

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ОЛЕСЯ ГОНЧАРА

Всеукраїнська науково-практична конференція

**«Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту
в сучасних умовах»**

(збірник наукових праць)

Дніпро 2017

УДК 796.011 (06)

ББК 75.11 я 431

З 41

Відповідальний редактор:

Саричев В.І., доктор економічних наук, доцент, зав. кафедрою фізичного виховання та спорту ДНУ ім. О. Гончара

Редакційна колегія:

Клапчук В.В. – доктор медичних наук, професор.

Бачинська Н.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (відповідальний секретар).

Головійчук І.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

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

Горпинич О.О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

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

Ніколенко В.А. – ст. викладач.

Татарченко Л.І. – ст. викладач.

Комп'ютерна верстка – Бачинська Н.В.

Дизайн обкладинки – Бачинський А.В.

З 41 *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. – 206 с.*

Збірник містить матеріали, що розкривають шляхи вирішення сучасних проблем фізичного виховання та спорту в сучасних умовах.

Всі статті збірника зберігають авторську редакцію. За зміст і достовірність наукових результатів відповідають автори.

49010, м. Дніпро, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, пр-кт Гагаріна, 72, кафедра фізичного виховання та спорту; e-mail: nat2nat@mail.ru

© Тексти авторів
© Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара, 2017

ЗМІСТ

Саричев В.І., Саричева Т.П. Проблеми методики підготовки студентів ВНЗ до складання державних нормативів з фізичної підготовленості.....	6
Бакум А.В., Агалаков В.С., Присяжна М.К. Модельні показники змагальних дій кваліфікованих фехтувальників.....	13
Балаш А.П. Досвід використання грузоблочних, маятникових силових тренажерів та вільних вагів в практиці відновного лікування хворих різного профілю.....	18
Балгабаева А.А., Коваленко Е.В. Коммерческий аспект как одна из основных составляющих индустрии фитнеса.....	25
Бачинська Н.В., Забіяко Ю.О., Мановський П.М. Особливості використання новітніх пристроїв (фітнес-трекерів) для самоконтролю за станом здоров'я людей, що займаються фізичною культурою і спортом.....	28
Бачинська Н.В., Ніколенко В.А. Організація кругового тренування та особливості її застосування в навчальних закладах.....	35
Бейгул І.О. Тактична підготовка спортсменів в боксі.....	39
Бочков Ю. В. Определение интенсивности нагрузки по ЧСС.....	42
Бугаевский К., Михальченко М. Практическое применение физической реабилитации при повреждении промежности после родов.....	46
Бугаевский К., Черепок А., Волох Н. Особенности физической реабилитации при неправильных положениях матки.....	53
Гладощук О.Г. Вплив фізичної культури на духовний розвиток студентської молоді.....	58
Глоба Т.А. Теоретичний аналіз впливу тренувального ефекту на гравців під час занять настільним тенісом.....	63
Головійчук І.М. Руховий режим сучасної молоді.....	67
Горпинич О.О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів історичного факультету.....	73
Індиченко Л.С. Підвищення рухової активності студентів ВНЗ засобами кроссфіту.....	76
Індиченко Л., Мироненко І. Спритність, як одна з важливих якостей в житті молоді.....	80
Кайданович І.В. Інноваційні методи розвитку фізичного виховання.....	83
Киселевська С., Войтенко О. Основи формування знань щодо фізичного здоров'я в системі фізичного виховання студентської молоді.....	86
Килочек Т.П., Арабаджийская Е.Н, Луковская О.Л. Пилатес – гармония тела и разума.....	92

Клапчук В. Способ улучшения физического состояния и его количественная оценка по морфофункциональным показателям.....	95
Клімова І.П. Мотивація студенток економічних спеціальностей до занять оздоровчим фітнесом.....	98
Козій Т. Особливості адаптації серцево-судинної системи до фізичного навантаження на витривалість у спортсменів-орієнтувальників.....	103
Марчик В., Макаренко Н. Фізична культура у колі особистого життя студента.....	116
Мироненко В., Горянов С., Матлахов М. Сучасні напрями самостійної роботи студентів з фізичного виховання.....	119
Мороз Ю.М. Особливості розвитку рекреаційної сфери в Україні та в світі.....	123
Пічурін В.В. Піший туризм і його роль в зміцненні здоров'я.....	126
Плошинська А.А., Крюкова Ю.О. Паралімпійський спорт як соціальне явище.....	130
Подзерко Р.І. Врахування інноваційного аспекту здоров'язберігаючих технологій на заняттях з фізичного виховання.....	137
Попов М.Д., Сорокіна Т.Р. Фізичне виховання в рамках реформи вищої освіти України.....	140
Пузирей Н.В., Лопуга А.В. Аква зумба – як один з новітніх оздоровчих напрямків фізичного виховання.....	148
Севрюгін О.В. Деякі аспекти культури здоров'я.....	151
Солошенко Р. Генетична обумовленість прояву здібностей до просторового орієнтування та кінематичного диференціювання рухів дітей середнього та старшого шкільного віку.....	155
Татарченко Л.И., Дидковский А.П., Деменко Е. Польза физических нагрузок и современных аспектов спорта при лейкозе.....	163
Татарченко Л.І., Носенко Л.І., Калініченко Р.В. Сучасні проблеми відношення студентів ДНУ ім. О. Гончара до занять фізичною культурою і спортом.....	168
Тонконог В.М. Методи та засоби кругового тренування на заняттях легкою атлетикою студентів вищого навчального закладу.....	173
Хаджинов В., Максимов А., Кісенко О. Особливості програмного забезпечення фізичного виховання студентів у ВНЗ.....	177
Хотієнко С.В., Татарова Д.Д. Мотивація фізкультурно-оздоровчої діяльності до занять стретчингом.....	182
Цьовх Л.П., Безгребельна О.П., Пономарьов С.В. Питання фізичного виховання студентів ВНЗ, як фундаментального аспекту забезпечення їхнього здорового способу життя.....	185

