеспрямовану підтримку і збереження. Виділимо дві найбільш важливих складових такого виховання, реалізованих в університеті, це моніторинг здоров'я і розвиток спортивної бази з можливістю для значної частини студентів займатися самостійно [2]. Немає особливої потреби доводити величезне значення регулярних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я людини. Саме фізична культура дозволяє уявити людину як біосоціальну єдність і разом з тим пропонує широкий спектр форм, засобів і методів управління індивідуальним станом особистості. Таким чином, можна стверджувати, що за силою валеологічного потенціалу і здатності впливу на збереження і примноження здоров'я людини даний феномен є по суті одним з найзначніших і ефективних, оскільки будь-яка з цінностей фізичної культури в тій чи іншій мірі працює на здоров'я людини. У зв'язку з цим зростає роль валеологічного виховання, ключовою проблемою якого стає процес формування фізичної культури особистості.

Спортивне фізичне виховання при заняттях зі студентами використовується досить давно. Не викликає сумнівів, що воно є ефективним засобом залучення студентів до спорту для всіх. Виділяють наступні принципи організації масового спорту: поєднання майстерності і масовості; систему змагань (охоплення різного рівня спортсменів); індивідуальний підхід. Спортивне фізичне виховання задовольняє індивідуальні інтереси значної кількості студентів (до 60%) в обраному виді спорту; виконання масових спортивних розрядів служить маркером того, що рівень соматичного здоров'я студентів наближається до безпечного; перспективи його розвитку пов'язані з комплексним розвитком спортивної бази, громадських об'єднань, кадрового потенціалу, обліку індивідуального інтересу студентів.

Невід'ємну роль у популяризації масового спорту грає організація марафонів, святкування днів певного виду спорту, флешмобів, благодійних

акцій, безкоштовних тренувань, майстер-класів. Окрім цього, достатнє фінансування масового спорту дасть можливість проводити певні заходи на високому рівні, що дасть можливість більшій кількості людей взяти участь. Щоб розвиток масового спорту у нашій країні був вдалим, необхідно звернутися до досвіду інших розвинених країн у цій галузі.

Провідна роль у фінансуванні масового спорту належить населенню європейських країн. Країнам півночі і заходу Європи притаманний високий рівень участі населення в спортивній діяльності (близько 20% населення) і відносно високий рівень як приватного, так і державного, фінансування. Група країн, які використовують таку модель, об'єднує Австрію, Бельгію, Данію, Фінляндію, Німеччину, Ірландію, Люксембург, Нідерланди, Швецію і Кіпр. У даній групі країн середній рівень сімейних витрат є низьким, завдяки високому рівню державної підтримки, істотним надходжень з інших фінансових джерел і високому рівню ВВП на душу населення. Внесок волонтерської праці також впливає на зменшення витрат на надання населенню спортивно-оздоровчих послуг високої якості. Ключовими питаннями для країн цієї групи є майбутні тенденції державного фінансування масового спорту, особливо з точки зору впливу такого фактору як старіння нації, перспективи розвитку волонтерського руху, яке є важливим джерелом розвитку клубів масового спорту, а також активне залучення до фінансування приватного сектора за допомогою спонсорства, дотації або інші заходи.

Науковці визначають ще дві моделі, властиві Франції і Великобританії. У Франції рівень суспільного запиту на спортивно-оздоровчі послуги і рівень загальних витрат на заняття спортом на душу населення є приблизно порівнянними з аналогічними показниками країн, які застосовують першу модель фінансування масового спорту. Таким же високим, як в країнах першої групи, є рівень залучення населення до занять спортом. У той же час у Франції державний сектор робить більший внесок у фінансування масового спорту, ніж в країнах першої групи. На кожен євро, витрачений окремим членом спортивного клубу у Франції, державна влада на національному та місцевому рівні додатково витрачає 80 центів (в порівнянні з 30-50 центами в країнах першої групи).

Визначальними питаннями для фінансування масового спорту у Франції є: збільшення кількості членів спортивних клубів та плати за надання послуг; пошук балансу між різними джерелами фінансування, зменшення залежності від одного джерела, адаптування послуг до потреб населення з метою підвищення рівня членства та участі в діяльності клубів, збільшення фінансування з інших (приватних) джерел; забезпечення надходження коштів з частини доходів від проведення лотерей і спортивних тоталізаторів, і оптимізація розподілу коштів між спортом вищих досягнень і масовим спортом.

У Великобританії діє модель обмеженої державної підтримки в порівнянні з іншими країнами [5]. Витрати з сімейних бюджетів виступають відносно великим джерелом фінансування масового спорту, що відображає

високий рівень готовності населення платити за послуги і високий рівень індивідуального усвідомлення важливості фізичної активності. Однак відносно низький рівень державної підтримки може призвести до зниження рівня участі населення в спортивній діяльності в порівнянні з країнами, де застосовується перша модель фінансування масового спорту. Основними напрямками цієї країни є: розширення ринку спортивно-оздоровчих послуг; досягнення високого рівня участі населення в спортивній діяльності; підвищення рівнів фінансових надходжень від проведення лотерей і інших приватних джерел (комерційних компаній).

У Німеччині особливе місце займає пропаганда спорту для всіх, що здійснюється за допомогою різних кампаній і програм, так Міністерство з питань сім'ї, людей похилого віку, жінок та юнацтва виступило з проектом під девізом «рух, гра і спорт на службі у людей похилого віку», спільно з багатьма організаціями і Німецьким спортивним союзом [5]. Метою проекту, розробленого на змагальному принципі, є вибір і нагородження ряду спеціальних ініціатив, різних видів діяльності, проектів, спрямованих на стимулювання подальшого розвитку спорту для всіх і використання всіх його можливостей людьми похилого віку та іншими віковими групами людей, що займаються спортом. Передбачається, що ініціативи зроблять внесок у підвищення якості життя і здоров'я людей похилого віку. Слід підкреслити, що всі проекти супроводжуються значною фінансовою підтримкою. Наприклад, Державний інститут Sportwissenschaft випустив дві брошури в підтримку кампанії, розпочатої Міністерством. Перша частина стосується нинішньої ситуації з літніми людьми в Німеччині, їх потреб. Друга – висвітлює конструктивні деталі можливостей спорту для людей похилого віку. На розвиток масового спорту та спорту у вільний час спрямовані також проводяться Союзом німецьких спортивних товариств заходи «Тренуйся», «Спорт для всіх», «Найкраще займатися спортом в союзі», масові змагання в плаванні, велосипедних і лижних гонках і походах. В результаті за двадцять років кількість клубів зросла з 40 до 80 тис. Кількість громадян, що регулярно займаються фізичними вправами, зросла з 21 млн. до 36 млн., тобто охоплення масовим спортом населення перевищило 60%.

Сьогодні спортивний рух за кордоном розвивається в результаті органічного поєднання і з'єднання зусиль держави, його урядових організацій, громадських і приватних структур, установ і інститутів. Цей позитивний досвід свідчить, наскільки важлива проблема розробки і реалізації ефективної спортивної політики, розширення складу і забезпечення єдності дій усіх її суб'єктів, залучення поряд з державними громадських, комерційних структур, засобів масової інформації для здійснення спільних цільових програм і практичних дій по організації і розвитку масового спорту.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гречишников А.Л. Понятие «массовый спорт» как объект рассмотрения социологии управления // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15789>

2. Кузьмичева Е.В. Зарубежный опыт формирования сооружений для физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных занятий населения // Теория и практика физической культуры. 1997. № 3.

3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособ. М. : Издательский центр «Академия», 2004. 240 с.

4. Фетисов В. А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах. М. : Совет. спорт, 2005. 80 с.

5. Экономика массового спорта: учебное пособие / Золотов М.И., Платонова Н.А. М.: Физическая культура, 2005, 300 с.

Д.А. Русс

*студентка групи ЕП-17-1 факультету економіки
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ ХОДЬБИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Аннотація. У даній статті досліджується ходьба в якості фізичної активності людини з метою оздоровлення організму, яка допоможе поліпшити не лише фізичний, а й емоційний стан.

Ключові слова: ходьба, спортивна активність, оздоровлення, витривалість, скандинавська ходьба, здоров'я.

Summary. This article examines walking as a physical activity of a person in order to heal the body, which will help improve not only the physical but also the emotional state of man.

Keywords: walking, sports activity, recovery, endurance, nordic walking, health.

Постановка проблеми. Займаючись активним способом життя, людина стає сильнішою, витривалішою, енергійнішою. Заняття ходьбою сприяє не тільки зміцненню організму, але і оздоровленню, налагодженню роботи внутрішніх систем. Регулярна рухова активність допомагає зміцнити всі групи м'язів, в координації постави, нормалізує стан кровоносної системи і робить людину щасливішою і бадьорішою. Розглянемо види ходьби в якості фізичної активності людини.

Мета дослідження: Ознайомитися з різними видами ходьби та дати характеристику кожному.

Завдання дослідження:

1. Дослідити вид фізичної активності, яким можуть без клопоту займатися і справжні спортсмени з великим стажем, і новачки в цій справі, підлітки, а також люди, які відновлюються після операцій або різних травм тощо.

2. Вивчити користь та шкоду різних видів ходьби в якості фізичної активності.

3. Довести, що ходьба, вплив на організм якої, повністю вже досліджений, спрямована на заняття активним способом життя різного кола осіб.

Методи дослідження. У даній роботі застосовані ряд загальнонаукових методів, таких, як аналіз, синтез, дедукція, які до сьогодні зберігають актуальність та надають змогу всебічно дослідити задану тему.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ходьба – основний спосіб пересування людини у просторі. Вона належить до циклічних локомоторних рухів. Циклічність її складається з чергування кроків лівої та правої ніг, а також погоджених з ними рухів руками. Автоматизований кроковий рефлекс, який є фізіологічною основою ходьби, формується ще наприкінці першого року життя людини.

Найбільш характерною особливістю ходьби є постійне одиночне або подвійне опорне положення, тобто доторкання до землі (підлоги) однією або обома ногами. Швидкість ходьби залежить від частоти (темпу) та довжини кроків. Середній темп ходьби дорослої людини близько 130 кроків за хвилину, а довжина кроку дорівнює 70-90 см. Темп ходьби дошкільника перебуває у межах 148-172 кроків за хвилину, довжина кроку дорівнює 42-63 см (діти від 3 до 6 років) [4, с. 251–257].

Спортивна ходьба – змагальний вид легкої атлетики, різновид ходьби, який характеризується чергуванням кроків, що виконуються так, щоб спортсмен постійно здійснював контакт із землею і при цьому не відбувалося видимої для людського ока втрати контакту з доріжкою. Винесена вперед (опорна) нога повинна бути повністю випрямлена (не зігнута в колінному суглобі) з моменту першого контакту із землею до проходження вертикалі.

У Європі з XIV ст. почали проводитися змагання з ходьби, проте не можна вважати, що це була спортивна ходьба в сучасному розумінні. Перші офіційні змагання відбулись в Англії в 1866 році. Дистанцію 7 миль (11 км 263 м) подолали чотири спортсмени. Після цього подібні змагання стали проводитися і в інших країнах. Змагання проводилися як на короткі дистанції (1-7 миль) так і на довгі між великими містами. У 1892 році відбулися перші великі міжнародні змагання у Франції між містами Париж і Бельфор (496 км) [5, с. 49–58].

Спортивна ходьба, як і звичайна, є циклічним рухом, оскільки відбуваються багаторазові повторення тих самих рухів окремих частин тіла в певній послідовності. Збільшення швидкості при спортивній ходьбі, у порівнянні зі звичайною, досягається за рахунок збільшення довжини і частоти (темпу) рухів. При спортивній ходьбі швидкість складає 12-14 км/год. Це пояснюється тим, що довжина кроків складає 110-120 см, частота – 180-200 кроків за хвилину. Крім участі в змаганнях, мільйони людей використовують спортивну ходьбу в оздоровчих цілях. Регулярна спортивна ходьба приносить колосальну користь для організму: нормалізується робота серця, поліпшується робота дихальної системи, нормалізується діяльність шлунково-кишкової системи, тренуються м'язи всього тіла – особливо, ніг, стегон, плечей, спини і

рук; зменшується вплив стресових ситуацій, нервова система загартовується, підвищується настрій; спалюються калорії – 5 км щоденних прогулянок допомагають підтримувати стрункість тіла [2, с. 112–120].

Скандинавська ходьба – вид фізичної активності, у якій використовується методика занять і техніка ходьби з використанням спеціальних палиць, схожих на лижні. Історія скандинавської ходьби бере свій початок у давніх часах. Тоді переважно паломники, вівчарі чи інші використовували палиці як опору. В медицині цю техніку почали використовувати як лікувальну фізкультуру з минулого століття.

Скандинавська ходьба набула широкої популярності в кінці ХХ століття в Скандинавії, через що і має таку назву. Дехто пов'язує походження скандинавської ходьби з історією фінських лижників, які хотіли постійно проводити тренування, навіть у не сезон, тому вони просто симулювали ходьбу на лижах, бігаючи з палицями. Після фінів використовувати палиці почали шведські та норвезькі лижники, а згодом цей спосіб тренування підхопили Швейцарія, Австрія, Німеччина та інші країни. І оскільки прийшла нова вправа зі скандинавських країн, то називати її стали скандинавської ходьбою. Згодом біг і ходьбу з палицями почали використовувати не тільки професійні лижники, а й просто любителі активного відпочинку та здорового способу життя [3, с. 49–58].

Для скандинавської ходьби використовуються спеціальні розсувні палки, які легко підганяються під зріст людини. Не менш важливо, що у них є ефект «антишок». Це пружина, яка під час зіткнення із землею допомагає амортизувати удар. І таким чином унеможливорює велике ударне навантаження на руки. Під час ходьби з палицями задіяні практично всі м'язи верхньої частини корпусу, які майже не використовуються протягом дня (хоча б при звичайній ходьбі). Зокрема, плечового поясу, спини, пресу, грудей тощо. Цей вид фізкультури підвищує витривалість, що необхідно людям із проблемами здоров'я та професійним спортсменам. Повертає рухливість і повноцінне життя після травм опорно-рухового апарату [1, с. 38–46].

Висновки.

1. З медичної точки зору ходьба є найкориснішим видом фітнесу, до неї потрібно додати декілька легких вправ для підтримки тонусу м'язів.
2. Користь ходьби для здоров'я у тому, що вона є найбезпечнішим та корисним видом фітнесу.
3. При активному способі життя, людина стає сильнішою, витривалішою і більш енергійною. Для підтримки здоров'я рекомендується ходити середнім темпом щонайменше 30 хвилин на день.
4. Цікавим різновидом є скандинавська ходьба, що застосовує додаткові м'язи корпусу та надає бадьорості та енергії, покращує та нормалізує майже всі процеси в тілі людини.
5. Важливим є те, що ходьба не має протипоказань, але ж займатися фізичними навантаженнями треба з увагою до свого самопочуття.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Білецька В.В., Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. К.: НАУ. 2013. 52 с.
2. Дунець-Лесько А. В. Характеристика видів легкої атлетики : лекція з дисципліни "Теорія і методика легкої атлетики". 2017.
3. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів / М.П. Горобей, О. В. Осадчий. Чернівці : ЧНТУ, 2017. 210 с.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К.: Логос, 2019. 192 с.

Науковий керівник: старший викладач Є.В. Коваленко

М.В. Садикін

*студент групи ТН-18-1 фізико-технічного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Анотація. У статті узагальнено теоретичні підходи до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології» та оцінено здоров'язбережувальний компонент навчального процесу у загальноосвітніх школах.

Ключові слова: школярі, здоров'я, здоров'язбережувальні технології.

Summary. The article summarizes the theoretical approaches to the definition of "health technologies" and evaluates the health component of the educational process in secondary schools.

Key words: schoolchildren, health, health technologies.

Постановка проблеми. Стан здоров'я школярів на сучасному етапі розвитку суспільства є важливою медико-соціальною проблемою, що вимагає довгострокової програми заходів і відповідної державної політики, що мають бути спрямовані на поліпшення якості життя і охорону здоров'я школярів. Однією з таких програм на сьогодні є загальнодержавна програма «Здоров'я – 2020: український вимір», у якій визначено пріоритетні напрямки щодо проведення активної демографічної політики, охорони материнства і дитинства, удосконалення нормативно-правової бази охорони здоров'я відповідно до світових стандартів, а насамперед, розроблення та впровадження новітніх технологій мінімізації факторів (чинників) ризику захворювань та створення сприятливого для здоров'я середовища на основі даних наукових досліджень.