Чекмарьова Н., Безденєжних С., Шкіль І. Рекреаційна оздоровча діяльність студентської молоді (на прикладі занять туризмом).....	187
Черевко С.В., Новікова О., Черевко А.Д. Значення методу опитування у покращенні стану фізичного здоров'я населення.....	191
Чернявська О., Шамардіна Г. Педагогічні умови формування фізкультурно-оздоровчої компетентності в учнів професійно-технічних навчальних закладів.....	195
Шиян В. Розвиток силових здібностей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу.....	198

ПРОБЛЕМИ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО СКЛАДАННЯ ДЕРЖАВНИХ НОРМАТИВІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Саричев В. І.

*докт. екон. наук, доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання і спорту ДНУ ім. О. Гончара*

Саричева Т. П.

*методист Новомосковського коледжу, Дніпровський
державний аграрно-економічний університет*

Анотація. У статті висвітлено проблеми підготовки студентів вищих навчальних закладів до складання державних нормативів з фізичної підготовленості. На основі порівняння національних вимог з аналогічними в Білорусі, РФ та Казахстані сформована позиція щодо тенденцій з визначення видів та кількісних індикаторів запропонованих нормативів з фізичної підготовленості в Україні.

Ключові слова: фізична підготовленість студентів, державні тести і нормативи, рухова активність, тренування, здоров'я.

Abstract. In the article the problem of preparing high school students for taking the state standards for physical fitness. Based on comparison of national requirements with those in Belarus, Russia and Kazakhstan formed position on the trends of species identification and quantitative indicators proposed standards for physical fitness in Ukraine.

Key words: physical fitness of students, state tests and standards, physical activity, exercise, health.

Постановка проблеми. Формування на всіх рівнях суспільства державної політики, громадської думки та особистого світогляду, спрямованих на пріоритет здорового способу життя, підтримання належної рухової активності є найбільш гострою з проблем сьогодення через те, що, по-перше, в Україні спостерігається значне зростання хронічних неінфекційних захворювань, що суттєво впливає на можливості продуктивної праці людини та є головною причиною збільшення останнім часом рівня передчасної смертності [1; 10].

По-друге, тривалі спроби реформувати вітчизняну систему охорони здоров'я, негаразди теперішнього соціально-економічного становища, надмірні психологічні та фізичні навантаження повсякдення деструктивно впливають на систему сучасних ціннісних орієнтирів, де перспективним цілям з побудови власного здоров'я, збільшення інтелектуального потенціалу, духовного розвитку залишається дедалі менше місця [5; 9].

І, по-третє, створення комплексної системи з формування здорової нації не можливе без об'єктивного визначення рівня фізичної підготовленості всіх вікових груп населення країни [4]. Саме на це спрямований механізм проведення з 2017 р. щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення, що є обов'язковим для учнівської, студентської молоді навчальних закладів всіх типів, особового складу Збройних Сил, решти військових, правоохоронних, рятувальних та спеціальних формувань зокрема,

затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045. Він стає невід’ємною складовою Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка схвалена Указом Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016 [6].

Отримані результати дослідження. Пропонуємо порівняти підходи до оцінювання рівня фізичної підготовленості (РФП) у наближених до нас за ментальністю та культурою держав Республіки Білорусь (РБ), Російської Федерації (РФ) та віддаленої Республіки Казахстан (РК), які за індексом людського розвитку згідно останніх оцінок доповіді «Робота задля людського розвитку» Програми розвитку ООН (2015) посідають відповідно 50-е місце (поділили між собою через однаковий рейтинг РБ та РФ) та 56-е. Україна ж посіла лише 81-е місці з 142 країн [3] (див. табл. 1).

Таблиця 1

Види нормативів з оцінки фізичної підготовленості для чоловіків

№ з/п	Види випробувань	Україна		Білорусь (19-22 рр.)	Росія (18-24 рр.)
		18-20 рр.	21-25 рр.		
1	Біг 3000 м	+	+	+	+
2	Підтягування на перекладині	+	або ривок гірі 16 кг	+	або ривок гірі 16 кг
2а	Стрибок у довжину з місця	+	+	+	+
3	Біг 100 м	+	-	30 м	+
4	Човниковий біг 4 х 9 м	+	-	+	-
5	Нахил тулубу вперед з ВП сидячи	+	+	+	стоячи на лаві
6	Згинання-розгинання рук в упорі	-	-	+	-
7	Піднімання тулубу з ВП лежачи, 1 хв.	-	за 30 сек.	+	-
8	Плавання 50 м	-	-	+	+
9	Стрибок у довжину з розбігу	-	-	-	+
10	Метання спорт. знаряддя (700 гр)	-	-	-	+
11	Біг на лижах (5км) або крос (5км)	-	-	-	+
12	Стрільба з пневматичної (електронної) зброї	-	-	-	+
13	Туристичний похід 15 км	-	-	-	+
14	Самозахист без зброї	-	-	-	+
	Загальна кількість випробувань	5	5	9	11

Для порівняння у табл. 1 наведені дані наказу Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р. № 4665 «Про тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» двох вікових груп (18-20 та 21-25 років, що відповідають віку здобувачів вищої освіти ВНЗ як I-II, так і III-IV р.а.) [8].