Державною цільовою соціальною програмою «Школа майбутнього» визначено необхідність формування освітнього середовища з урахуванням інноваційного характеру його розвитку, запитів особистості та потреб суспільства, що сприятиме виконанню завдань з інтеграції національної системи освіти у світовий простір. Крім того, пріоритетною складовою

законодавчої бази реформування системи загальної середньої освіти є створення освітнього середовища для розвитку здорової дитини, формування в учнів свідомого ставлення до свого життя, оволодіння навичками здорового способу життя (ЗСЖ).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останніх років на жаль зберігається тенденція до зростання захворюваності, збільшується поширеність хронічної патології, знижується кількість здорових дітей в усіх вікових і статевих групах, що підтверджується даними як офіційної статистики, так і результатами наукових досліджень [2, с. 17; 5, с. 116].

На сьогодні під час профілактичних оглядів у школярів удвічі більше, ніж двадцять років тому, виявляють сколіотичну хворобу та порушення постави. Порівняно з дітьми дошкільного віку, серед учнів 2–8 класів реєструється більше у три рази порушень слуху, у 3,7 рази – порушень зору, 5,2 рази – порушень постави, у 11,2 рази – сколіозів. За період навчання значно зменшується частка здорових дітей шкільного віку: з 33% здорових дітей молодшого шкільного віку до 6-9% – старшого шкільного віку і це вже набуває стратегічного загальнонаціонального значення [2, с. 20; 4, с. 22-24].

Школи, що реалізують політику зміцнення здоров'я, підвищують можливості дітей і дорослих в плані забезпечення безпечного і сприятливого для здоров'я соціального, фізичного і психологічного середовища, сприяють формуванню в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих [1, с. 36–39].

Мета статті. Головною метою цієї роботи є узагальнення теоретичних підходів до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології» та оцінити здоров'язбережувальний компонент навчального процесу у загальноосвітніх школах.

Виклад основного матеріалу. Узагальнення наукової літератури дозволяє виокремити такі основні підходи до поняття «здоров'язбережувальні технології» (ЗЗТ): а) показник якості освіти; б) поєднання загальноприйнятих технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження та зміцнення здоров'я дітей; в) формування навичок здорового способу життя; г) розробка оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів; д) створення сприятливого для здоров'я внутрішньшкільного середовища; е) урахування особистісних, вікових і психофізіологічних особливостей учнів.

Системний підхід до розуміння сутності поняття «здоров'язбережувальні технології» включає моніторинг стану здоров'я дітей, розробку здоров'язбережувальної стратегії з урахуванням вікових особливостей учнівського колективу, а також урізноманітнення діяльності учнів задля підвищення резервів їх здоров'я і працездатності.

Дослідження теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління перебуває у полі посиленої уваги вітчизняних та зарубіжних науковців. Крім того, останніми роками здоров'язбережувальні педагогічні технології набули активного впровадження

у педагогічній практиці. За їх допомогою вчителі формують знання, уміння, навички та свідомість, організовують простір діяльності й визначають життєві орієнтири підлітків. Поняття «здоров'язбережувальні технології» охоплює усі напрями діяльності загальноосвітнього навчального закладу щодо формування культури здоров'я учнів, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Зокрема на думку Н. К. Смірнова, «якщо здоров'язбережувальні технології пов'язати з вирішенням вужчого здоров'яхоронного завдання, то до здоров'язбережувальних будуть належати педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі» [5, с. 28].

Таким чином мета здоров'язбережувальних освітніх технологій: забезпечити школяреві можливість збереження здоров'я за період навчання в школі, дати йому необхідні знання та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Аналіз ЗЗТ у системі загальної середньої освіти – фактично це аналіз наявності чи відсутності в інфраструктурі цих закладів, в організації самого процесу навчання і виховання тих умов, того комплексу системних заходів, які забезпечують здоров'язбережувальне середовище, умови для збереження і зміцнення здоров'я учнів, формування цінності здоров'я і ЗСЖ.

Вважаємо, що за впливом на здоров'я школярів ШФР можна об'єднати у такі групи: 1) стресова педагогічна тактика; 2) інтенсифікація навчального процесу; 3) невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям школярів; 4) недотримання фізіологічних та гігієнічних вимог щодо організації навчального процесу; 5) низька ефективність діяльності служби шкільного лікарського контролю; 6) низька ефективність шкільного фізичного виховання [3, с. 89; 6, с. 240].

Численні фізіолого-гігієнічні і психофізіологічні дослідження переконливо свідчать про необхідність застосування спеціальних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я школярів [1, с. 432; 5 с. 167]. Зокрема пропонується проведення оптимізації навчального, психологічного і фізичного навантаження учнів і створення в загальноосвітніх закладах відповідних умов за рахунок використання гігієнічно-регламентованого навчального навантаження, впровадження ефективних методів навчання, підвищення питомої ваги і якості занять фізичної культури, організації моніторингу стану здоров'я дитячого контингенту.

Слід також враховувати, що на сьогодні лише у навчальному закладі можливе створення й підтримка середовища, яке сприятиме цілям, цінностям, принципам та стратегіям посилення спроможності особистості та учнівського колективу здійснювати контроль за чинниками, що впливають на здоров'я. Тому формування навичок здорового способу життя та здоров'язбереження школярів зумовлює пошук таких підходів, які б дозволили ефективно використовувати їх в умовах організованих колективів.

Висновки і пропозиції. Узагальнення літературних даних дозволило трактувати поняття «здоров'язбережувальні технології» як використання в освітньому процесі заходів, методів, прийомів, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я школярів і не завдають прямої чи опосередкованої шкоди для здоров'я учнів і вчителів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання і праці в навчальному закладі. Вважаємо, що перспективами подальших наукових розвідок є розробка критеріїв оцінки ефективності впровадження ЗЗТ у навчальних закладах.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.В. Медико-социальные проблемы воспитания подростков: монография. М.: ПедиатрЪ, 2014. 540 с.
2. Гозак С. В. Вплив чинників навчального процесу на показники здоров'я школярів // Довкілля та здоров'я. 2012. № 3. С. 17–20.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации / [под ред. М.М. Безруких, В. Д. Сонькина]. М.: Триада - фарм. 2002. 114 с.
4. Кучма В. Р., Сухарева Л. М., Баранов А. А. Медико-социальные проблемы воспитания подростков: монография. М.: ПедиатрЪ, 2014. 540 с.
5. Подригало Л. В., Даниленко Г. Н. Донозологические состояния у детей, подростков и молодежи: диагностика, прогноз и гигиеническая коррекция: [монография]; НАМН Украины, Харьк. гос. акад. физ. культуры, ГУ «Ин-т охраны здоровья детей и подростков». Киев: Генеза, 2014. 199 с.

Науковий керівник : викладач М.К. Присяжна

М.Ю. Соколов

студент групи КЕ-19-01 факультету

фізики, електроніки та комп'ютерних систем

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

СНАЙПІНГ ЯК ВИД СПОРТУ

Анотація. У статті проаналізована наявна науково-методична література та інтернет-ресурси щодо порушеної теми.

Ключові слова: снайпінг, кульова стрільба.

Summary. In this article have been analyzed existing scientific literature and internet-recourses about designated theme.

Key words: sniping, practical shooting.

Снайпінг – поняття яке з'явилося в Англії від snipe – бекас, маленька та швидка тваринка полювання на яку було дуже важкою справою, та стрільків які могли влучити в неї звали снайперами.

Спортивний снайпінг відокремився від військового. Останній же з'явився завдяки російської та австрійської армій. Саме вони стали застосовувати цей вид стрільби в період Першої світової війни.

Найбільшого поширення набув снайпінг в роки Другої світової війни. Високоточну стрільбу застосовували і Німеччина, і Радянський Союз [1].

Спортивний снайпінг почав розвиватися найбільше у кінці 80-х, оскільки до цього часу матчеві гвинтівки та оптика були або занадто дорогими, або не виходили за межі армії.

Сьогодні високоточна стрільба існує в декількох напрямках:

Армійська, мета якого – знищення офіцерів, спостерігачів і снайперів супротивника.

Поліцейська (антитерористична) – виявлення і знищення терористів в міських умовах.

Та спортивна – стрільба по маленьких мішенях на дистанції 50-1500 м.

Цей вид спорту не має загальноприйнятих міжнародних правил. У багатьох країнах подібні змагання мають свої правила, які іноді дуже сильно відрізняються.

В цілому від снайпера вимагається досконале володіння мистецтвом влучної стрільби; враження цілі з першого пострілу. Невід'ємними критеріями якості особистості снайпера, є: підвищена уважність, терплячість, акуратність, сувора самодисципліна, холонокровність, високорозвинене абстрактне мислення.

Основні методи тренувань включають в цілому настанови із армійських підручників – правильні методи дихання, вміння пролежати в одній позиції не змінивши положення годину або більше, навичку знаходити важливі деталі, та відрізнити відстань за допомоги зору, на постріл впливають десятки факторів, від кучності самої гвинтівки, до температури та вологості повітря, тому одні з найближчих предметів снайпера – купа таблиці яку потрібно знати на пам'ять, та досить громіздкий математичний апарат [3].

Тому в першу чергу розвиваються такі якості як витримка, сприйняття, пам'ять та розумові здібності. Часто змагання передбачають зміну позиції стрільби, тому хоч це й не армійський снайпінг, потрібно мати достатню форму для того щоб протягнути до наступної позиції й залишити витривалість щоб зробити другий постріл.

Вправи в спортивному снайпінг досить різноманітні. Їх мета – оцінка стрілецьких навичок. Учасникам надається обмежений час на підготовку і безпосередньо саму стрілянину. Вогонь ведеться з різних положень, деякі з яких дуже незручні.

На сьогодні снайпінг – найпопулярніший і активно розвивається вид спортивної стрільби. Змагання мають місце як на світовому, так й на місцевому рівні. На змаганнях часто користуються таким же зброєю, що і на полюванні.

Особливості спортивного снайпінгу

Вогонь ведуть по невеликих мішенях тільки з гвинтівки з оптичним прицілом. Для зброї різної кучності може бути передбачено кілька класів.

Допускається тільки два постріли по одній цілі. Спортсмен же, промахнувшись, виконує 2-й постріл виносом і дуже швидко. Тому навички побачити результативність 1-го пострілу і відразу ж провести 2-й до того як умови змінилися виступають ключовими в снайпінгу.

За більш віддалену і маленьку мішень нараховується більшу кількість очок. Неприпустимо присудження рівного числа очок за знищення однакових за розміром цілей, але встановлених на різних відстанях, інакше у стрільки не буде стимулу.

Вправи розробляються з урахуванням рельєфу стрільбища, використовуваних мішеней і декорацій. Головне правило при цьому – на дистанціях понад 500 м становище снайпера для стрільби повинно бути стійким [2].

Стрільба з верстата або бенчрест (від англ. benchrest shooting) – вид стрілецько-технічного спорту, що відноситься до високоточної стрільби. Основним завданням є зібрати на своїй мішені мінімальну групу з п'яти пострілів.

Даний вид змагань спочатку виріс з банальної пристрілки зброї з мішка з піском, але потім його підхопили виробники зброї, «модернізували» мішені, станки і столи, і надалі бенчрест перетворився в окремий вид популярного в усьому світі стрілецького спорту. Часто саме з бенчресту починається навчання стрільбі.

Стрільба виконується сидячи за спеціальним столом з установкою гвинтівки в станок для стрільби. Зазвичай гвинтівка встановлюється цівкою на передній упор, у верхній частині якого встановлюється особливої форми мішечок з піском, ззаду встановлюється упор для приклада, зазвичай має «вуха кролика» (спеціальні виступаючі частини) для кращої фіксації. Передня опора зазвичай має або гвинтові регулювання, або коаксіальну конструкцію і управляється джойстиком.

Класичною технікою стрільби є техніка «вільного відкату», коли стрілок майже не держить гвинтівку і вона вільно ковзає в мішках при віддачі [2].

Ф-клас – стрільба по мишеням на дистанціях 300, 500, 600, 800, 900, 1000 ярдів (274.3, 457.2, 548.6, 731.5, 822.9, 914.4 метрів) [4].

Наявність можливості для аналізу умов стрільби і пошуку мети. Вправи на швидкість допускаються лише з відстані до 300-400 м. Вправи, що передбачають пошук і ідентифікацію цілі, – найважливіший аспект в снайпінг, якого немає в інших стрілецьких дисциплінах.

Дійсно стрілок дізнається про суть вправи і може ознайомиться з мішеневою обстановкою, лише безпосередньо перед стрільбою під час читання брифінгу і час на підготовку завжди обмежено. Інколи організатор повідомляє дистанцію точно або приблизно, буває не повідомляє зовсім.

Мішені зазвичай виготовляються з металу, що дозволяє швидко встановити факт влучного пострілу. Допускаються також руйнуються – різноманітні керамічні тарілки, повітряні кулі, інколи вибухові мішені.

Всі змагання з снайпінгу проводяться на відкритих полігонах, загальноприйнята дистанції для стрільби до 1000 метрів, бувають окремі вправи до 1500 для далекобійних калібрів – вони йдуть в окремий залік.

Як наприклад міжнародна рейтингова вправа FBСР LONG RANGE 1200 Снайпінг передбачає тільки 1-2 пострілу в ціль будь-якого виду.

Стрільба по серії цілей ведеться по типу переносу вогню. За кожне завдання нараховується різна кількість балів. При цьому вирішальним показником виступає число зроблених пострілів. Присудження однакового числа балів за різну кількість результативних пострілів неприпустимо [2].

Але снайпінг це не тільки змагання людей, технічна сторона снайпінгу також дуже важлива, оскільки подібні змагання є показником точності зброї, на них можна зустріти багато різних її видів.

Сходячи з думки виказаної В. Лобаєвим в його книгах, снайпінг це в першу чергу змагання нервів на розуму, оскільки для занять снайпінгу необхідно мати в першу чергу терпіння та наполегливість, іноді необхідно пролежати в одній позі більше години щоб зробити в певний єдиний точний постріл, хоча снайпінг й не передбачає великої рухової активності, такі речі як правильне дихання, вміння швидко й точно обчислювати складні траєкторії, робить його дуже складним як фізично так морально видом спорту [1].

Найбільша дистанція влучного пострілу у світі наданий момент – влучення у ціль 1 на 1 метр, с дистанції 4210 метрів, цікаво що для пострілу необхідно було зробити корекцію на обертання Землі, та винести приціл вбік від гвинтівки, оскільки кут нахилу стволу був такий, що при класичному розміщенні прицілу він перекривав його. Цей рекорд було встановлено у 2018 році Андрієм Рябинським.

Висновки. Отже снайпінг – це вид спорту для якого необхідні великі як фізичні, так і розумові здібності, вміння швидко перераховувати дистанцію та силу вітру, знати на пам'ять всі необхідні таблиці та довіряти своїй зброї. Снайпінг також є змаганням для зброї, оскільки необхідні навички мало компенсують недоліки зброї, тому велика кількість снайперів виготовляють або настраюють свою зброю самостійно. Снайпінг є одним найважчих видів стрільби, та вимагає великої кількості тренувань, для того, щоб можна було зватися снайпером.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Лобаев В. Снайпінг 2004 р. С.167–181, 214–238.
2. Лобаев В. Введення в бенчрест. Ч. 1 2004. С. 2-3
3. Матеріали сайту «Shooting-UA». Снайпер URL : shooting-ua.com
4. Матеріали сайту «Wikipedia». Класи кульової стрільби. URL : Wikiwand.com

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук Н.П. Мартинова

ІПОТЕРАПІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ І ДУХОВНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Анотація. У даній роботі розглядається іпотерапія як форма фізичної, професійної та логопедичної терапії, при якій терапевт використовує коня. Метою іпотерапії є головним чином покращення рухових вад. Це може бути ефективною терапією для дітей з аутизмом. Метою роботи є надання інформацію про іпотерапію, яка не дуже відома людям, зокрема медичним працівникам.

Ключові слова: кінний спорт, іпотерапія, кінь, аутизм, склероз, лікувальна верхова їзда.

Summary. This work considers hippotherapy as a form of physical, occupational and speech therapy in which the therapist uses a horse. The purpose of hippotherapy is mainly to improve motor defects. This can be an effective therapy for children with autism. The aim of the work is to provide information about hippotherapy, which is not very well known to people, including health professionals.

Key words: equestrian sports, hippotherapy, horse, autism, sclerosis, healing horse riding.

Актуальність теми обумовлено високою конкуренцією в кінному спорті на світовій спортивній арені українським тренерам слід приділити особливу увагу залученням дітей до цього виду спорту з метою покращення фізичного та духовного стану людини. Останнім часом увага присвячується терапії за допомогою тварин як терапевтичний варіант для широкого кола розвитку інвалідних розладів. Лікувальна верхова їзда стимулює багато сфер функціонування і можуть бути особливо придатними для дітей з неврологічними розладами, які часто присутні із поєднанням руховою, когнітивною та соціальною інвалідністю.

Головною метою цієї статті є надати інформацію про те, наскільки є важливими гарні відносини між кінськими та людьми.