Чинне на сьогодні Положення про державний фізкультурно-оздоровчий комплекс РБ, яке введене у дію з липня 2014 р. передбачає проведення випробувань з оцінки фізичної підготовленості для чоловіків на підставі 9 нормативів, а жінок – 8 (у чоловіків для перевірки силових якостей додається підтягування на високій перекладині) вікової групи 19-22 роки. Існуючий до цього комплекс нормативів проіснував з 2008 р., що підтверджує позитивну динаміку розгляду проблем розвитку фізичної культури населення в Білорусі.

Як у чоловіків, так і у жінок (табл. 2) значно розрізняються кількість випробувань (від 5-ти в Україні до 12-ти в РФ) й їх види.

Таблиця 2

Види нормативів (тестів) з оцінки фізичної підготовленості для жінок

№ з/п	Види випробувань	Україна		Білорусь (19-22 рр.)	Росія (18-24 рр.)
		18-20рр.	19-22 рр.		
1	Біг 2000 м	+	+	1500 м	+
2	Згин.-розгин. рук в упорі лежачи	+	+	+	+
2а	Стрибок у довжину з місця	+	+	+	+
3	Біг 100 м	+	-	30 м	+
4	Човниковий біг 4 х 9 м	+	-	+	-
5	Нахил тулубу вперед з ВП сидючи	+	+	+	стоячи на лаві
6	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині	-	+	-	-
7	Піднімання тулубу з ВП лежачи, 1 хв.	-	+	+	-
8	Плавання 50 м	-	-	+	+
9	Стрибок у довжину з розбігу	-	-	-	+
10	Метання спорт. знаряддя (500 гр.)	-	-	-	+
11	Біг на лижах (5км) або крос (3км)	-	-	-	+
12	Стрільба з пневматичної зброї	-	-	-	+
13	Туристичний похід 15 км	-	-	-	+
14	Самозахист без зброї	-	-	-	+
	Загальна кількість випробувань	5	5	8	12

Так, представлений для порівняння фізкультурно-спортивний комплекс РФ «Готовий до праці та оборони» (ГПО) почав діяти з 24 березня 2014 р. і передбачає значно ширший спектр тестів для молоді у віці 18-24 рр. (для юнаків – 11, для дівчат – 12). Тут використані технічно складні та важливі з прикладної точки зору такі види як стрибки у довжину з розбігу, метання спортивного знаряддя (700 гр. – для юнаків та 500 гр. – для дівчат), біг на лижах (5км) або крос (3 – 5км), виконання вправ навчальних стрільб з пневматичної або електронної зброї, туристичний похід на 15 км з перевіркою базових туристських навиків, володіння прийомами самозахисту без зброї.

Нижче ми наводимо порівняння нормативів із застосуванням даних щодо рівнів фізичної підготовленості молоді РК, що введені у дію з 31.12.2013 р. для вікової групи 18-23 роки. За видами випробувань вони наближені до нормативів РБ, за виключенням човникового бігу та випробувань на гнучкість (нахил тулубу вперед з ВП сидячи). Проте мають у своєму складі випробування, що застосовуються тільки в комплексі ГПО РФ (метання спортивного знаряддя, біг на лижах (5 км – для юнаків, 3 км – для дівчат) виконання вправ навчальних стрільб з пневматичної зброї). Як особливість звернемо увагу на те, що випробування РК розділені всього на 2 рівні: президентський (вищий) та національної готовності [7].

На рис. 1 для порівняння представлені нормативи у бігу на 3000 м для чоловіків як за країнами, так і національні – за строками прийняття в Україні (1996 та 2016 рр.)

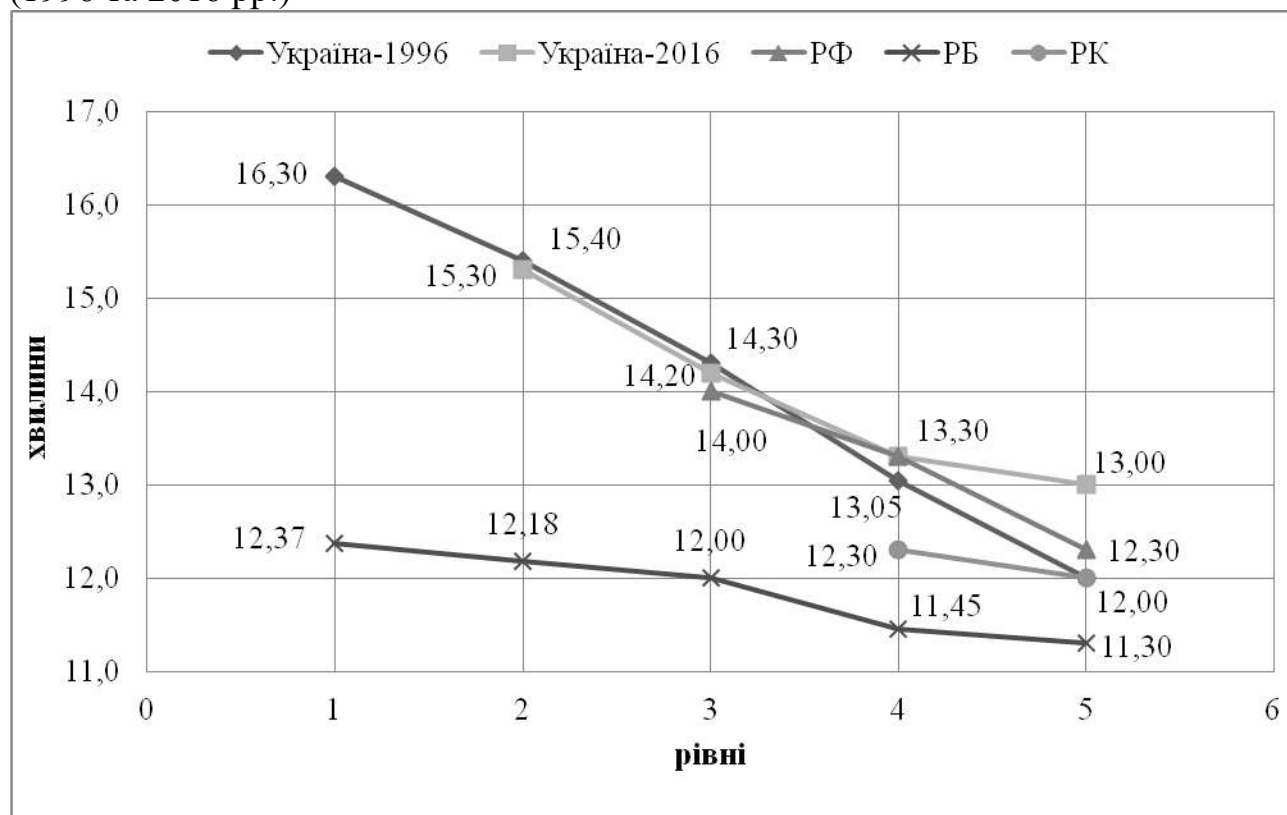


Рис. 1. Порівняння нормативів у бігу на 3000 м для чоловіків

Наведений графік дозволяє констатувати вищий рівень вимог нормативів РБ (від 11,30 хв. – 5-й рівень до 12,37 хв. – 1-й найнижчий), у той час як за вітчизняними нормативами 5-й рівень передбачає час подолання дистанції 13,00 хв., що повільніше за білоруські на 1,30 хв. (15%), а різниця між нормативами 2-го рівня є ще більшою – 3,18 хв. (25,6 %).

До того ж, звертає на себе незначний інтервал за швидкістю нормативів РБ між 5-им та 1-им рівнями, що складає всього 1,07 хв. (9,5 %). Вітчизняні нормативи більш поблажливі – різниця за швидкістю між 5-им та 2-им найнижчим рівнями складає 2,30 хв. (17,7 %).

Подібні тенденції спостерігаються при порівнянні нормативів для чоловіків із стрибків у довжину з місця (рис. 2).

Ще однією важливою проблемою при тренуванні студентів для складання встановлених державних нормативів є суттєві розбіжності з показниками залікових нормативів, що застосовувалися у навчальному процесі (табл. 3).

Довгий час у вітчизняній фізичній культурі панувала традиція визначення кількісних параметрів нормативів (особливо для учнів загальноосвітніх шкіл) через встановлення мінімальних рівнів навантаження з огляду на існуючий стан здоров'я молоді та випадки смертності на заняттях.