Вчені порівняли іпотерапію, традиційну фізичну терапію у 27 пацієнтів з розсіяним склерозом і спостерігали помітне поліпшення показників оцінки мобільності, орієнтованої на результат. Вони прийшли до висновку, що у пацієнтів з амбулаторним розсіяним склерозом іпотерапія може поліпшити постуральний баланс і ходу. Фревел Д. досліджував вплив іпотерапії на постуральний баланс пацієнтів з розсіяним склерозом і застосовували два рази в тиждень сеанси іпотерапії, а також досліджували статичну і динамічну здатність балансу в обох випадках. Він спостерігав порівняльний вплив обох методів на постуральний баланс.

У дослідженні Лі С. на 36 хворих на СВО пацієнтів були задіяні у програмі, що тривала протягом 8 тижнів. Перша група отримувала іпотерапію, а друга група практикувала бігові вправи. У першій групі було значне поліпшення параметрів ходи як темп, і довжина кроку, швидкість асиметрії, тоді як у другій показники балансу суттєво не відрізнялися. У аналогічному дослідженні, у Кіма Д. у відношенні до старшої групи пацієнтів поділялися також групи іпотерапії та бігові доріжки. Наприкінці дослідження в обох групах спостерігали збільшення довжини кроку та зменшення часу кроку та періоду розмахування. Автори дійшли висновку, що іпотерапія може покращити статичну рівновагу та ходу у людей похилого віку.

Аутизм – це порушення розвитку, що характеризується дефіцитом соціальних, комунікативних та моторних навичок. Класичні риси аутизму включають відсутність соціальної свідомості та спілкування, дефіцит сенсорної інтеграції, нездатність ініціювати спрямовану увагу. Хоча існує широкий спектр стратегій лікування, на сьогодні немає єдиної думки щодо того, який спосіб лікування є найбільш ефективним. Це можливо, що діяльність за допомогою тварин забезпечує сенсорне середовище, яке виявиться корисним для дітей з глибоким соціальним та комунікативним дефіцитом. Припускається, що терапевтична верхова їзда може бути ефективною у покращенні соціального пізнання у дітей з розладами спектру аутизму.

Батьки багатьох дітей-аутистів, включених в програму іпотерапії, відзначають помітне поліпшення фізичних і сенсорних функцій своїх дітей. Іпотерапія сприятливо впливає на поведінку дітей з аутизмом [6, с. 56]. В кінці дослідження були відзначені позитивні ефекти іпотерапії у цих дітей. Іпотерапія може бути однією з додаткових стратегій лікування аутичних дітей.

Кінний спорт по праву належить до найдавніших видів спортивних змагань. Свій початок цей вид спорту бере в Стародавній Греції. Змагання на колісницях приваблювали своєю видовищністю. Пізніше кінні змагання стали невід'ємною частиною олімпійських ігор в давнину [1, с. 60].

Вершники - це люди, які мають свої характеристики, цінності, навички, досвід статус, впливаючи на їх відносини з конем. Наприклад, людині можна заплатити за те, що вона їздить на коні для власника, він може бути тренером, який їде на коні клієнта, і може розвивати свого власного коня для задоволення або особистого емоційного звільнення. Коні відіграють життєво важливу роль у зціленні людини - фізично та психічно. За всю історію не було жодної тварини, яка б була так тісно пов'язана з людським життям і культурою, ніж кінь. Коні мають унікальну здатність нагадувати людям про їх зв'язок з природою, життям, а також вроджені ритми та цикли життя. Під час катання на коні людина залишає звичний світ, хоч і на мить, щоб злитися з конем, звільнивши її тіло і дух. Надзвичайна чутливість коня, налаштована на спілкування з людьми забезпечує цікавий, захоплюючий досвід і сенсацію для дітей з обмеженими можливостями, які не мають можливості брати участь в спорті або не мати можливості спілкуватися з іншою людиною. Результати свідчать про те, що терапевтична їзда на коні може бути життєздатним терапевтичним варіантом

лікування дітей з розладами аутистичного спектра. Психологічна динаміка між конем і вершником, внесок в гармонійні або успішні відносини можуть вплинути на результати спортивних змагань. Але в будь-якому випадку, ці відносини з кінськими впливають на людину позитивно. Вважалося, що їзда на коні позбавляє від стану меланхолії і негативних думок. З цим виникає термін іпотерапії, який характеризується лікуванням кінськими [3, с. 52].

Іпотерапія – це форма фізичної, трудової та мовної терапії, при якій терапевт використовує характерні рухи коня, щоб забезпечити ретельно диференційовані дотики. Створено основу для поліпшення неврологічної функції і сенсорної обробки, яка може бути узагальнена для широкого кола повсякденних справ. На відміну від терапевтичного катання на конях, рух коня є засобом досягнення мети лікування при використанні іпотерапії як стратегію лікування [4, с. 45]. Іпотерапія використовується для лікування пацієнтів з неврологічними або іншими порушеннями, такими як аутизм, церебральний параліч, артрит, розсіяний склероз, травми голови, інсульт, пошкодження спинного мозку, поведінкові розлади та психічні розлади. Це метод лікування, який одночасно надає сприятливу психологічну, соціальну та освітній вплив на велику кількість систем органів, включаючи сенсорну, кістково-м'язову, лімбічну, вестибулярну і очну системи.

Іпотерапія скорочує терміни одужання та покращує рівновагу та контроль м'язів пацієнта. Повільні та ритмічні рухи тіла коня мають терапевтичне значення і забезпечують розвиток параспинальних м'язів. Багатогранний ритм ходу коня впливає на кістки тазового поясу пацієнта вдвічі сильніше, ніж хода пацієнта. Пацієнти реагують на цей розважальний режим лікування з більшим дотриманням та ентузіазмом. Таким чином, іпотерапія покращує рівновагу, рухливість та поставу.

Фізичні та освітні терапевти використовували рухи коня для вилікування пацієнта. Кінський таз, як і таз людини, відображає 3-осьову схему руху під час ходьби. Кінська хода ретельно оцінюється на кожному кроці лікування пацієнта. Ці змінні ритмічні та повторювані рухи надають пацієнту фізичний та сенсорний зворотний зв'язок. Сприятливий фізичний вплив терапії коней на координацію, тонус м'язів, постуральний баланс, жорсткість, гнучкість, витривалість, силу, корекцію аномальної схеми руху та поліпшення ходи та рівноваги були продемонстровані у багатьох дослідженнях.

Як ми знаємо, під час щоденної життєдіяльності дуже важливими є рівновага та ходьба, постуральний контроль та зв'язок із серцем. Крім цього, одним із багатьох сприятливих ефектів іпотерапії є сприятливий вплив на постуральний контроль та зв'язок з основним тілом. Під час занять іпотерапією під час верхової їзди забезпечується прямий контакт з тазом пацієнта та хребтом. Рухи коня забезпечують сенсорний вхід та індукують рухові реакції в тазу та тулубі. Інші механізми дії іпотерапії можна перерахувати як сенсорний зв'язок, зв'язок зв'язку та нейрозв'язок.

Іпотерапія сприятливо впливає на різні сфери, як фізичну, соціальну, когнітивну, психологічну сфери, навчання та адаптивну поведінку.

У фізичній терапії багатонаправлені рухи коня використовуються для тренування ходи, рівноваги, постурального контролю, зміцнення діапазону руху. У багатьох дослідженнях було зафіксовано поліпшення валових рухових навичок та функціональних дій у дітей з обмеженими можливостями [4, с. 44].

У трудотерапії рухи коня використовуються з метою покращення рухового контролю, координації, рівноваги, уваги, сенсорних процесів та працездатності у щоденній діяльності. Одночасно орієнтовані сенсорні процеси, вестибулярна, тактильна, зорова та слухова системи. Іпотерапія також спрямована на поліпшення мовної, пізнавальної та жувальної функцій.

У нашій країні обмежена кількість центрів надають тільки обмежений сервіс. Крім того, ці пацієнти отримують нестандартну і неконтрольовану процедуру лікування. У нашій країні іпотерапія не покривається загальною медичною страховкою. Щорічно багато центрів іпотерапії відкриваються Міністерством охорони здоров'я, сільського господарства і тваринництва. Зі збільшенням числа центрів, які надають сертифіковане навчання іпотерапії та охопленням сеансів іпотерапії загальною медичною страховкою, стане можливим пропонувати пацієнтам ефективні, безпечні та надійні послуги [2, с. 61].

Іпотерапія забезпечує сенсорний зворотний зв'язок, використовуючи рух коня, і завдяки цій характеристиці її використовують в різних неврологічних умовах. Розсіяний склероз вражає безліч неврологічних процесів, що призводять до порушень постурального балансу [5, с. 77].

Слід зазначити, що іпотерапія сприятливо впливає на загальні рухові функції і постуральний баланс у дітей на різних функціональних рівнях. Психотерапія за допомогою тварин, яка використовується в дитинстві, привертала увагу протягом багатьох років. У випадках з хронічними захворюваннями сприятливий вплив дрібних домашніх тварин на цих дітей уже відомо. В останні роки в дитячій та підліткової психіатрії кінської терапією був цікавий феномен, який також заохочується медичними працівниками.

Висновки. Отже, іпотерапія – це метод лікування, ефективність якого підтверджена у великій групі пацієнтів з фізичними або розумовими вадами. Кінна терапія допомагає засвоїти цінні уроки про повагу, співчуття і спілкування під час лікування. Терапія на основі коней широко використовується в багатьох країнах світу. Оскільки важливість іпотерапії все більш визнається лікарями, то терапевти намагаються застосовувати цю методику в нашій країні, щоб пацієнти отримували користь від цієї форми лікування.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Іванов М. С. Виникнення і розвиток кінного спорту. Москва, 1960. 60 с.
2. Цветков, Д.В. Місце і роль кінного спорту в сучасному суспільстві // Сучасна наука: актуальні проблеми теорії та практики. Серія: Економіка та право. 2011. № 1. С. 60–63.
3. Соболева, І.В., Давлідгільдеев, Р.З. Оздоровча і адаптивна верхова їзда як спосіб підтримки здоров'я. XII міжнародний міждисциплінарний конгрес «Нейронаука для медицини і психології», Судак, Крим, 2016. С. 52–54.
4. Meregillano G. Hippotherapy. Phys Med Rehabil Clin N Am. 2004;15:43-54.

5. Silkwood-Sherer D, Warmbier H. Effects of hippotherapy on postural stability, in persons with multiple sclerosis: a pilot study. J Neurol Phys Ther. 2007;31:77.

6. Champagne D, Dugas C. Improving gross motor function and postural control with hippotherapy in children with Down syndrome: case reports. Physiother Theory Pract. 2010;26:56.

Науковий керівник: старший викладач С.В.Хотієнко

А. Ю. Сторчак

*студентка групи СМ-17-1 факультету суспільних наук й міжнародних відносин
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПІДВИЩЕННІ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Анотація. В статті розглядається значимість професійної, соціально-психологічної та дидактичної адаптації студентів до вузівської специфіки навчання. Розглядаються цінності фізичної культури. Виділяються наступні форми організації та проведення занять: оздоровчі, спортивно-тренувальні та змагальні. Визначаються критерії нервово-емоційного стомлення студентів на підставі проведеного дослідження.

Ключові слова: фізична культура, спорт, фізичні якості, фізкультурно-спортивна діяльність.

Summary. The article discusses the signification of professional, social-psychological and didactic adaptation of students to the specific of the study in high educational institutions. The importance of physical education is studied in this article. The following ways of organization and conduction of classes are detached: health activities, athletic-training, and competitive. The criteria of nervous and emotional exhaustion of students are defined on the basis of the conducted research.

Key words: physical education, sport, physical characteristics, physical activity.

Постановка проблеми. Наявність у загальній культурі студентів такої складової, як фізична культура, дає підставу стверджувати, що культура – явище цілісне і реалізує вона себе відповідним чином. Своїми елементами вона представлена в навчанні, в спілкуванні і відпочинку, в самоосвіті і самовдосконаленні. Фізична культура представляє базовий початок соціально-культурного буття індивіда, основоположну модифікацію загальної культури. Процес формування фізичної культури, здійснюється в комплексі з моральним, трудовим, розумовим, естетичним, ідейно-політичним і спрямований на фізичне самовдосконалення особистості.

Фізична культура найважливіший елемент всебічного гармонійного розвитку людини. Виховання фізичної культури, на думку В.О. Сухомлинського - це, «по-перше, турбота про здоров'я і збереження життя як вищої цінності; по-друге, система роботи, яка забезпечує гармонію фізичного розвитку і духовного життя, багатогранною діяльністю людини. Від

гармонії фізичного розвитку залежить багатогранність духовного світу особистісно-моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб [4].

Фізична культура розглядається нами головним чином не в традиційному плані, як явище суспільного життя, сфера людської діяльності, а як продукт розвитку її в індивіді, інтеріоризація культури особистістю. Індивідуальна фізична культура є результатом особистісного осмислення і вироблення уявлень, відносин, переконань «програм поведінки», розуміння світу. У ній інтегруються структура самосвідомості, аспекти саморегуляції, самопізнання. На цій основі формується «Я-концепція» особистості, забезпечується її стійка поведінка, організовується роль самосвідомості у відносинах в дійсність. В якості цінності фізичної культури особистості студентів виступає ідеал їх фізичного розвитку, фізичної досконалості (здоров'я, соматичний вигляд, функціональний стан і фізична підготовленість, рухові вміння, навички тощо) інша група цінностей пов'язана з соціально-психологічними особливостями особистості студентів. Духовні цінності представляють у таких видах діяльності студентів як перетворювальна, пізнавальна, комунікативна, виховна та інші. У центрі цієї системи цінностей стоїть особистість студентів як його найважливіший елемент [5].

Фізична культура студентів розглядається як якісна, системна і динамічна освіта особистості, що характеризується певним рівнем їх фізичного розвитку і освіченості, усвідомленням способів досягнення цього рівня і виявляється в різноманітних видах і формах діяльності (професійної, громадської, навчальної, фізкультурно-спортивної), спонукуваної мотиваційною сферою. Як інтегрований результат професійної підготовки фізична культура студентів знаходить вираження в їх різноманітній навчальній діяльності, спрямованої як на вирішення навчальних завдань з формування у них основ фізичної культури, так і на фізичне самовдосконалення і самоосвіту [5].

Фізичні якості, які за допомогою фізичної культури і спорту допомагають зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищують працездатність, дозволяють раціонально розподілити свій робочий час, виробляють потребу в здоровому способі життя. Тому заняття фізичними вправами повинні стати загальною справою, повсякденною потребою кожної людини.

Мета статті: проаналізувати значення та вплив фізичної культури на працездатність студента, під час його професійного становлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час проведення аналізу було досліджено матеріали з монографії Л.М. Волкової «Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования», також наукові статті Всеукр.наук.-конф. [за заг. ред. Р.Р. Сіренко], а саме таких авторів, як О. Додонова, Т. Єрмолаєва, проаналізовано матеріали щодо методики та теорії в сфері фізичного виховання Т.Ю. Круцевич, а також сфери педагогіки В.А. Сухомлинський.

Отримані результати дослідження. Процес навчання у вузі буде вдосконалюватися і розвиватися тільки в тому випадку, якщо студенти будуть повною мірою володіти високою дисципліною навчальної праці, сумлінністю, активністю, здатністю до ініціативи і творчості, психологічною стійкістю та іншими якостями, прояв яких знаходиться в прямій залежності від стану здоров'я людини, його фізичного стану. Не випадково в даний час ставиться питання про підвищення ролі фізичної культури в зміцненні здоров'я молоді. Фахівці, що виходять зі стін вузу, повинні бути підготовлені до трудової діяльності, глибоко розуміти позитивний вплив фізичної культури на різні види діяльності людини [2].

Фізична культура виступає як необхідна частина способу життя студентів, бо вона являє собою невід'ємну частину загальнолюдської культури, є областю задоволення життєво необхідних потреб у руховій діяльності, забезпечує методи і засоби реалізації стратегічного завдання становлення гармонійної особистості – її фізичної досконалості, грає одну з першорядних ролей у вирішенні проблеми розвитку і раціонального використання вільного часу.

Фізична підготовленість виступає не тільки як особистісна, але і як соціальна цінність. Фізична досконалість відображає такий ступінь фізичного розвитку студента, його рухових навичок і умінь, який дозволяє йому найбільш повно реалізувати свої творчі можливості. Тому фізична досконалість є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а необхідним елементом його особистісної структури, необхідною умовою побудови і розвитку суспільних відносин. Фізкультурно-спортивна діяльність, до якої залучаються студенти в процесі фізичного виховання, є одним з ефективних механізмів злиття суспільного і особистого інтересів формування суспільно необхідних індивідуальних потреб.

Проблема рухової активності студентів безпосередньо пов'язана з їх фізичною підготовкою і активністю в повсякденному житті. Проблема фізичної підготовки студентів з роками не тільки не втрачає своєї актуальності, а й висуває нові питання. Форми організації спортивно-оздоровчої роботи припускають і різну спрямованість навчально-тренувальних занять. Зазвичай виділяють наступні форми організації та проведення занять: оздоровчі, спортивно-тренувальні та змагальні [3].

Оздоровчі форми занять, групові та індивідуальні, рекомендуються студентам незалежно від рівня фізичної підготовленості. Вони вирішують наступні завдання: оптимізація стану здоров'я, лікування і профілактика захворювань, відновлення функціональних пристосувальних можливостей організму, усунення різних захворювань, заповнення нестачі рухової активності, різнобічний фізичний розвиток і фізична підготовка [3].

Спортивно-тренувальні форми занять поширені переважно серед осіб молодого віку. Ці форми передбачають регулярну навчально-тренувальну роботу, досягнення спортивних результатів, з урахуванням спортивних інтересів. Для студентів спортивно-тренувальні форми занять у позанавчальний

час на перших етапах відіграють переважно допоміжну роль; вони доповнюють обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання, надають їм безперервний характер і забезпечують більш високу ефективність [3].

Змагання-це головне в спорті. Але все, ж це тільки іспит, контроль, так би мовити, вимірник підготовленості спортсмена. Змагання, будучи яскравими, помітними, видовищними, рекламними, затьмарюють собою незмірно більш тривалий шлях підготовки до них, шлях не просто тривалий, але часто важкий, монотонний, а нерідко навіть виснажливий і гнітючий [3].

Спеціальними дослідженнями встановлено, що розпорядок життя студентів, зокрема, такі його елементи, як організованість, систематичність, дисциплінованість, є важливою умовою успішної навчальної діяльності. Необхідно формувати у студентів свідоме ставлення до збереження здоров'я з молодих років. Однак в реальному житті молоді люди нерідко порушують елементарні правила гігієни, побуту, режим харчування, сну та ін. Так, 27% студентів йдуть на заняття без сніданку, і в результаті їх працездатність знижується на 9-12%, 38% студентів приймають гарячу їжу два рази на день, 59% студентів продовжують самопідготовку в період від 20 до 24 годин, і тривалість її становить 2,5-3,5 години. Таким чином, значна частина студентів виконує її за північ, що впливає на якість сну, 62% студентів бувають на свіжому повітрі менше 30 хвилин в день, 29% – до 1 години при гігієнічній нормі 2 години в день. До різноманітних гартувальних процедур вдаються менше 2% студентів, наслідком цього є спалахи простудних захворювань в осінньо-зимовий і весняно-зимовий періоди (до 80% студентів) [1].

Заняття фізичною культурою і спортом в різних формах ще недостатньо впроваджуються в повсякденний побут студентів. Середні витрати часу на фізичну культуру і спорт в структурі вільного часу у більшості студентів не перевищують 5-7%. Більш високі показники спостерігаються, як правило, на I-II курсах, а на старших знижуються: I курс – 6,2%, II – 6,4%, III – 2,6%, IV – 1,8%. У жінок витрати часу на 18-33% нижче, ніж у чоловіків [1].

Слід звернути увагу на те, що студенти, стан здоров'я яких вимагає великих витрат часу на його корекцію, докладають для цього менше зусиль, так як у них не сформована потреба до цієї сфери діяльності. У студентів спортсменів ця потреба розвинена краще, про що свідчать витрати часу на її реалізацію. Істотним компонентом здорового способу життя студентів є організація рухової активності. Протягом року у студентів спостерігається наступне співвідношення динамічного і статичного компонентів діяльності: в навчальний час – 1:3, в позанавчальний – 1:8, що вказує на обмеження рухової активності [1].

Використання фізичної активності в обсязі 1,5-2,0 години в день можна розглядати як гігієнічну форму. Позитивні емоції, викликані хорошими взаєминами з товаришами і викладачами, надають стимулюючі вплив на життєвий тонус студента, стан його психіки. Такі психічні переживання, як туга, страх, заздрість, тривога та ін., викликають емоційне напруження, служать причиною виникнення і розвитку серцево-судинних, нервових та інших

захворювань. Кращим способом розрядки емоційної напруги є м'язова діяльність. Ліквідація психологічної напруги важлива і з тієї причини, що людина, виведена з психоемоційної рівноваги, може стати джерелом психічного травмування свого найближчого оточення.

Висновки. На основі проведеного дослідження з метою розгляду значення фізичної культури в житті студента було встановлено, що у студентів, включених в систематичні заняття фізичною культурою і спортом і проявляють в них високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігаються розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співдружності, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики. У них спостерігаються більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Цій групі студентів притаманні почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає сталості, напруги, вільніше вступають в контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, у них розвинений самоконтроль.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Волкова Л.М., Евсеев В.В., Половников П.В. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования: монография. [2-е изд]. СПб.: СПб ГПУ, 2013.
2. Додонова О., Єрмолаєва Т. Проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури: аспекти стратегічного управління та фінансування // Теоретико-методичні основи організації фізвиховання молоді: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [за заг. ред. Р. Р. Сіренко]. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. 302 с.
3. Круцевіч Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. К.: Олімпійська література, 2018. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
4. Сухомлинський, В. А. Вибрані педагогічні твори в 3-х томах [Текст]. Т. 1. М.: Педагогіка, 1979. 560 с.
5. Чухланцева Н. В., Шестерова Л. Є. Мотивація до занять фізичною культурою і складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). Бердянськ: БДПУ, 2007. № 3. С. 101–106.

Науковий керівник: доцент, кандидат наук з фізичного виховання спорту А.В. Глоба

ФОРМУВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ, ЙОГО РОЛЬ В СУЧАСНОМУ СВІТІ: ФАКТОР РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Анотація. В даній статті розглядаються етапи становлення Паралімпійського спорту, зазначаються особливості та визначається його роль на сучасному етапі. Зазначається, що Паралімпійські ігри стимулюють розвиток спортивного туризму серед громадян з обмеженими можливостями, допомагаючи реабілітуватися і адаптуватися до суспільного життя.

Ключові слова: Паралімпійський спорт, Паралімпійські ігри, люди з обмеженими можливостями, спортивний туризм, інвалідність.

Annotation. This article considers the stages of formation of Paralympic sports, notes the features and determines its role at the present stage. It is noted that the Paralympic Games stimulate the development of sports tourism among people with disabilities, helping to rehabilitate and adapt to public life.

Keywords: Paralympic sports, Paralympic Games, people with disabilities, sports tourism, disability.

Постановка проблеми. В світі проживає понад 650 мільйонів людей з обмеженими можливостями, в Україні – близько трьох мільйонів. Тема життя інвалідів в нашій країні дуже актуальна, адже, як і в багатьох інших сферах людської життєдіяльності, тут також не обійтися без проблемних питань. Люди з обмеженими можливостями в Україні і досі можуть стикатися зі зневагою, стереотипами і страхами, які протягом історії людства стримували певний соціальний розвиток цієї категорії членів суспільства і ізолювали їх від нього. Інвалідність – соціальне явище, якого не може уникнути певний індивід або ж суспільство, тому для держави з'являється певна задача щодо реалізації впровадження соціально-економічної політики стосовно осіб з обмеженими можливостями. Таким же чином можна стверджувати, що спорт також явище соціальне, частина культури суспільства, адже – це діяльність, що відтворює певні базові механізми формування особистості, залучає індивіда в соціум і громадські організації як повноправного члена суспільства і формує певні соціальні відносини. На сучасному етапі можна констатувати, що всі прогресивні країни, які прагнуть інтегруватися до цивілізованого світу, керуються стратегією щодо забезпечення рівності всіх індивідів, особливо людей з обмеженими можливостями, відповідно вирішуючи питання, пов'язані з залученням індивідів з особливими потребами до активного суспільного життя та їх адаптації в соціумі. Саме тому Паралімпійські ігри – це прояв гуманізму та складова частина загального олімпійського руху [1,3 с. 101-103].

Мета статті: полягає в теоретичному аналізі та визначенні стану розвитку та ролі паралімпійського спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час проведення аналізу було досліджено матеріали з монографії Дутчака М.В. «Спорт для всіх в Україні: теорія і практика», також проаналізовані матеріали щодо генези Паралімпійського руху доктора наук з фізичного виховання та спорту Бріскіна Ю. А, зокрема 2 навчальних посібника: «Параолімпійський спорт» та «Організаційні основи Паралімпійського спорту», монографію Римар О.В. «Спорт неповносправних: історія та сучасність» та навчальний посібник Товт В.А. «Теорія і практика національної системи спорту для всіх».

Отримані результати дослідження. Розвиток паралімпійського руху та спорту інвалідів має більше ніж столітню історію. Ретроспективний аналіз демонструє, що предтечею зародження паралімпійського руху можна вважати перші спортивні клуби для людей з порушеннями зору та слуху, які з'явилися в 1888 р. в Берліні [4, с. 6]. Лише після Другої світової до спорту почали активно долучатись інваліди з порушеннями в роботі опорно-рухового апарату. Зокрема, нейрохірург Л. Гутман відкрив в Англії центр для інвалідів з ушкодженням хребта і докорінно змінив теорію і практику реабілітації, зробивши акцент саме на спортивний чинник. Завдяки його працям спорт для людей з обмеженими можливостями був визнаний як засіб фізичної, психологічної та соціальної реабілітації. Поступово допоміжні процедури фізичної реабілітації ветеранів переросли в повноцінний спортивний рух, який згодом став окремим змагальним видом спорту.

Перше змагання на інвалідних кріслах відбулося в Лондоні (Stoke Mandeville Games) в 1948 р, в день відкриття Олімпійських ігор: змагання зі стрільби з лука, в якому взяли участь 14 паралізованих чоловіків, колишніх військовослужбовців, і 2 жінки. Поступово світ переконався у тому, що займатися спортом мають право також і люди з обмеженими можливостями [2, с.22].

Завдяки праці Л. Гуттмана, який на власній практиці довів, що спорт для людей з фізичними вадами створює передумови для подальшої успішної життєдіяльності, відновлює психофізичні ресурси, дозволяє повернутися до повноцінного життя, незважаючи на фізичні обмеження і вади, та зусиллями Міжнародної федерації Сток-Мандевільських ігор, у 1960 році в Римі, через кілька тижнів після завершення Олімпійських ігор, були проведені перші офіційні міжнародні змагання інвалідів [2, с. 24].

Сучасні Паралімпійські ігри – це Олімпійські ігри для людей з обмеженими можливостями, які проводяться один раз в чотири роки у тій же країні, де і Олімпійські ігри з літніх і зимових видів спорту. В них беруть участь інваліди різних категорій: з паралічем двох верхніх або двох нижніх кінцівок; з паралічем усіх чотирьох кінцівок; з ампутованими кінцівками; ті, що страждають церебральним паралічем; сліпі та особи з вадами розумового розвитку.

Варто також зазначити, що формування паралімпійського руху в Україні почалось тільки з 1989 р., коли було створено перші фізкультурно-спортивні клуби та реабілітаційні центри для інвалідів. Пізніше на основі цих об'єднань сформувались 4 національні федерації спорту людей із різними вадами: опорно-рухового апарату, зору, слуху та інтелекту. В 1992 р. утворився Національний комітет спорту інвалідів України, що на даному етапі представляє Україну у міжнародному паралімпійському русі та виконує функції Національного паралімпійського комітету. Реалізація державної політики у сфері фізичної культури і спорту інвалідів здійснюється Міністерством молоді та спорту України спільно із Національним комітетом спорту інвалідів України [5].

Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» був створений у 1993 році відповідно до спільної постанови Міністерства України у справах молоді та спорту. За останні десятиліття Україна стала повноправним членом паралімпійського руху. Українські спортсмени брали участь в наступних Паралімпійських іграх: 1996 р. – Атланта (літні ігри); 1998 р. – Нагано (зимові ігри); 2000 р. – Сідней (літні); 2002 р. – Солт-Лейк-Сіті (зимові); 2004р. – Афіни (літні); 2006 р. – Турин (зимові); 2008 р. – Пекін (літні); 2010 р. – Ванкувер (зимові); 2012 р. – Лондон (літні); 2014р. – Сочі (зимові); 2016 р. – у Ріо-де-Жанейро (літні); 2018 р. – Пхенчхан (зимові). Загалом українські спортсмени вибороли 464 медалі, з них 145 – золотих [6].

Слід додати, що разом з розвитком науково-технічного прогресу з'являються нові види Паралімпійського спорту. В даний час налічується 22 літніх видів спорту і 5 зимових. Наприклад, стали доступні такі зимові види спорту, як следж-хокей на льоду, керлінг на візках, біатлон, лижні гонки і гірські лижі.

Поява нових видів паралімпійського спорту сприяє винаходу і вдосконаленню технічних засобів, які допомагають людям з особливими потребами вести активний спосіб життя, брати участь в змаганнях і подорожувати.

Враховуючи приведені вище аргументи, а саме науково-технічний прогрес, процес трансформації паралімпійського руху та появи нових видів спорту, одним із провідних напрямків в практиці реабілітації осіб з обмеженими можливостями стає туризм, який сприяє розвитку здібностей, навичок, компетенції, інтеграції в соціальне життя. Сектор туризму представляє собою істотний національний ресурс, який може трансформуватися в серйозне джерело оздоровлення суспільства.

Активний туризм сприяє відновленню працездатності індивідів, а також психофізичних ресурсів. Одним з видів активного туризму є спортивний, який поділяється на власне активний (заняття спортом) і пасивний (подорож з метою відвідування спортивного заходу в якості вболівальника). В свою чергу, спортивний туризм заснований на синтезі двох соціокультурних універсалій – змагання (спорт) і подорожі (туризм), тому одночасно відноситься до складу соціального інституту спорту та соціального інституту туризму.

Можна також відмітити, що саме Паралімпійські ігри стимулюють розвиток спортивного туризму шляхом адаптації інфраструктури міста, в якому проводяться змагання, та підвищують інтерес у осіб з обмеженими можливостями до занять фізичною культурою і спортом.

Паралімпійські ігри сприяють розвитку спортивного туризму серед громадян з обмеженими можливостями, допомагаючи їм реабілітуватися і адаптуватися до суспільного життя, повертають до активного способу життя. В Україні тільки починається адаптація інфраструктури міст, в тому числі спортивних об'єктів, і на даному етапі необхідно всебічно враховувати потреби громадян з обмеженими можливостями з метою створення умов для їх повноцінного функціонування в суспільстві.

Висновок. На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що проведення Паралімпійських ігор мотивує людей з обмеженими можливостями займатися фізичною культурою і спортом, а також паралельно змінює ставлення суспільства до інвалідності. Туризм і спорт допомагають психологічно і фізично адаптуватися до життя цим категоріям громадян, сприяючи їх соціальній адаптації та інтеграції, і як наслідок – активної участі в суспільному житті.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бріскін Ю. А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: Навчальний посібник. Львів : "Кобзар", 2014. 180 с.
2. Бріскін Ю. А., Передерій А. В., Строкатов В. В. Параолімпійський спорт: Навчальний посібник. Львів : Арал, 2001. 141 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
4. Римар О.В. Спорт неповносправних: історія та сучасність. Львів, 2001. 56 с.
5. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх /Навчальний посібник / Укладачі: В.А. Товт, В.Я. Сусла. Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017. 128 с.
6. Україна на Паралімпійських іграх – Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Україна_на_Паралімпійських_іграх

Науковий керівник: доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту Т.А. Глоба

Н. Г. Чекмарьова

доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

М. В. Матлахов

старший викладач

В. Л. Мироненко

старший викладач

О. М. Євєнко

студентка гр.МВ01-20 факультету матеріалознавства і обробки металів

Національна металургійна академія України

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті наведені провідні інноваційні технології у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти, показані їх роль і місце в сучасному розвитку освіти України.

Ключові слова: інновація, інноваційні технології, інноваційна діяльність, фізичне виховання, студенти, заклади вищої освіти.

Summary. The article presents the leading innovative technologies in physical education of students of higher education institutions, shows their role and place in the modern development of education in Ukraine.

Key words: innovation, innovative technology, innovative activities, physical education, students, institutions of higher education.

Постановка проблеми. У сучасних умовах, модернізації навчальних та виховних систем закладів вищої освіти (ЗВО), активізації діяльності щодо посилення мотивації до занять фізичним вихованням, бажанням вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватися актуальними стають питання необхідності розробки нових підходів до процесу фізичного виховання студентів.

Модернізація освіти в Україні потребує пошуку нових форм, методів та засобів навчання, спрямованих на вдосконалення навчального процесу та його інтенсифікацію, підготовку підростаючого покоління до життя в умовах ринкової економіки. "В сучасних умовах навчально-виховний процес студентів повинен бути спрямований на виконання нового соціального замовлення – формування самостійної ініціативної, творчої та здорової особистості" [1].

У системі фізичного виховання інноваційні процеси диктуються новими соціально-економічними умовами, соціальними запитами суспільства.

Актуальність теми дослідження обумовлена насамперед, необхідністю вивчення сутності, напрямів та основних засобів інноваційного розвитку освіти, що здійснюється під впливом таких процесів, як глобалізація та інформаційна революція.