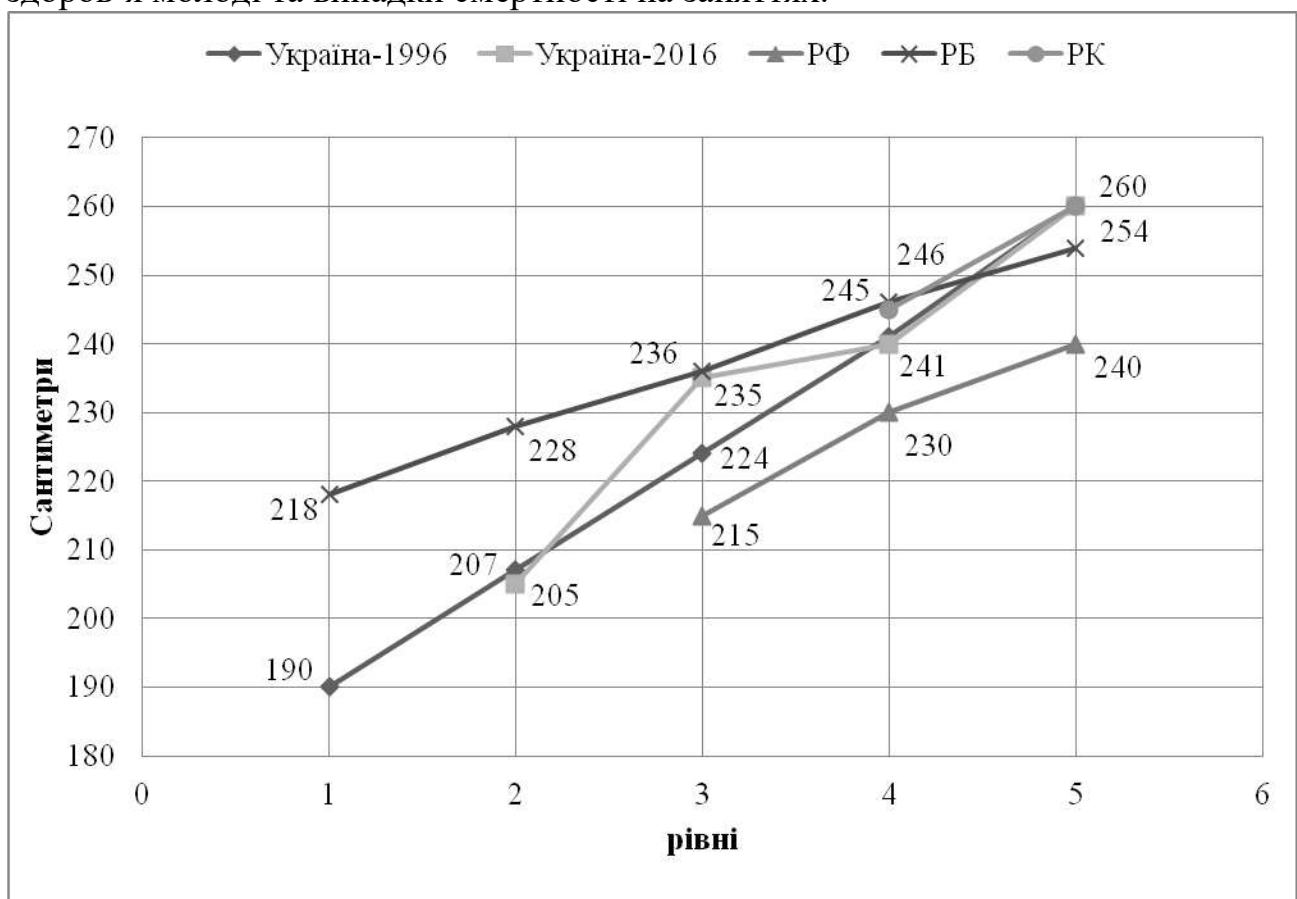


Рис. 2. Порівняння нормативів із стрибків у довжину з місця для чоловіків

Хоч, найбільш продуктивною практикою визначення нормативних вимог для різних груп населення повинен залишатися індивідуально орієнтований підхід.

Таблиця 3

Порівняння державних та залікових ДНУ ім. О. Гончара нормативів з оцінки фізичної підготовленості студентів

Показники	стать	державн	залікові нормати	державн	залікові нормати	державн	залікові нормати	державн	залікові нормати
Бали		2		3		4		5	
Біг 100 м (с)	ч	15,0	14,5	14,3	14,0	14,0	13,5	13,2	13,2
	ж	17,0	18,2	16,3	17,0	15,5	16,3	14,8	15,5
Човниковий біг 4 х 9 (с)	ч	10,4	10,0	10,0	9,5	9,6	9,2	9,0	9,0
	ж	11,6	11,8	11,3	11,3	10,8	10,5	10,4	10,0
Біг 3000 / 2000 м (хв.)	ч	15,3	16,3	14,2	15,15	13,3	14,3	13,0	13,1
	ж	12,3	12,3	11,5	11,5	11,1 5	11,1 5	10,3	10,3
Підтягування, згин.-розгин. рук в упорі лежачі, разів	ч	10	5	11	8	12	11	14	14
	ж	15	15	18	18	21	21	25	25
Стрибок у довжину з місця (см)	ч	205	215	235	225	240	235	260	240
	ж	165	150	185	160	200	170	210	185
Нахил тулуба вперед з положення сидючи (см)	ч	6	6	9	9	11	11	13	13
	ж	9	5	16	9	18	11	20	14

Висновки та перспективи подальших розробок. Як свідчить практика, фізичне загартування, рухова активність та виконання спеціальних спортивних й реабілітаційних вправ здатні значною мірою підвищити як функціональні, так і фізичні показники індивідуума, сприяти підсиленню імунітету та профілактиці низці захворювань. Це є запорукою уникнення величезних фінансово-економічних втрат в державі, збільшення приватного людського капіталу особи та створення сприятливих умов для її повноцінного життя

Обґрунтування, визначення та впровадження оптимального набору індикаторів (нормативів, тестів) для розв'язання проблеми підвищення фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді на перших етапах можливе за умов використання як великої кількості тих, хто включений в програму занять фізичною культурою (фізичним вихованням) – всіх здобувачів освіти, від дошкільної до вищої, так і великого загону підготовлених фахівців цієї сфери – вчителів, викладачів, тренерів та інших представників фізкультурно-спортивної громади.

Посилення мотивації з формування звичок належної рухової активності можливе за умов впровадження національної ідеології здорового способу життя, надання соціальних преференцій для осіб з високим та достатнім рівнями фізичної підготовленості, оприлюднення досягнутих рівнів через створення відкритих для роботодавців баз даних, або видачі сертифікату державного зразку.

Список використаної літератури

1. Головійчук І. М. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи: дис. ... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Головійчук І. М.; М-во освіти і науки України, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту: наук. кер. Долбишева Н. Г. – Дніпропетровськ, 2013. – 247 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія / 2-е вид. – К., 1997. – 36 с.
3. Доповідь ПРООН «Робота задля людського розвитку» 2015 р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr15_standalone_overview_ru.pdf
4. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Учебн. пос. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – К.: ТОВ «Поліграф-Експрес», 2005. – 195 с.
5. Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності і спорту 1978 р., переглянута резол. Генасамблеї № 38С/43 у 2015 р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://en.unesco.org/sportcharter>.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.rada.gov.ua>.
7. Постанова Уряду РК від 31.12.2013 р. № 1545 Про Президентські тести [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://tengrinews.kz/zakon/pravitelstvo_respubliki_kazahstan_premier_ministr_rk/zdravoohranenie/id.
8. Про тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення. Наказу Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code-761F18BCC1961/list-D4A04AF326>.
9. Саричев В. І. Забезпечення людського розвитку на засадах управління сферою фізичної культури та спорту в Україні / В. І. Саричев // Вісник ДНУ. – Вип. 9(1). – 2015. – № 10/1. – С. 104 – 109.
10. Bachinskaya N. V. Features of construction of structures in long-term training acrodaties at the modern stage / Physical education of students, 2015, no. 1. pp. 3-10. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0101>.

МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Бакум А.В., к.н.ф.в.с., викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивної майстерності Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного

Агалаков В.С., старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Дніпровський національний університет ім. Олеса Гончара

Присяжна М. К., старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Дніпровський національний університет ім. Олеса Гончара

Ключові слова: моделювання, фехтування, рапіра, техніко-тактичні дії

Анотація. В статті представлені показники змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації. Виявлені компоненти бойового арсеналу кваліфікованих фехтувальників-рапіристів, характерні для сучасного етапу розвитку фехтування.

Ключевые слова: моделирование, фехтование, рапира, технико-тактические действия

Аннотация. В статье представлены показатели соревновательной деятельности фехтовальщиков-рапиристов высокой квалификации. Обнаружены компоненты боевого арсенала квалифицированных фехтовальщиков-рапиристов, характерные для современного этапа развития фехтования.

Keywords: modeling, fencing, foil, technical and tactical actions

Summary. In article are presented indicators of competitive activity the foil fencers of high qualification. Components of a fighting arsenal of the qualified foil fencers, characteristic for the present stage of development of fencing are revealed.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасний олімпійський спорт характеризується рекордними спортивними результатами і високою конкуренцією на міжнародній спортивній арені, що визначає прагнення фахівців до вирішення проблем підвищення якості і ефективності тренувального процесу [1, 4, 5].

Проблеми підвищення результативності бойових дій і вдосконалення методики спеціальної підготовки фехтувальників-рапіристів залишаються актуальними і в наш час в силу об'єктивних причин, обумовлених інноваційними впровадженнями в правила змагань: зміни технічних параметрів апаратів, що реєструють уколи, об'єктивізацією суддівства за допомогою введення відео повторів, зміни правил суддівства, а також постійне вдосконалення спортивного інвентарю. Вище наведені зміни в значній мірі підвищили вплив на результат в поєдинках наступних факторів: дефіцит простору і часу для оперативного прийняття рішень, збільшення інтенсивності змагальних поєдинків, підвищені вимоги до тактичної доцільності та технічної досконалості бойових дій, що, в свою чергу, призвело до змін в техніко-тактичному арсеналі змагальних поєдинків спортсменів [1, 7].

Проблема підвищення ефективності змагальної діяльності є однією з провідних в загальній системі спортивної підготовки [5, 6]. Однак на сучасному етапі розвитку фехтування на рапірах відчувається дефіцит в науково-методичних розробках вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів, які базувалися б на об'єктивній інформації про змагальні дії рапіристів, отриманої на основі використання сучасних методів реєстрації і оцінки їх змагальної діяльності, а також з урахуванням останніх змін в правилах проведення змагань [2, 3].

Мета дослідження – провести кількісну оцінку техніко-тактичних дій рапіристів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності та визначити сучасні тенденції їх розвитку.

Методи і організація дослідження. У дослідженні використовувалися: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, відеозйомка, аналіз змагальної діяльності фехтувальників і методи математичної статистики. У процесі дослідження було проаналізовано 70 поєдинків туру прямого вибування особистих змагань чоловіків рапіристів: чемпіонату Європи 2016 року (Торунь, Польща); Гран-прі 2015 року (Париж, Франція); Перші Європейські Ігри 2015 року (Баку, Азербайджан).

Виклад основного матеріалу. Результати власних досліджень та їх обговорення. Аналіз техніко-тактичних дій кращих фехтувальників світу на найважливіших змаганнях сезону, показав, що атаки займають значне місце в змагальній діяльності рапіристів високої кваліфікації. Їх обсяг складає (53,2%) по відношенню до всіх техніко-тактичних дій, зафіксованих в поєдинках, що є найбільшим показником серед основних засобів єдиноборства, що застосовуються висококваліфікованими фехтувальниками, що відповідає суті фехтування як ініціативного і агресивного виду спорту.

Показник ефективності атак є меншим у порівнянні з захисними діями і зустрічними нападами і дорівнює 41,1%, однак висока результативність (51,6%) даної групи бойових дій говорить про те, що атакуючі дії вносять великий внесок в досягнення перемоги в поєдинку (табл. 1).

Таблиця 1

Обсяг, ефективність і результативність техніко-тактичних дій висококваліфікованих рапіристів, (n=70)

Види дії	Характеристики змагальної діяльності, (%)		
	обсяг	ефективність	результативність
Атаки	53,2	41,7	51,6
Захисти з відповідями	25,8	42,7	25,6
Зустрічні напади	21	46,8	22,8

Найбільш часто серед атакуючих дій застосовуються прості атаки (21,3%) з ефективністю 43,6% і результативністю 21,6%, а також атаки з фінтами (15,3%) з ефективністю 37% і результативністю 13,2%. Найбільшою ефективністю (47,9%) відрізняються атаки з дією на зброю, проте обсяг

застосування таких атак порівняно невисокий і дорівнює 9,8%. Висока надійність атак з дією на зброю пояснюється тим, що атакуючий спортсмен при виконанні батману або захвату прибирає зброю противника, таким чином, ускладнює йому завдання виконання захисних або контратакуючих дій (табл. 2).