Інноваційність розвитку освіти – постійні нововведення у діяльність навчальних закладів, у навчально-виховний процес – є тією нагальною потребою, без задоволення якої вона втратить взаємозв'язок з життям, загубить

свій творчий потенціал, перетвориться у рутинну справу, не потрібну ні суспільству, ні особистості. Життя вимагає інтенсифікації пошуку, експериментування, введення новітніх технологій, застосування нових засобів навчання [2; 4; 6].

Фізичне виховання є невід'ємною частиною навчального процесу у ЗВО. Однією з ключових форм навчання у сучасній педагогіці є пошук ефективних підходів до занять фізичною культурою та введення нових інноваційних технологій у систему фізичного виховання [3]. Більшість з них покликані вирішувати задачу залучення молоді до занять фізичною культурою та спортом. Традиційна система організації фізичного виховання у вишах потребує перебудови, яка дасть можливість повніше реалізувати ціннісний потенціал фізкультурно-спортивної активності студентів.

Мета дослідження – розглянути різновиди інноваційних технологій та показати їх актуальність, які застосовуються у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зміст, головні напрями та засоби "інноваційного розвитку освіти" найбільш потужно представлено в роботах таких вчених, як В. Андрущенко, І. Бех, В. Бех, Г. Волинка, В. Журавський, І. Зязюн, В. Кремень, В. Курило, В. Луговий, М. Михальченко, С. Ніколаєнко, В. Огнев'юк, І. Прокопенко, О. Савченко, М. Степко та ін. Багато робіт присвячено використанню мультимедійних технологій у начальному процесі: використання технологій мультимедіа у процесі підготовки вчителя – Косенко І., Смолянинова О., Тумальова А.; створення мультимедійних засобів навчального призначення – Беліцин І., Касторнова В., Кравцов С., Манторова І., Лобач О., Осін А.; застосування технологій мультимедіа у навчанні – Анісімова Н., Браун Ю., Клемешева Н., Муравьов Д., застосування інтерактивних методів концепції формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій – Футорний С. Слід зазначити, що незважаючи на безперечну цінність проведених у цих напрямках досліджень, вони не в повній мірі вирішують комплекс задач по створенню та застосуванню інноваційних технологій у фізичному вихованні.

Виклад основного матеріалу. *Інновація* (відновлення, новинка, зміна) – система або елемент педагогічної освіти, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства.

Інноваційний педагогічний процес – цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та спільною творчістю його суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості.

Провідними інноваційними технологіями є:

1. Технологія спортивно орієнтованого фізичного виховання.

В основі цієї технології лежить використання спортивних ігор та інших видів спорту для управління процесом цілеспрямованої зміни фізичного стану

та працездатності молоді за допомогою спортивного тренування. Студенти вільно обирають вид спорту для занять у відповідній навчально-тренувальній групі і мають право переходу в іншу групу з числа наявних в освітній установі. Заняття побудовані таким чином, щоб при високій щільності вони були емоційно насиченими та містили елементи гри. Студенти отримують таке фізичне навантаження, яке вони здатні витримати без шкоди для свого здоров'я. Вони вчаться правильному, у повному сенсі "культурному" виконанню рухів, що впливають не тільки на фізичний розвиток, а й на особистісний. На заняттях застосовують круговий спосіб тренування, в основі якого лежать три методи:

- безперервно-поточний, який полягає у виконанні завдань одного за іншим, з невеликим інтервалом часу. Цей метод сприяє комплексному розвитку рухових якостей;
- поточно-інтервальний, який базується на короткостроковому (20-40 с) виконанні простих по техніці вправ з мінімальним відпочинком, що сприяє розвитку загальної силової витривалості;
- інтенсивно-інтервальний – використовується з ростом рівня фізичної підготовленості.

Завдяки такому способу, як кругове тренування, у студентів з'являється живий інтерес до систематичних занять фізичною культурою. Стає не байдуже, скільки разів вони підтягнуться на перекладині, скільки разів відіжмуться від підлоги, скільки раз зроблять підйом переворотом, скільки часу протримають кут у висі на перекладині. У них постійно йде боротьба між собою, групами, вони починають займатися у змагальному русі. Ця технологія забезпечує високий рівень якості фізичного виховання, покращення показників здоров'я, психологічної стійкості, поведінки та активної відмови від шкідливих звичок і залежностей.

2. Технологія олімпійської освіти.

В основі цієї технології лежить олімпійська освіта, метою якої є залучення студентів до цінностей та ідеалів олімпізму, які орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні та духовно-моральні цінності, які пов'язані зі спортом. У технології олімпійської освіти здійснюється комплексний підхід до впливу на особистість за трьома напрямками: свідомість; поведінка; почуття.

У практиці роботи з олімпійської освіти застосовуються різноманітні форми і методи. Центральне місце серед них займає робота щодо роз'яснення та пропаганді ідей олімпізму, олімпійського руху під час навчального процесу у рамках навчальної дисципліни. Проводяться заняття з олімпійських знань, олімпійські заняття, пізнавальні та етичні бесіди. Також проводяться малі олімпійські ігри, які орієнтують учасників на духовно-моральні та естетичні цінності. Ці змагання формують прагнення до самовдосконалення, гармонійний розвиток і високоморальну поведінку.

3. Технологія формування здорового способу життя.

Ця технологія заснована не лише на охороні здоров'я студентів, але і на формуванні, зміцненні їх здоров'я, на вихованні у них культури здоров'я і на сприянні до прагнення правильно піклуватися про своє здоров'я. Знайомство з

правилами здорового способу життя, зміцнення здоров'я відбувається у ході різних заходів: заняття у спортивних секціях, спортивні свята, рухливі ігри, туристичні походи, бесіди та ін. Використання технології формування здорового способу життя у навчальному процесі дозволяє викладачам сформувати відповідальність студентів щодо свого здоров'я, ефективно проводити профілактику асоціальної поведінки. Для студентів ця технологія корисна тим, що навчає їх планувати індивідуальний розвиток свого здоров'я на основі навичок саморегуляції, розуміння фізичних та психологічних процесів.

У сучасному суспільстві впровадження та використання інноваційних технологій сприяє підвищенню ефективності системи фізкультурної освіти, забезпечення комфортних, безконфліктних і безпечних умов, розвитку основних фізичних якостей і здібностей у студентів [5; 7]. Завдяки застосуванню інноваційних технологій виховується стійкий інтерес і позитивне емоційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю, що в епоху високих технологій дуже є важливим. Всі ці технології дозволяють розширювати функціональні можливості організму, набувати вміння та навички у фізкультурно-оздоровчій діяльності, формувати культуру рухів, здобувати знання про фізичну культуру і спорт, їх історію у сучасному розвитку. Розуміти цінність ролі здорового способу життя та стійких здорових звичок, і поряд з цим формувати свідоме ставлення до власного здоров'я.

Висновки. Впровадження сучасних інформаційних технологій в освітній процес закладів вищої освіти сприяє розгортанню системи освіти, тому, що інноваційні технології позитивно впливають на процес навчання та виховання, насамперед шляхом зміни схеми передачі знань та методів навчання. Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивації до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватися.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Горбунов С.А., Горбунов С.С. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2010. № 5. С. 33–35.
2. Дюндин В. Регіональні проблеми інноваційного розвитку освітніх установ // Економіст. 2006. № 8. С. 74–77.
3. Євтух М.Б., Волощук І.С. Забезпечення якості вищої освіти – важлива умова інноваційного розвитку держави і суспільства // Педагогіка і психологія. 2008. № 1. С. 70–74.
4. Кремень В. Інноваційність і освіта. 2009. № 11–12. С. 36–38.
5. Курылева М. В. Инновационные технологии на уроках физической культуры. URL: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/09/statya-na-temu-innovatsionnye-tehnologii-na-urokakh>
6. Олійник А. Поняття й реальність процесу інноваційного розвитку освіти в Україні в контексті Болонських декларацій. України, 2007. № 1. С. 42–49.
7. Тарасенко С.В. Инновационные технологии на уроках физической культуры. URL: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/02/innovatsionnye-tekhnologii-na-urokakh-fizicheskoy>

ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті розглянуто вплив спорту на організм студента та людини в цілому. Доведено, що інтенсивна розумова діяльність значною мірою виснажує нервову систему організму студентів. Тому є важливим формувати спортивні навички у студентів.

Ключові слова: тиск крові, інтенсивна розумова діяльність, рухова активність, здоровий спосіб життя.

Summary. This article examines the impact of sports on the student's body and the person as a whole. It has also been proven that intense mental activity significantly depletes the nervous system of students. Therefore, it is important to develop sports skills in students

Key words: blood pressure, intense mental activity, physical activity, healthy lifestyle.

На спосіб життя людини значною мірою впливають смартфони, комп'ютери й інші пристрої. Займатися повсякденними справами, вчитися та працювати стало легше й набагато простіше, це вплинуло й на студентів. Відомо, що одним із засобів підтримки здоров'я та високої працездатності є фізичні вправи. Відсутність фізичного навантаження, необхідного для нормальної роботи різних систем і органів, – головна причина багатьох захворювань. Малорухливий спосіб життя веде до ряду патологічних змін: ожиріння, захворювань серцево-судинної і дихальної систем, остеохондрозу та ін. За даними американського лікаря К. Купера, тільки в США від захворювань серця щороку помирає понад мільйон людей.

У Московському зоопарку було проведено такий дослід. Молодих зайчат, тетерук й солов'я вирощували в маленьких клітках. Росли та розвивалися тварини нормально. Коли ж вони підросли, їх випустили з кліток на більш широкий простір. Зайчата після декількох різких стрибків падали й вмирили, тетерев, піднявшись в повітря, і зробивши всього півтора кола впав замертво. Соловей встиг заспівати на свободі першу трель, яка виявилася останньою в його житті. Розтин показав, що зайчата й соловей померли від розриву серця, а тетерук – від розриву аорти.

Результати подібних дослідів свідчили про те, що без ходьби, бігу, польотів, стрибків та інших, звичайних на волі дій тварин їх внутрішні органи виявляються недостатньо тренованими. В описаному випадку стінки серця й аорти не були достатньо міцні, а тому під час великого навантаження не витримували різкого підвищення тиску крові [2].

Останнім часом вчені встановили, що вже у віці 17-35 років у людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, виявляються ознаки захворювань серця. Інтерес до захворювань серця в цей час зріс у зв'язку з акселерацією –

прискореним фізичним розвитком дітей та підлітків. В результаті акселерації поліпшуються такі показники, як ріст, маса тіла, сила [1]. Дослідженнями вчених доведено, що систематичні заняття фізичними вправами не тільки зміцнюють серце, але й сприяє гармонійному розвитку фізичних і психічних функцій організму.

Слід пам'ятати, що при малорухливому способі життя страждають не тільки серце й судини – практично немає такого органу, на функціонуванні якого не позначався б недолік рухової активності людини [4].

Характерним для діяльності різних систем і органів людини є їх здатність повертатися до нормального стану, якщо вони були з нього виведені. Це відбувається за рахунок резервів, наявних в різних фізіологічних системах організму. Природа наділила наш організм великими резервами, але активізуються вони тільки в разі потреби, тобто тоді, коли орган або система працюють з певним навантаженням. Якщо такого навантаження немає, орган поступово атрофується та втрачає здатність забезпечувати нормальну діяльність людини [3].

Тривала інтенсивна інтелектуальна праця викликає розумове перенапруження. Напружена розумова діяльність призводить до занепаду сил, з'являється апатія, безсоння, погіршення апетиту. Можливість перевтоми закладена в самих психологічних особливостях розумової праці. Людина в процесі роботи може й не мати відчуття втоми, а через деякий час у неї з'являються ознаки перевтоми. Це призводить до зниження працездатності.

Емоції, пов'язані з інтелектуальними навантаженнями, як й інтенсивна фізична праця, викликають виражені зміни серцевої діяльності. При фізичній роботі відбувається посилення та поглиблення дихання, перерозподіл і збільшення дихання, перерозподіл і збільшення кількості циркулюючої крові, посилення та почастищення серцевих скорочень, підвищення рівня цукру і формених елементів у крові. Ці периферичні зрушення вегетативних реакцій необхідні для енергетичного забезпечення працюючих м'язів, точніше, для покриття енерговитрат. Емоції, які виникли в процесі розумової діяльності, викликають майже такі ж зміни, але при цьому не відбувається великих енерговитрат і відповідно утилізації, надлишкового обміну.

При будь-якій розумовій діяльності, який би складний характер вона немала, не відбувається значного підвищення рівня цукру, кількість лейкоцитів в крові. Гіперфункція вегетативної нервової системи при емоційній напруженій розумової діяльності відбувається за рахунок мозкових, особливо підкіркових утворень [5].

Психологічні й фізіологічні дослідження показують, що напружена розумова діяльність супроводжується мимовільним скороченням і напругою скелетних м'язів, які не мають прямого відношення до виконаної розумової праці. Часто спостерігається явище, коли в умовах розумового та емоційного навантаження (перед іспитами або відповідальним виступом, розмовою, під час напруженого рішення складного завдання) у людини виникає важко пригнічуване рухове занепокоєння (вона встає, крокує по кімнаті або коридору,

бере перші-ліпші під руку предмети, наспівує або насвистує якусь мелодію, бесіду, супроводжуючи свою промову надмірною жестикуляцією). У разі довільного придушення або обмеження такого рухового занепокоєння посилюється ізометричне напруження скелетних м'язів. Одночасно з підвищенням активності скелетних м'язів у більшості людей при напруженій розумовій діяльності спостерігається підвищення активності внутрішніх органів: посилюється дихання і серцева діяльність, підвищується артеріальний тиск, загальмовуються функції травних органів. Вегетативні зрушення, які супроводжують розумове навантаження, не є наслідком посиленої м'язової активності, а виникають самостійно, паралельно зі зрушеннями м'язової активності [3].

Вік студента характеризується піком розвитку фізичних показників. Завершення фізичного дозрівання організму припадає на цей період. Удосконалення рухових функцій близький до завершення в 17-18 років [1]. Через великі навантаження й великого обсягу різноманітної інформації організм студентів перенавантажується. Для зняття розумової втоми дуже важливо виділяти час на регулярні заняття спортом. Регулярно – це значить не менше двох разів на тиждень. Одноразові заняття не сприяють підвищенню тренуваності організму, бо від одного заняття до іншого слідові реакції встигають повністю згладжуватися.

Найважливішим правилом фізичних тренувань для студента є поступове збільшення навантаження. Виконувати фізичні вправи краще на свіжому повітрі цілий рік.

Ще одна форма занять фізичною культурою у вільний від навчання час – гімнастика перед сном. Раціонально побудований гімнастичний комплекс, може зробити істотний вплив на організм студента, сприяти кращому відпочинку та міцному нічному сну [3].

Для зміцнення здоров'я необхідно вести здоровий спосіб життя. З огляду на те, що здоров'я людини більш ніж на 50% визначається способом життя, з усього комплексу заходів, спрямованих на охорону здоров'я населення, в якості одного з пріоритетних напрямків має бути формування у студентів навичок здорового способу життя, що не вимагає значних фінансових витрат, але може дати відчутний соціально-економічний ефект. Пропаганда здорового способу життя, в тому числі заняття спортом є одним з основних завдань поставлених перед людством.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Кочетова С.В. Влияние физической культуры на жизнь студента. г. Пермь. Пермский государственный аграрно-технический университет имени Д.Н. Прянишников. URL: https://sudopedia.net/8_16189_fizicheskaya-kultura-i-sport-v-zhizni-studenta-html
2. Сермеев Б. В. Женщина о физической культуре.-К.: Здоровья 1991. 192 с.
3. Ткачев Ф. Т. Профилактико-восстановительная гимнастика. К.: здоров'я, 1983. 104 с.
4. Шутьева Е. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека// Научно-медицинский электронный журнал «Концепт». 2017. №4. URL: <https://koncept.ru/2017/170084.htm>.

5. Яковлев Н.Н. Биохимия спорта. М., «Физкультура и спорт», 1974. 288 с.

Науковий керівник старший викладач В.А. Ніколенко

К. В. Чупрій

*студентка групи ЗР-19-01 факультету
систем та засобів масової комунікації*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ. АЛЬТЕРНАТИВА СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ В ОНЛАЙН- РЕЖИМІ

Анотація. У статті охарактеризовано недоліки дистанційного навчання та їх вплив на здоров'я студентів. Для оптимізації процесу навчання в період карантину необхідно переглянути методи проведення онлайн-занять. У статті розглянуто та проаналізовано шляхи їх вдосконалення та модернізації, також запропоновано альтернативні засоби проведення спортивних занять в онлайн-режимі, що сприятимуть вдосконаленню системи фізичного виховання у період карантину серед студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, дистанційне навчання, тренування, онлайн-режим, додаток, карантинні обмеження.

Summary. The article describes the disadvantages of distance learning and their impact on student health. To optimize the learning process during the quarantine period, it is necessary to review the methods of conducting online classes. The article considers and analyzes the ways of their improvement and modernization, as well as offers alternative means of conducting sports online, which will improve the system of physical education during the quarantine period among student youth.

Key words: physical education, distance learning, training, online mode, application, quarantine restrictions.

Епідеміологічна ситуація у світі та в Україні призвела до введення карантинних обмежень, зокрема закриття вищих закладів освіти, в тому числі і ДНУ ім. Олеся Гончара. Постійне перебування в одному приміщенні, малорухливий або сидячий спосіб життя – те, що передбачає робота за комп'ютером або іншим гаджетом в період дистанційного навчання. Рівень розумового навантаження та психічного напруження лише зріс. Це може призвести до низки порушень функцій організму. Фізична активність впливає на багато факторів: серце, судини, дихання, імунітет, хвороби хребта та інше, а зміцнення імунної системи зараз особливо важливо. [4, с. 56] Постійне перебування перед монітором та пасивний спосіб життя через карантинні обмеження можуть спричинити чи стати фактором ризику для певних захворювань та порушень в роботі організму:

- Занепокоєння, депресія
- Рак товстої кишки, рак молочної залози
- Мігрень

- Серцево-судинні захворювання, високий кров'яний тиск
- Синдром комп'ютерного зору(тільки для комп'ютерів та планшетів)
- Діабет
- Ліпідні розлади
- Ожиріння
- Проблеми з шкірою
- Інше [2, с. 14].

Перехід на дистанційну форму навчання має низку незручностей: неможливість проведення занять в спортивному залі, тренування і відвідування спортклубів, неможливість контролювати виконання вправ і навантаження студентів під час онлайн-занять, індивідуальний підхід до кожного студента. Тому необхідно шукати способи розв'язання цих проблем. Аналіз і пошук матеріалів в період підготовки даної наукової публікації свідчить про те, що на даний момент методи й форми, що використовуються в організаційному процесі занять з фізичної культури є неактуальними й непристосованими до реалій сучасного життя.

Сьогодення потребує концептуально нового методологічного підходу до вирішення комплексних проблем становлення й розвитку національної системи фізичного виховання та проведення занять в онлайн-форматі. Головним завданням даної статті можна вважати пошук і пропозицію актуальних альтернативних методів проведення занять з фізичної культури у вищих закладах освіти, шляхів вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, методів оптимізації їх використання, а також демонстрацію переваг і важливості використання поданих методів проведення занять.

Дослідженню питання альтернативних занять з фізичної культури присвятили свої роботи багато вчених та викладачів: Колумбет О.М., Гакман А.В., Мордвінцев Г.О., Шевців У.С. та інші. Але серед цих робіт можна виокремити низку непорушених питань, які раніше не обговорювались: які засоби тренувань можна використовувати в онлайн-режимі, чому надають перевагу люди, в тому числі студенти, коли виникає потреба у проведенні домашніх тренуваннях.

Перший спосіб урізноманітнити та модернізувати дистанційне заняття – ввести онлайн-трансляції танцювальних фітнес-тренувань. Найпопулярнішою програмою вважається Zumba. Тренування містить в собі 4 блоки: розминку, силову частину, Zumba Party (освоєння зв'язок і поєднання їх в один танець під запальну музику), розслаблення і розтяжка. [1, с. 1] Всього тренування займає 80 хвилин, що чітко підходить по регламенту занять у ЗВО. Також тренування за цією програмою позитивно впливають на розвиток гнучкості та швидкісно-силових якостей, а також сприяє підтримці фізичного стану всього тіла [5, с. 2].

Наступний спосіб урізноманітнити заняття та спроектувати їх відповідно до карантинних умов – мобільні додатки для спорту. Перелік найпопулярніших та найзручніших додатків подано у таблиці 1. Перевагою цього засобу тренувань є зручність та ефективність. Багато вправ розраховані на домашнє

виконання з використанням підручних елементів, що виконуватимуть роль спортивного інвентарю. Велике різноманіття додатків дає змогу обрати будь-який спосіб тренувань: йога, розтяжка, вправи на певні групи м'язів та інші. У переважній кількості тренування у додатках передбачають розподіл за певними ознаками на категорії. Це дозволяє підібрати максимально ефективний комплекс вправ. Для цього необхідно вказати свої дані: вік, вага, зріст. Це забезпечує спеціальний підбір вправ, що індивідуально розраховані за вашими показниками.

Таблиця 1

Перелік додатків для тренувань

Назва додатку	Платформа для доступу
«Leap Fitness Group»	«GooglePlay» « iTunes»
«Табата. Інтервальні тренування»	«App Store» «GooglePlay»
«Track Yoga»	«GooglePlay» « iTunes»
«Спортсмен PRO»	«App Store» «GooglePlay»
«Nike Training Club»	«GooglePlay» « iTunes»

Найпопулярнішим додатком став «Leap Fitness Group» [6, с.1]. В арсеналі є вправи для м'язів преса, рук, ніг, спини, вправи для м'язів тазового дна у жінок, розтяжки, програма тренувань для охочих сісти на шпагат. Курс тренувань для початківця триває всього 30 днів, навантаження рівноцінно розподілене, тобто фактично тренування відбувається під наглядом і з рекомендаціями програми, дослухаючись до настанов якої ефективність вашого домашнього тренування і його результати не будуть відрізнятися від занять у спортзалі. У додатку «Nike Training Club» передбачені послуги особистого тренера. Також серед функцій запропонованих додатків можна виокремити можливість відстежувати виконання вправ і фіксувати прогрес студентів. Отриманні дані можна використовувати в якості матеріальної доказової бази про виконання нормативів або певних комплексів вправ.

Висновки. Пандемія поставила нас у не зовсім зручні умови життя. Карантинні заходи, дистанційне навчання унеможливили відвідування спортивних залів та будь-яких інших спеціалізованих спортивних клубів. Організація і методика проведення онлайн-занять в ДНУ імені О. Гончара потребує вдосконалення. Методи й форми тренувань потребують модернізації та введення альтернативних способів проведення. Найоптимальнішими варіантами можна вважати: трансляції програми тренувань Zumba та низку додатків для спортивних тренувань різного спрямування («Leap Fitness Group», «Табата. Інтервальні тренування», «Track Yoga», «Спортсмен PRO», «Nike Training Club»). Перевагою використання такого альтернативного способу проведення занять можна вважати: безпечність, зручність, запобігання розповсюдженню вірусу Covid-19, адже для проведення тренування достатньо мати зручний одяг і вільний простір у кімнаті вашого помешкання, зберігаючи правила самоізоляції, або займатися на свіжому повітрі, обов'язково уникаючи скупчення людей. Перспективою подальших досліджень є вивчення

індивідуальних вподобань студентів відповідно до різних видів фізичної діяльності, а також можлива розробка власної програми або додатку з фізичного виховання студентської молоді університету.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Кей Н. Зумба (ZUMBA) фитнес – худем весело! 2011. URL: http://hnb.com.ua/articles/ssport-zumba_fitnes_khudeem-veselo-1440.
2. Панферова Н.Е. Гиподинамия и сердечно-сосудистая система, Наука. 1977. С. 14.
3. Пасічник В. Основні напрями розвитку фізичного виховання в сучасних школах Польщі. Молода спортивна наука України, 2009. т. 2. С. 122–126.
4. Сухініна К.В. Рухова активність як фактор психофізіологічного здоров'я, Навчальний посібник, 2009, С. 56.
5. Шевців У.С., Чеховська Л.Я. Zumba у фізичному вихованні студентів вищих закладів освіти // Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі : зб. наук. пр. Ужгород, 2018, С. 81–84.
6. Kuda Go. Лучшие мобильные приложения для спорта. 2020. URL: <https://kudago.com/all/list/luchshie-mobilnyie-prilozheniya-dlya/#comments>

Науковий керівник: старший викладач Л. І. Татарченко

Г.В. Чуприна

*студентка групи УР-17, факультету
української, іноземної філології та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНОЮ РУХОВОЇ АКТИВНІСТЮ, ІНВАСПОРТ

Анотація. У статті проаналізовано статистичні данні населення світу, України, які мають ту чи іншу форму інвалідності, наведено усвідомлення наявності до зміни ставлення населення к людям з обмеженими функціональними можливостями, охарактерезовано докладання реальних зусиль до необхідності створення без бар'єрного середовища. Виявлено, що важливу роль в доведені собі і суспільству права на активне існування в розумовому і фізичному плані відіграє спорт.

За допомогою спорту і приголомшливою силою волі, люди, маючи серйозні проблеми зі здоров'ям, досягають не тільки «спортивного», а й життєвого результату.

Ключові слова: інваспорт, обмежена активна діяльність, спорт, сила волі, реабілітація, здоров'я.

Abstract: The article analyzes the statistics of the population of the world, Ukraine, which have some form of disability, shows awareness of the presence of a change in the attitude of the population to people with disabilities, describes the efforts to create a barrier-free environment. It was found that sport plays an important role in proving to oneself and society the right to active existence mentally and physically.

With the help of sports and tremendous willpower, people with serious health problems achieve not only "sports" but also life results.

Keywords: Invasport, limited action, sport, will power, rehabilitation, health.

Постановка проблеми. В даний час прогресивні перебудови в світі, розвиток інформаційних та комунікативних технологій, перехід до ринкової економіки, демографічні зміни в сфері зайнятості та охорони здоров'я змінюють погляди і ставлення світового та Європейського співтовариства, урядів держав і недержавних організацій на проблеми людей з інвалідністю, як носіїв всіх прав і основних свобод людини, а також необхідність того, щоб ці права були реалізовані без будь-яких обмежень і дискримінації. Однією з умов інтеграції інвалідів в соціум є можливість отримати якісну освіту в вищих навчальних закладах. Дослідження сучасного ринку працевлаштування показали, що серед інвалідів випускники ЗВО мають на 80% більше шансів знайти роботу, ніж люди без вищої освіти. Якісна освіта молоді з різними нозологіями залежить не тільки від впровадження сучасних технологій в навчальний процес ЗВО, а й від навколишнього середовища, в якій студенти з обмеженими можливостями здоров'я відчували б себе комфортно. Фізичне виховання у ЗВО для студентів з обмеженими можливостями здоров'я існує лише декларативно, а реально – абсолютно не орієнтована на виконання соціального замовлення – підготовку молодого фахівця, який має достатній рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту і фізичну підготовленість для того, щоб відповідати вимогам кваліфікаційної характеристики обраної професії. Не так давно основу фізичної культури обумовлював підхід, який визначав виконання усереднених, єдиних для всіх, нормативів і вимог, що порушує ідею індивідуального розвитку людини. У більш прогресивних ЗВО відбулася зміна парадигми освіти, націленої на особистісно-орієнтований, діяльний підхід, засвоєння норм і цінностей культури, що створює адекватні умови для позитивних зрушень у соціальній та фізичній сферах індивідуума. Досягнення певного рівня фізичного розвитку людини засобами фізичної культури вимагає оптимальної організації спеціалізованого педагогічного процесу. Для студентської молоді з обмеженими можливостями здоров'я такий підхід є єдино вірним тому, що різноманіття нозологій, супутніх порушень, відсутність мотивації і потреби в руховій активності вимагають персонального підходу до особистості, вибору для неї індивідуального шляху фізичного розвитку. У першому в Україні ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» (Університет «Україна») сформована інтегрована студентське середовище, метою якої є забезпечення рівного доступу до якісного навчання всіх членів суспільства, зокрема, людям з інвалідністю.

Методи дослідження. В ході роботи використовувалися навчальні посібники з фізичної культури, а також дані національного комітету спорту інвалідів України.

Результати та їх обговорення. Різні літературні джерела і періодичні друковані видання, констатують той факт, що сьогодні в Україні діють 114 підрозділів регіональних центрів Інваспорт в містах та районах, 123 фізкультурно-спортивних клуби інвалідів, відкрито 27 дитячо-юнацьких спортивних шкіл інвалідів. Понад 52000 інвалідів, близько 16000 з яких діти

шкільного віку, відвідують фізкультурно-реабілітаційні групи та спортивні секції з 30 видів спорту. Щорічно в Україні проводяться понад 250 чемпіонатів, першостей та кубків із 19 видів спорту.

У людей з проблемним слухом великою популярністю користується футбол, який розвивається в 22 областях України. Найбільш популярні види спорту серед людей з особливими потребами в Україні – це легка атлетика, баскетбол на колясках, настільний теніс, шахи, плавання та ін.

Щорічно в Україні проводиться близько 250 чемпіонатів і кубків в 19 видах спорту серед інвалідів з різними функціональними ураженнями.

У 2008 році спортсмени з усього світу мали можливість змагатися в Пекіні в 20 видах спорту, які включали 471 дисципліну. Україну представляли 126 спортсменів-інвалідів в 11 видах спорту. Вперше в параолімпійську програму було включено веслування. Практично всі види, так чи інакше, повторюють програму великої Олімпіади, але є і кілька унікальних бочча (гра з м'ячем) і регбі на інвалідних візках. Змагання з баскетболу, тенісу (великому і настільному) і фехтування також проводилися в інвалідних колясках. З футболу влаштовували два турніри: по п'ять і сім чоловік в команді.

Представники Національної параолімпійської збірної України-2012 виступали в Лондоні в 14 видах спорту (легка атлетика, плавання, фехтування на візках, стрільба з лука, футбол-ДЦП, стрільба кульова, веслування академічна, пауерліфтинг, настільний теніс, волейбол сидячи (жінки), дзюдо. Новими для української параолімпійської збірної стали академічне веслування та стрільба кульова. На даному етапі Національна збірна має 104 ліцензії, а це 158-спортсменів, які брали участь в Параолімпійських Іграх 2012 (за попередніми прогнозами планувалося 84 ліцензії та 111 спортсменів) [1; 2].

У міжнародному параолімпійському русі України, який представляє інтереси інвалідів, Національний комітет спорту інвалідів України виконує функції національного параолімпійського комітету. За оцінками Міжнародного паралімпійського комітету, міжнародних спортивних федерацій інвалідів, в Україні спорт інвалідів розвивається надзвичайно високими темпами [3; 4].

Результати наших досліджень показують, що навчання рухових дій і підвищення рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я представляє собою складний різнобічний процес, де діють закономірності як загального, але значно більше, спеціального характеру. Цей процес здійснювали на основі конкретних організаційно-методичних підходів до фізичного виховання, принципів, правил, наукових і методичних положень фізичної культури [5].

Структуру фізкультурно-оздоровчого і спортивного забезпечення складають три взаємопов'язані розділи: фізичне виховання і спорт, фізкультурна освіта і наукова робота. Організаційно-методичні прийоми фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в розділі «Фізичне виховання і спорт» дозволяли отримати: 1) психофізичну характеристику студентів і визначити рівні здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості, а також складові

структури особистості студентів з різними нозологіями : зору, слуху, ОДА та ДЦП, з соматичними захворюваннями і з цукровим діабетом. Використовувалися інформативні методи дослідження: рівень фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенко); рівень фізичного розвитку (ріст, маса тіла, обхват грудної клітки, життєва ємність легенів, затримка дихання на вдиху, затримка дихання на видиху, сила правої і лівої кисті, частота серцевих скорочень, систолічний та діастолічний артеріальний тиск, швидкість простої та складної рухової реакції) [1; 2].

Використання технології навчання рухових дій і підвищення рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я в педагогічному процесі фізичного виховання призводить до підвищення рівня здоров'я, пізнання можливостей власного організму, формуванню стійкої мотивації і потреби в систематичних самостійних заняттях фізичними вправами різного спрямування, залучення до здорового способу життя, підготовці до умов життєдіяльності, відповідності вимогам кваліфікаційної характеристики обраної професії, сприяння в самовизначенні, самореалізації як в фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, так і в професії.

Висновки. Фізкультурно-оздоровче і спортивне забезпечення навчання студентів з обмеженими можливостями здоров'я оптимізує цілеспрямований педагогічний процес, що включає в себе ефективні засоби, методи і методичні прийоми, адаптовані до нозологій студентів, його вплив на їх рівень здоров'я і фізичну працездатність, фізичну підготовленість і психічний стан в процесі всього періоду навчання у ЗВО, в єдності освітніх та виховних цілей та сприянні розвитку професійних умінь і навичок.

Розроблений нами підхід має ряд переваг: він не тільки в повній мірі враховує раніше виконані викладачами фрагментарні дані щодо фізичного розвитку молоді з обмеженими можливостями здоров'я, але і адаптований до особливостей психофізичного стану студентів з нозологіями зору, слуху, опорно-рухового апарату і наслідками ДЦП, які мають соматичні захворювання, існуючі в Україні нормативної бази, відштовхуючись від якої сформували спрямованість і зміст нової технології фізичного виховання і спорту студентів з різними нозологіями у ЗВО.