Таблиця 2

**Обсяги, ефективність і результативність бойових дій
висококваліфікованих рапіристів, (n=70)**

Різновиди атак	Характеристики змагальної діяльності, (%)		
	Обсяг	ефективність	результативність
Прості	21,3	43,6	21,6
З дією на зброю	9,8	47,9	10,9
З фінтами	15,3	37	13,2
Комбіновані	6,8	37,4	5,9

Як свідчать дані аналізу в більшості випадків при виконанні атак з дією на зброю використовуються батмани (8,5%), обсяг атак із захватами складає лише 1,3%, при цьому показники ефективності цих атак незначно відрізняються між собою.

Серед атак з батманами слід виділити атаки з батманом в 4-те з'єднання, які досить широко використовуються в поєдинках рапіристів високої кваліфікації (6,7%) і мають досить високий показник ефективності – 61,7%. Також високою надійністю характеризуються атаки з захватом в 6-те з'єднання (57,1%).

Доволі рідко (6,8%) з ефективністю 37,4% і результативністю 5,9% в поєдинках рапіристів використовуються комбіновані атаки, так як даний вид атак є технічно досить складними, оскільки поєднує в собі обманні рухи з діями на зброю.

У поєдинках рапіристів високої кваліфікації широко (25,8%) застосовуються захисти з відповідями. Показник ефективності захисних дій дещо вищий, ніж атакуючих і становить 42,7%. Майже четверта частина всіх зарахованих уколів наноситься після виконання захистів у відповідях. Їх результативність дорівнює 25,6%.

Серед захисних дій найчастіше застосовуються прямі захисти з відповідями (15,9%), ефективність яких складає 40,1%. З них за обсягом застосування (10,3%) переважає 4-ий прямий захист-відповідь з ефективністю 38,7%. Але найбільш ефективний є 6-ий захист з подальшою відповіддю – 52,1%. Решта прямих захистів, такі як 1-ий, 2-ий, 9-ий використовуються досить рідко і мають невисокі показники ефективності і результативності, що підкреслює їх допоміжну роль в поєдинках (табл. 3).

**Обсяги, ефективність і результативність захисних-дій у
висококваліфікованих рапіристів, (n=70)**

Різновиди захистів	Характеристики змагальної діяльності, (%)		
	обсяг	ефективність	результативність
Прямі:	25.8	42.7	25.6
4-ий	10.3	38.7	9.2
6-ий	3	52.1	3.6
1-ий	1.1	22.7	0.6
9-ий	1	46.3	1.1
2-ий	0.5	32.2	0.2
Кругові:	5.4	47.2	5.9
4-ий	0.5	45.0	0.5
6-ий	4.9	47.4	5.3
Контрзахисти:	4.6	46.4	4.9
4-ий	2.7	43.9	2.8
6-ий	1.3	51.9	1.6
Інші	0.2	57.1	0.2

Кругові захисти з відповідями застосовуються значно рідше (5,4%), проте їх ефективність вище, ніж у прямих захистів з відповідями на 4,5% і становить 47,2%. Серед кругових захистів найбільш популярний (4,9%) і ефективний (47,4%) є 6-ий захист з відповіддю.

При аналізі змагальної діяльності було виявлено, що контрзахисти з відповідями також застосовуються в поєдинках фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації в обсязі 5,4%, з ефективністю 46,4% і результативністю 4,9%. Серед них 4-ий контрзахист з відповіддю використовується найчастіше, його обсяг становить 2,7%, проте найбільш результативним є 1-ий контрзахист з відповіддю – 57,1%.

У порівнянні з атакуючими і захисними техніко-тактичними діями зустрічні напади є найбільш ефективними (46,7%), що компенсує невеликий відсоток їх застосування (21%). Серед зустрічних нападів найбільш поширеними є контратаки (14,5%) з ефективністю 45,1% і результативністю 15,1%, на другому місці ремізи з об'ємом 6%, ефективністю 49% і результативністю 6,9%. Пряма рука в поєдинках рапіристів високої кваліфікації зустрічається лише фрагментарно (0,5%), проте ця техніко-тактична дія має найбільший показник ефективності (70%) (табл. 4).

Проведений аналіз змагальної діяльності також показав, що серед контратак найбільш поширеними є контратаки з випередженням (7,5%) з ефективністю 47,1% і результативністю 8,2%.

**Обсяги, ефективність і результативність зустрічних нападів
висококваліфікованих рапіристів, (n=70)**

Різновиди нападів	Характеристики змагальної діяльності, (%)		
	обсяг	ефективність	результативність
Контратаки:	21	46.8	22.8
випередженням	14.5	45.1	15.1
з опозицією	7.5	47.1	8.2
з ухилом	3.5	48.6	4
Ремізи	3.4	37	2.9
пряма рука	6	49	6.9

Застосовувані контратаки з ухилом і з опозицією мають, практично, однакові обсяги застосування – 3,4% і 3,5% відповідно, однак контратаки з опозицією мають найвищий показник ефективності (48,6%) серед усіх видів контратак. Даний факт, пояснюється тим, що за допомогою зброї набагато легше і швидше можна перекрити той сектор, в який противник збирається завершати атаку.