Результати досліджень показали, що розроблені організаційно-методичні підходи до оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів з різними нозологіями вказують на три основні складові педагогічного процесу з фізичного виховання: фізкультурну освіту (теоретичний аспект), фізичне виховання і спорт (практичний аспект) і наукову роботу студентів (теоретико-практичний аспект), які мають свій експериментально обґрунтований дидактичний зміст. Використовуючи цю модель фізичного виховання і спорту студентів з обмеженими можливостями здоров'я спостерігаємо їх повну інтеграцію в студентське середовище, де вони відчують себе більш комфортно, ніж в середовищі собі подібних, тобто морально вирівнюються. У студентів змінюється ставлення до самого себе, що виявляється в адекватному сприйнятті, знаходженні маскування інвалідності, боротьби з нею,

самопрезентації. Перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуком інноваційних підходів до фізичного виховання і спортивної діяльності студентів з обмеженими можливостями здоров'я, впливом фізичних вправ і спортивного стилю життя на різні нозології молоді.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Адирхаєв С.Г. До проблеми фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я [Текст] // Молодий вчений. 2014. № 1. С. 459–465.
2. Гаврилова, Т. Через спорт к здоровому способу жизни. // Фізична культура та реабілітація. 2000. № 3-4. С. 18–21.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Державний комітет України з фізичної культури і спорту. К., 1996. 26 с.
4. Закон України про фізичних культуру і спорт (10 лютого 2000р. № 1453-РЖ). Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 2000. 65 с.
5. Конвенція про права дитини (Ратифікована ухвалив Верховної ради № 789 від 27.02. 1991) Книга вчителя фізичної культури: Довідково-метод. вид. / Упоряд. С.Р. Операйло, А.Р. Ральченко, В.М. Єрмолова, С.Ф. Жванова. Харків: ТОВ ПЛЮС, 2005. С. 11 31.

Науковий керівник: старший викладач, кандидат психологічних наук А.А. Плошинська

К. В. Шабельник

*студентка групи УЯ-17-1 факультету
української й іноземної філології та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Стаття розглядає особливості вивчення фізичної культури у закладах вищої освіти та виокремлює функції предмету, базуючись на законодавчих актах та методичних посібниках, виданих закладами вищої освіти.

Ключові слова: сфера освіти, фізичне виховання, фізична культура, студенти.

Summary. This article emphasizes the role of the physical education and analyzes the importance of sport based on the laws and textbooks printed by universities.

Key words: education, physical education, physical culture, students.

Вивчення фізичної культури у закладах вищої освіти базується на законодавчих актах, затверджених Верховною Радою України. Метою нашого дослідження є аналіз відповідних законодавчих актів, а також посібників різних навчальних закладів України, що допоможе визначити роль фізичної культури в сучасній освіті. Особливу увагу буде приділено саме закладам вищої освіти, оскільки організація процесу навчання фізичної культури в університетах та інших вищих навчальних закладах суттєво відрізняється від організації процесу шкільного навчання, що зумовлено різними факторами, у тому числі віковою різницею студентів та учнів.

У першу чергу ми би хотіли проаналізувати законодавчі акти, які затверджують вивчення предмета у вищих навчальних закладах. Так, наприклад, стаття 26 «Фізична культура у сфері освіти» відповідного закону описує виключно питання вивчення фізичної культури у вищих навчальних закладах. Згідно до неї, фізична культура є обов'язковим предметом [1]. При цьому особи, які відносяться до групи реабілітації, так само повинні бути присутніми на практичних заняттях, але мають виконувати лише ті вправи, які були затверджені відповідним медичним закладом та не вимагають від них непомірного фізичного навантаження. Таким чином, ми можемо помітити, що законодавство передбачає різний рівень навантаження для різних категорій студентів в залежності від їхнього фізичного стану.

Стаття 26 детально описує мету фізичної культури, підкреслюючи, що, перш за все, вона полягає у забезпеченні рухової активності, що є важливим для гармонійного розвитку особистості [1]. Окрім того, можна виділити також наступні функції фізичної культури, які було проаналізовано у тому числі у збірниках різних навчальних закладах, присвячених фізичній культурі як предмету:

- підготовка до активного життя, яке передбачає необхідність бути рухливим та адаптуватися під швидкі зміни;

- формування не тільки розумових здібностей особистості, але також фізичних;

- оздоровча функція (формування імунітету та загальна профілактика). Особливо важливим цей пункт можна вважати зараз, через вплив нових хвороб, та зокрема COVID-19;

- переключення діяльності з розумової на фізичну, що допомагає відпочити та підготуватися до засвоєння нового матеріалу;

- можливість проявити себе як активну особистість, приймаючи участь у різноманітних змаганнях або інших видах спортивної діяльності.

Подібні принципи можна помітити зокрема у збірках навчальних закладів таких, як ЛНУ ім. Івана Франка. Збірка «Фізичне виховання студентів» аналізує як функції фізичної фізкультури, так само її роль у житті сучасних студентів та молоді взагалі [2].

Те, що навчальні заклади випускають подібні збірки, може свідчити не тільки про важливість вивчення предмету, але також про необхідність звернути увагу на створення нових методик його викладання.

Ми можемо побачити, що викладання фізичної культури затверджено як законодавчими актами, так само й правилами та нормами самих українських університетів, де викладається предмет.

Це лише підтверджують наукові праці, присвячені методикам викладання предмету, наприклад праця Н. Ю. Довгань «Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи».

Ця праця також аналізує проблему так званої «позааудиторної» фізичної активності студентів, тобто такої, яка проводиться не в аудиторіях та на

спортивних майданчиках університету, а передбачає власну ініціативу студента займатися фізичною культурою після занять. Важливою функцією фізичної культури є допомогти студентові зрозуміти, як спорт та фізичні вправи можуть позитивно вплинути на його життя. Для цього потрібні бути розроблені спеціальні методики навчання з метою навчання тому, які фізичні активності можуть та мають бути проведені під час позааудиторних занять фізичною культурою [3].

Ми вважаємо, що на це може вплинути низка факторів, зокрема наявність спортивного обладнання, яким студенти можуть користуватися після занять, або організація секцій, що допоможуть зрозуміти, що таке «командний дух» та будуть слугувати для студентів мотиватором. Командна робота також дуже важлива, оскільки суперництво, засноване на самовдосконаленні, та наявність підтримки з боку інших можуть вплинути на бажання займатися фізичною культурою. Команди та секції оказують позитивний вплив не тільки на фізичний розвиток студента, вони також сприяють його соціальному та психологічному розвитку, допомагають знаходити вихід із складних ситуацій та навчають принципам взаємодії у суспільстві.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що фізична культура у вищих навчальних закладах також впливає на розвиток комунікативних здібностей студентів. Безперечно, що шкільні заняття фізичної культури також відіграють велику роль у становленні особистості, але саме заняття, які проводяться у вищих навчальних закладах, допомагають підготувати особистість до дорослого життя.

Цю функцію фізичної культури також аналізують посібники, які написані спеціально для студентів, що вивчають предмет (незалежно від того, чи є він для них спеціальністю). Ми вважаємо за потрібне звернути увагу на збірку «Вступ до спеціальності «Фізичне виховання та спорт»», яку було вперше видано у 2020 році, тобто зовсім нещодавно. Ця збірка, так саме як наукові матеріали, які було розглянуто вище, детально описує роль фізичної культури у життя студентів, але підходить до цього з іншого боку, приділяючи особливу увагу фізичному вихованню як спеціальності.

Вона поєднує поняття «фізична культура» із самим поняттям «культура», підкреслюючи, що як перша, так само й друга, були створені у першу чергу для того, щоб допомогти особистості розвиватися [4; 5].

Ми не можемо заперечувати, що вивчення предметів в університеті повинно бути направлено на розвиток людини як особистості та пошуки свого місця у суспільстві та світі.

Фізична культура так саме не є виключенням, адже її метою є навчання праці у команді та формування вміння ставити цілі та досягати них, адекватно оцінюючі власні здібності.

Ми можемо зробити наступні **висновки**, базуючись на матеріалі законодавчих актів та методичних посібників різних закладів вищої освіти:

1. Фізична культура є важливою для всебічного розвитку особистості, при цьому законодавством передбачена можливість виконувати тільки ті

вправи, які конкретна людина дійсно зможе виконати в залежності від власного фізичного стану.

2. Фізична культура допомагає виховувати командний дух та здорову конкуренцію, налагодити відносини з іншими як з командою.

3. Вона урізноманітнює навчальний процес, дозволяючи студентіві переключитися від занять в аудиторії до занять, які проводяться на стадіоні або спортивному майданчику. Таким чином людина має змогу відпочити та краще підготуватися до розумової праці.

4. Вона допомагає людині почуватися більш гармонійно, адже для гармонійного розвитку потрібна не тільки розумова праця.

5. Не менш важливим є те, що фізична культура тісно пов'язана зі здоров'ям людини та її самопочуттям. Формування імунітету може захистити від хвороб та допомогти перейти до більш здорового способу життя.

6. Так само важливою є позааудиторна фізична активність студентів, оскільки вона сприяє як на особистість, так і на стиль життя окремих людей. Саме тому однією із функцій фізичної культури має бути формування зацікавленості до предмету у студентів та проведення окремих лекцій або заходів з ціллю показати важливість його вивчення на практиці.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Закон. Стаття 26. Фізична культура у сфері освіти [Електронний ресурс] / Закон – Режим доступу до ресурсу: https://protocol.ua/ua/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_statnya_26/.

2. Сіренко Р. Р. Фізичне виховання студентів [Електронний ресурс] / Р. Р. Сіренко – Режим доступу до ресурсу: https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf.

3. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи [Електронний ресурс] / Н. Ю. Довгань – Режим доступу до ресурсу: http://lib.iitta.gov.ua/710835/1/Dovhan_dis.pdf.

4. Дикий Б. В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання і спорт» [Електронний ресурс] / Б. В. Дикий – Режим доступу до ресурсу: <http://ns2000.com.ua/wp-content/uploads/2019/10/Vstup-do-spetsial-nosti-Fizychne-vykhovannia-i-sport.pdf>.

5. Грибан П. Г. Фізичне виховання навчальна програма для вищих аграрних навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації [Електронний ресурс] / П. Г. Грибан. – Режим доступу до ресурсу: http://eprints.zu.edu.ua/24630/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87._%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0_%D0%B7_%D1%84%D1%96%D0%B7._%D0%B2%D0%B8%D1%85._docx.PDF.

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук С.В.Черевко

А.В. Шарко
*студент групи УУ-20-1 факультету
української й іноземної філології та мистецтвознавства
Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті порушено актуальну проблему застосування дистанційного навчання під час викладання дисципліни фізична культура. Визначено напрями використання сучасних технологій дистанційного навчання та проблеми, які потрібно розв'язати для ефективного застосування цих технологій при викладанні фізичного виховання. У результаті дослідження виявлено, що сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу перейти на якісно іншу форму – дистанційну освіту, а також використовувати засоби дистанційного навчання під час викладання дисципліни фізична культура.

Ключові слова: дистанційне навчання, студент, викладач, інформаційні технології, дисципліна з фізичного виховання.

Summary. The article raises the topical issue of distance learning in the teaching of physical education. The directions of using modern distance learning technologies and the problems that need to be solved for the effective application of these technologies in the teaching of PE are identified. The study found that the current level of development of information technology allows you to move to a qualitatively different form – distance education, as well as the use of distance learning in the teaching of physical education.

Key words: distance learning, student, teacher, information technology, discipline in physical education.

Постановка проблеми. Сучасна соціально-економічна ситуація в країні та в системі освіти складається таким чином, що традиційні форми освіти і моделі навчання не можуть у повному обсязі задовольнити потреби в освітніх закладах. Виходом з даної ситуації є пошук нових форм освіти, однією з яких стало дистанційне навчання. Швидкий і систематичний розвиток інформаційних технологій зробило актуальною проблему модернізації та вдосконалення системи освіти. Суть такої модернізації особливо актуальна в концепції дистанційної освіти, перед якою, завдяки Інтернету, відкриваються нові можливості і перспективи розвитку. Для повноцінного використання засобів дистанційного навчання потрібно розв'язати низку проблем. Також фізичне виховання одне з складових фізичного здоров'я і системи освіти в цілому. У зв'язку з браком часу, у студентської молоді не завжди є можливість систематично займатися фізичною культурою під керівництвом викладача, а знань для самостійних занять не вистачає. У таких випадках незамінна дистанційна форма навчання, завдяки якій студент може займатися в будь-який вільний час і практично в будь-якому місці. Дуже часто першокурсники

вважаючи себе дорослими не розуміють, що крім прав, ще є і ряд обов'язків, які вступивши в доросле життя вони повинні виконувати самостійно. Це одна з проблем, яка чинить серйозний вплив на можливість впровадження дистанційної форми навчання [2, с.44].

Формулювання цілей статті. Визначити можливості дистанційного навчання в галузі фізичної культури, визначити особливості використання методів дистанційного навчання під час викладання фізичної культури. Вивчити стан застосування технологій дистанційного навчання на сучасному етапі розвитку освіти, а також визначити особливості використання засобів дистанційного навчання під час викладання фізичного викладання. Сформулювати переваги дистанційного навчання з фізичного виховання у ЗВО, визначити недоліки дистанційного методу навчання, провести порівняльну характеристику між дистанційним і очним навчанням.

Результати дослідження. Дистанційне навчання – це здебільшого заочне навчання із сукупністю сучасних технологій, які доставляють інформацію в інтерактивному режимі від викладачів до студентів за допомогою використання інформаційно-комунікаційних технологій. Основними принципами дистанційного навчання є, надання студентам можливості самостійного освоєння досліджуваного матеріалу, а також консультативний супровід з боку викладача.

На сьогодні існують дві часові форми передачі електронної інформації в інтернеті: online – комунікація "в реальному часі", offline- комунікація "не в реальному часі". Відповідно дистанційні технології навчання поділяються на online-технологію навчання і offline-технологію навчання. Прикладом першої є відео-інтернет-конференц-зв'язок, а другої – чат чи електронна пошта [6, с.1]. Нині комп'ютери стали невід'ємною частиною у навчальному процесі. Однак, як зазначила С.О. Сисоєва, "усвідомлюючи, що проблема комп'ютеризації сьогодні стала життєво необхідною, слід замислитися над тим, чи ми не помиляємося, не порушуємо співвідношення особистісно-гуманного і технологічного, не підміняємо при цьому знання інформованістю, не розриваємо цінні зв'язки вчителя й учня?" [4, с. 87]. Тому доцільно творчо поєднувати інформаційно-комунікативні технології з традиційними, а саме зустрічі з викладачем, живі консультації, чи здача нормативів, яка дуже важлива для дисципліни фізичного виховання.

На думку А.В. Сущенко, спрямованість навчання на використання інформаційних комп'ютерних технологій як високоефективного способу навчання не лише забезпечує підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, а й суттєво впливає на їхню мотиваційну сферу, зумовлюючи формування пріоритетних професійних і навчально-пізнавальних мотивів навчання, що забезпечують успішність опанування професійними знаннями і вміннями [5, с. 104]. Тому слід розглядати використання сучасних інформаційно-комунікативних технологій як важливу складову фундаментальної підготовки кваліфікованого фахівця з фізичної культури та спорту.

В. Ю. Биков у монографії «Моделі організації систем відкритої освіти» виділяє такі різновиди дистанційного навчання:

- дистанційне навчання – форма організації і реалізації навчально-виховного процесу, в якому його учасники (суб'єкти навчання) здійснюють навчальну взаємодію принципово і переважно екстериторіально;
- традиційне дистанційне навчання – різновид дистанційного навчання, за яким учасники й організатори навчального процесу здійснюють взаємодію переважно асинхронно у часі, значною мірою використовуючи як транспортну систему постачання навчальних матеріалів та інших інформаційних об'єктів системи поштового, телефонного або телеграфного зв'язку;
- е-дистанційне навчання (е-ДН) – різновид дистанційного навчання, за яким учасники й організатори навчального процесу здійснюють переважно індивідуалізовану взаємодію як асинхронно, так і синхронно у часі, переважно і принципово використовуючи електронні транспортні системи постачання навчальних матеріалів та інших інформаційних об'єктів, комп'ютерні мережі Internet / Intranet, ІКТ [1, с. 684].

Мета дисципліни фізичного виховання у вищих навчальних закладах – формування професійних компетенцій студентами як практичного, так і теоретичного характеру, опанування великою базою теоретичних знань, засвоєння практичних умінь та навичок, формування здібностей до самонавчання й самоконтролю, самопідготовки та самоадаптації. Застосування технологій дистанційного навчання під час викладання фізичної культури повинно відбуватись у двох напрямках:

- при засвоєнні теоретичного розділу навчальної програми з дисципліни (лекції, тестування) з використанням як традиційних засобів навчання, так і засобів ІКТ;
- при засвоєнні практичного розділу (проведення практичних занять) із застосуванням традиційної структури навчально-тренувального заняття, традиційних засобів фізичного виховання та інноваційної структури навчально-тренувального заняття [3, с. 33].

Під час засвоєння теоретичного розділу можна використовувати: кейс-технології (набір навчально-методичних матеріалів в PDF форматі чи в Word документах, CD-ROM, аудіо- та відеоматеріали, тверді копії навчальних посібників, що передаються або пересилаються студенту для самостійного вивчення з періодичними консультаціями у призначений йому час з викладачем); TV-технології (телевізійні лекції); мережеві технології (використання локальних і глобальних мереж таких як Office 365, Skype, Zoom, Mind, Google Meet, для забезпечення студента навчально-методичним матеріалом і для інтерактивної взаємодії викладача і студента або групи студентів між собою).

При засвоєнні практичного та контрольного розділів програми повністю змінюється характер взаємодії між викладачем і студентом. Також в процесі практичної діяльності студента із фізичної культури значення технологій дистанційного навчання знижується до мінімуму, тому для здачі певних

нормативів слід відвідувати спортивний комплекс у вищому навчальному закладі, або, якщо це можливо, проведення практичних занять через відеоконференцію за допомогою зручних для використання мережевих технологій, які були перераховані вище.

Характерними рисами дистанційного навчання є:

1. Гнучкість – студенти в основному не відвідують регулярних занять, а працюють у зручний для себе час, в зручному місці і в зручному темпі.

2. Модульність – в основу програм дистанційного навчання покладено модульний принцип. Кожен окремих курс створює цілісне уявлення про певну наочну область. Це дозволяє з набору незалежних 46 курсів-модулів формувати навчальну програму, що відповідає індивідуальним або груповим принципам.

3. Нова роль викладача – на нього покладаються такі функції, як координування пізнавального процесу, коректування викладацького курсу, консультування при складанні індивідуального навчального плану занять.

4. Спеціалізований контроль якості – в якості форм контролю, замість класичної форми, може застосовуватися дистанційно організована здача контрольних нормативів, співбесіду, звіт в письмовій формі про виконану роботу.

Схарактеризуємо переваги дистанційного навчання.

- Технологія дистанційного навчання - це сукупність методів, форм і засобів взаємодії з учнем у процесі самостійного, але контрольованого освоєння їм певного масиву знань. У порівнянні з традиційним основна відмінність дистанційного навчання полягає в тому, що головна опора робиться на самостійну роботу студентів.

- Нові технології дозволяють зробити візуальну інформацію яскравою і динамічною, побудувати сам процес освіти з урахуванням активної взаємодії студента з навчальною системою. Використання звуку, відео робить курси дистанційного навчання повноцінними і цікавими.

- Можливість навчатися віддалено від місця навчання, не покидаючи свій будинок. Це дозволяє сучасному студенту займатися фізичним вихованням у зручний для нього час, індивідуально підходити до вибору навантаження, а також поєднувати роботу з навчанням.

Недоліки дистанційного навчання:

1. Відсутність прямого живого спілкування між студентом та викладачем.

2. Неможливість виправлення помилок які виникають в процесі виконання фізичних вправ.

3. Необхідно мати персональний комп'ютер, ноутбук чи смартфон та доступ в Інтернет. Необхідно мати постійний доступ до джерел інформації.

4. Високі вимоги до формулювання завдання на навчання, складність мотивації слухачів.

5. Для дистанційного навчання необхідна жорстка самодисципліна, а його результат безпосередньо залежить від самостійності і свідомості студента.

6. Відсутній постійний контроль над студентами

7. Висока трудомісткість розробки курсів дистанційного навчання. Один зі шляхів розв'язання цієї проблеми це пошук і використання наявних відео та аудіо файлів, використання методів поступового ускладнення дистанційних курсів [2, с. 47].

Висновки.

1. Дистанційна форма навчання краще, ніж повністю відсутність навчання.

2. З основних недоліків дистанційного навчання є те, що для цих дисциплін важливий контроль техніки, інтенсивності виконання вправ та контроль за фізичним станом та самопочуттям.

3. Також важливо дозування, та індивідуальний підхід (врахування статі, фізичної підготовленості та стану здоров'я).

4. Застосування технологій дистанційного навчання при викладанні фізичної культури повинно відбуватись у двох напрямках: при засвоєнні теоретичного розділу навчальної програми з дисципліни з використанням як традиційних засобів навчання, так і засобів інформаційно-комунікативних технологій; під час засвоєння практичного розділу студент повинен відвідувати вищий навчальний заклад і може використовувати програми для відеоконференції, проте в процесі практичної діяльності студента із фізичного виховання значення технологій дистанційного навчання знижується до мінімуму.

5. Виявлено основні складові дистанційного навчання, до структури яких входять: кейс-технології, TV-технології, мережеві технології.

6. В нашій країні (з нестабільною економікою, розшаруванням суспільства на багатих і бідних) кожен повинен мати можливість отримати освіту. Відсутність необхідної комп'ютерної техніки і налагоджених сучасних технологій для всіх диктує необхідність очної форми навчання.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: [монографія]. К. : Атіка, 2009. 684 с.

2. Костюкевич В.М. Актуальні проблеми дистанційного навчання з фізичної культури у вищих навчальних закладах // Науково-методичний журнал. №1. 2017. С.44–47.

3. Ладика П., Шандригось Г., Шандригось В. Особливості застосування дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. 2015. № 3 (31). С. 33.

4. Сисоєва С.О. Педагогічні технології творчого розвитку особистості: проблеми і суперечності // Матеріали Міжнародної наукової конференції "Творча особистість у системі неперервної професійної освіти" / За ред. С.О. Сисоєвої і О.Г. Романовського. Харків: ХДПУ, 2000. С.84–90.

5. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту // Вісн. Запоріз. нац. ун-ту. 2012. № 1 (7). С. 104–111.

6. Тимошенко О.В. Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах/ Інститут фізичного виховання і спорту НПУ імені М.П. Драгоманова. 2014. С.1.

Науковий керівник: старший викладач Є. В. Коваленко

М.В. Шуба

*студент групи БН 20-1 факультету біології та екології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ЦЬОГО В ШКОЛАХ ТА ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглянуто особливості впливу музики на стан людини під час фізичних навантажень, базуючись на аналізі наукових досліджень, науково-методичної літератури та власного досвіду педагогів.

Ключові слова: фізичне виховання, музика, спорт, ефективність, вплив, тренування.

Abstract. The article considers the peculiarities of the influence of music on the human condition during physical activity, based on the analysis of scientific research, scientific and methodological literature and the own experience of specialists.

Key words: physical education, music, sport, efficiency, influence, training.

Древньогрецький філософ Платон уважав, що заняття гімнастикою без музичного супроводу формує міцну, проте бездушну людину. Поєднання гімнастики з музикою дає змогу виховувати всебічно й гармонійно розвинуту молодь.

Античний історик Плутарх у трактаті «Про музику» відзначає, що в Греції в змаганнях із пеатлону задля стимулювання атлетів музиканти виконували на флейті мелодії, відповідно до виду змагань. Треба зазначити, що в I тис. до н. е. стимулювання виступів атлетів музикою відбувалося на всіх масових змаганнях: Олімпійських, Піфійських, Істмійських, Немейських та інших іграх [1].

Вплив музики пов'язано не з м'язами, які ми тренуємо, а з нашим мозком. На це вказує кілька багато різних досліджень, у яких науковці змогли довести, що сама думка про рухи нашого тіла підсилює імпульс, який мозок передає м'язам. Тим більше, дослідження показали [9], що думки про тренування дають майже половину такого ж результату, як й справжнє тренування м'язів. Коли ви уявляєте собі рухи певної частини тіла, ви збільшуєте силу сигналу, який передається з мозку до м'язів.

Так що користь від музики існує, а саме:

- музика підвищує ефективність через емоційний канал людини. Певні пісні пов'язані з моментами радості або щастя, і їх прослуховування відкриває емоційні канали, допомагаючи людині розкрити свій потенціал;

- було доведено, що вплив музики залежить також від смаків і схильності самого слухача. Мелодії, які йому суб'єктивно подобаються, сприяють нормалізації артеріального тиску, в той час як неулюблена музика дає протилежний ефект (звуження судин, перебої серцевого ритму);

- експериментально встановлено, що музика має вплив на серцево-судинну, дихальну, нервову, м'язову, видільну та інші системи людського організму, викликати в них найрізноманітніші і багаторівневі фізико-хімічні реакції, що забезпечують природне життєдіяльність слухача;

- музика здатна заспокоїти, відволікти від неприємних або непотрібних думок, загострити мислення і направити його в потрібне русло, підбадьорити і розвеселити, надихнути на тривалу і напружену розумову або фізичну роботу [4; 5; 6; 7].

Музичний супровід найбільше допомагає у тих видах спорту, які залежать від злагодженості рухів у часі, таких як: веслування або біг. Але найчастіше музику застосовують під час тренувань у спортзалах. Приблизно 80% чоловіків тренуються тільки під важкий рок, тоді як 80% жінок просили поставити що-небудь трохи легше.

Найефективнішим стилем є рок, його різноманітність дуже велика, проте серед усіх цих стилів можна виділити один, найбільш результативно впливає на процес зростання м'язової маси – це стиль хард-рок. Для силових же програм відмінно підійде акустичне поле важкого металу. Але, просто прослуховувати композиції таких жанрів на тренуванні буде недостатньо. Для максимального ефекту необхідно створити для себе плейлист з приблизно однотипними хітами. Причому однотипність їх повинна виражатися як в темпі, так і в настрої самої композиції.

Виявлено, що рок-музика знижує больовий поріг у культуристів. За статистикою, в більшості випадків спортсмен припиняє вправу не від граничної втоми, а від того що відчуває нестерпний біль в працюючому м'язі. Спроби подолати цей біль вольовим зусиллям може не дати бажаного результату. Правильно підібрана музика, на думку фахівців, здатна додати в підході ще 2-3 граничних повторень [5].

Оскільки музика є ритмічним і емоціогенним подразником, вона викликає позитивні емоції та підсилює ефективність працездатності, завдяки своєчасному додаванню м'язових зусиль [8].

Отже, одним із дієвих засобів, що сприяють досягненню цілей підвищення ефективності є функціональна музика, яка призвана стимулювати робочі функції та психічний стан учнів в процесі занять. Вона вимагає до себе серйозних відносин з боку фахівця, бажаючи використовувати її у своїй практиці. Функціональна музика описується на сучасному технічному прогресі та відкриває їм широкі можливості різноманітних способів перекладу необхідних музичних зворотів практично на будь-якому місці занять фізичними вправами. При цьому треба враховувати, що для забезпечення підвищення працездатності учнів, звучання транслуючої музики повинно бути чистим, яким і не спотвореним [3; 8].

Проведені експериментальні дослідження показали, що при використанні функціональної музики, озвучені спортивні заняття треба чергувати з заняттями, що проводяться в звичайних умовах. Це дозволяє складати порівняльні спостереження як тренерам, так і самим учням, попереджаючи пересищення, вносити в навчально-тренувальний процес різноманітність та даючи можливість переглядати в звичайних умовах ті педагогічні завдання, вирішенням яких музика заважає [3; 8].

Багаторічний досвід застосування музики на заняттях фізкультурою й спортом у школах різних європейських країн свідчить про те, що музику не раціонально застосовувати протягом усього уроку (45 хв). Вона виконується в підготовчій частині 6–10 хв, основній частині (у разі її відповідності запропонованим учителем вправам та іграм), на коротких етапах 5–8 хв і в завершальній частині заняття до 3–5 хв [1].

Досвід учителів, які застосовують музику на уроках, та рекомендації науковців свідчать про те, що оптимальна тривалість використання музичної програми для уроків фізкультури може бути в межах 1,5–2 місяці за умови, що вони проводяться тричі на тиждень. Інакше учні втрачають інтерес до цієї музики й вона не викликає в них нових позитивних емоцій і не стимулює належним чином до рухової діяльності. Незалежно від змісту й типу уроку фізичної культури, він починається з підготовчої частини, яка спрямована на організацію учнів до заняття, підготовку до виконання рухових дій і більш високих фізичних навантажень в основній її частині. На цьому етапі уроку виконують ходьбу та біг. Різноманітні варіанти ходьби доцільно здійснювати під мелодію маршу в розмірі єдиною у всіх голосах ритмічною структурою, що надає ходьбі особливу чіткість. Біг супроводжується музикою. Загальнорозвивальні вправи з предметами (м'ячі, обручі, прапорці, булави й ін.) і без предметів із широкою амплітудою рухів виконуються під музику трьохдольного розміру (типу вальсу) у темпі 50–100 ударів метрономом за 1 хв. Різноманітні стрибки та підстрибування на місці й у русі на одній та обох ногах супроводжуються танцювальною музикою. Невисокі стрибки й підстрибування виконуються під музику типу польки, а високі та широкі стрибки – під музику гавоту [1].

Найбільш доцільно застосувати музику, коли учні виконують нескладні за структурою рухи циклічного характеру: біг на середні дистанції, тривалу ходьбу, плавання, катання на ковзанах й ін. У цьому випадку головна роль музики – затримати процес стомлення від монотонної фізичної праці, зробити її емоційно приємною та стимулювати рухову діяльність учнів.

Результати дослідження [6] показали, що 97% респондентів другого курсу написали, що їм подобається використання музичного супроводу на заняттях, лише 3% вказали, що їм все одно. Було відзначено також, що музичний супровід має бути різним за інтенсивністю в різних частинах заняття – 89%, і тільки 11% вважають, що достатньо вмикати музику тільки на розминці. За стилем відзначають різні напрямки, головне, щоб музика їм подобалася. Багато студентів відзначили, що заняття з музичним супроводом прискорюють

процеси оволодіння технікою руху – 86%, підвищують інтерес до занять – 65%, покращують настрій – 59%, сприяють розвитку координації рухів – 58%, підвищення працездатності – 47%, виховують почуття ритму – 43%.

Висновки. Отже, проаналізувавши науково-методичну літературу та досвід фахівців можна зробити такі висновки. Музичний супровід у спортивній та фізкультурній діяльності використовується не тільки як фон. Музика є ритмічним і емоційним подразником.

Впливаючи на емоційний стан, вона ритмічно регулює рухи, допомагає тим, хто займається орієнтуватись у просторі, сприяє більш правильному виконанню вправи, надає рухам виразності, емоційного забарвлення, дозволяє оцінити власні дії. Тому музичний супровід використовується не тільки як фон, а як фактор ритму, таким чином музика задає темп виконання вправ та сприяє розвитку відчуття ритму, що сприяє підвищенню емоційного стану, більш якісному виконанню фізичних вправ, підвищує рухову активність, позитивно впливає на розвиток естетичних почуттів, значною мірою сприяє ефективності виконання вправ, знижує ступінь втомленості в процесі виконання вправи та після заняття.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковська А. Особливості інтеграції музики й рухової діяльності у процесі фізичного виховання, Університет Яна Кохановського в Кельцях, Філія в Пйотркуві Трибунальському, Польща, 2019. С. 12–15.
2. Коджаспиров Ю. Г. Отбор музыкальных произведений // Физическая культура в школе. 2004. № 6. С. 40–41.
3. Коджаспиров Ю. Г., Степанян П. Я. Улучшение условий занятий с помощью функциональной музыки, 1984. URL: http://www.cnopm.ru/gymnastics/training/1984/january/improvement_of_conditions_by_means_of_functional_music
4. Круглянський О., Кравчук Т. Використання музичного супроводу в навчально-тренувальному процесі студентів факультету фізичної культури, що спеціалізуються з тхеквондо, Харківський національний педагогічний університету імені Г. С. Сковороди, 2010. С. 48–49.
5. Малаховская С. Как и почему музыка влияет на эффективность тренировок? URL: <https://belmapo.by/kak-i-pochemu-muzyika-vliyaet-na-effektivnost-trenirovok.html>
6. Патрушева Л. В. Применение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре со студентами специального медицинского отделения, Амурский государственный университет, 2015. С. 55–56.
7. Стефффорд Т. Чи допомагає музика займатися спортом?, 2017. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-tra-40530130>
8. Хворостова О. Музыкальная стимуляция на уроках физической культуры, ГОУ СПО Мариинский педагогический колледж, 2008. С. 2–3.
9. Vinoth K Ranganathan, Vlodak Siemionow, Jing Z Liu, Vinod Sahgal, Guang H Yue, From mental power to muscle power--gaining strength by using the mind. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14998709/>

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук Н. П. Мартинова

Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2020. 199 с.

Всі статті збірника зберігають авторську редакцію. Відповідальність за зміст, грамотність, правильність фактів і посилань, достовірність матеріалів несуть автори публікацій.

Укладач: Н.П. Мартинова
Верстка та дизайн: Н.П. Мартинова

Адреса оргкомітету та редколегії:
вул. Казакова, 24 А (Палац спорту)
кафедра фізичного виховання та спорту
м. Дніпро, Україна
49107
тел. 0960796620