Висновки: В результаті проведених нами досліджень було виявлено що, дії висококваліфікованих рапіристів характеризуються атакуючої спрямованістю (53,2%). При цьому прості атаки і атаки з фінтами характеризуються більшим обсягом їх застосування і високою результативністю. Атаки з дією на зброю характеризуються високою ефективністю (47,9%), але малим об'ємом, що свідчить про наявність резервів їх використання в змагальній діяльності.

Обсяг захистів з відповідями становить 25,8% з результативністю 25,6%. Найбільш використовувані серед них прямі 4-ий, 6-ий, кругова 6-ий, а також 4-ий контрзахист-відповідь. Нижній 2-ий захист використовується рідко, що може свідчити про його допоміжної функції.

Зустрічні напади за обсягом застосування займають третє місце, що компенсується їх високою ефективністю – 46,8%. Серед зустрічних нападів найбільш результативними є контратаки (15,1%), потім слідує ремізи (6,9%). Найчастіше рапіристи контратакують випередженням, дані контратаки відрізняються високою результативністю і ефективністю. Пряма рука використовується досить рідко, проте має найбільший показник ефективності (70%) у порівнянні з іншими техніко-тактичними діями, зафіксованими в дослідженні.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку – вдосконалення технічних дій фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням сучасних тенденцій розвитку фехтування.

Список використаної літератури:

1. Бакум А. В. Біомеханічні особливості техніки захисних дій у спортсменів різної кваліфікації, що спеціалізуються у фехтуванні на рапірах / А. В. Бакум, В. В. Гамалій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 82–87.
2. Бакум А. В. Технічні дії фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації в умовах змагань світового рівня / А. В. Бакум, В. В. Гамалій, О. М. Шевчук // Спорт. вісн. Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2012. – № 1. – С. 163–165.
3. Бусол В. Обсяги та ефективність бойових дій кваліфікованих фехтувальників-шаблістів / В. Бусол, І. Рошнін // Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. – Львів, 2005. – Вип. 9. – Т. 3. – С. 335–339.
4. Дрюков В. О. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Дрюков В. О., Шуберт В. С. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 246 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 807 с.
6. Рошнін І. Г. Фактори результативності змагальної діяльності фехтувальників високої кваліфікації / І. Г. Рошнін // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2003. – Вип. 7., Т. 3. – С. 186 – 187.
7. Smith J. J. The Techniques and Tactics of Modern Foil Fencing / J. J. Smith // Summers Dale Publishers – Chichester, 2003. – 176 p.

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ГРУЗОБЛОЧНИХ, МАЯТНИКОВИХ СИЛОВИХ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ВІЛЬНИХ ВАГІВ В ПРАКТИЦІ ВІДНОВНОГО ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ РІЗНОГО ПРОФІЛЮ

Балаш А.П.

Обласна клінічна лікарня ім. І.І. Мечникова
м. Дніпро, Україна

У даній статті розглядається досвід комплексного лікування хворих нейрохірургічного, травматологічного, терапевтичного профілю з використанням силових грузоблочних, маятникових тренажерів та вільної ваги з метою покращення функціонального стану та активної профілактики захворювань.

Ключові слова: лікувальна фізкультура, силові грузоблочні тренажери, маятникові тренажери, вільні ваги, індивідуальна методика, комплексне відновне лікування.

This article discusses and analyzes experience of patient complex treatment with neurosurgical, trauma, therapeutic profile using a power grunebach, pendulum machines and free weight to improve functional status and active disease prevention.

Keywords: Therapeutic physical training, nautilus exercise equipment, pendular exercise equipment, free weights, individual methodology, comprehensive rehabilitation treatment.

Постановка проблеми. Ідея створення сприятливих умов для більш швидкого і повноцінного відновлення втрачених функцій, ефективної корекції обмінних порушень з використанням силових грузоблочних, маятникових тренажерів та вільної ваги продиктована кількома умовами: широке застосування цього обладнання в світі з метою покращення силових і візуальних параметрів тіла; простотою його використання; доступністю; багатофункціональністю; значним діапазоном клінічних ефектів в використанні на стаціонарному, амбулаторно-поліклінічному, санаторно-курортному етапах реабілітації.

Об'єктом досліджень виступають хворі нейрохірургічного, травматологічного профілю з травмами та дегенеративно-дистрофічними захворюваннями опорно-рухового апарату (хребет, крупні суглоби та кістки, зв'язково-м'язовий апарат, головний та спинний мозок, периферичні нерви), хворі терапевтичної практики з порушеннями обміну речовин (ожиріння, цукровий діабет, подагра, деформуючий спондилоартрит) та враженнями внутрішніх органів (хвороби легенів, шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної, сечо-вивідної систем), хворі з враженнями центральної та периферичної нервової системи, хворі акушерсько-гінекологічного профілю, хірургії внутрішніх органів, судин мозку та кінцівок, септичної хірургії, реанімаційних відділень та ін.

Ціль досліджень – показати ефективність застосування даної групи тренажерів та вільних вагів при лікуванні різноманітної патології органів та систем, паталогічних та передпаталогічних станів, створення дієвої профілактики.

Завдання дослідження: 1. Створити й відпрацювати технологію лікування хворих з використанням силових грузоблочних, маятникових тренажерів та вільної ваги; 2. Подальше вдосконалення процесу лікування й профілактики обмінних, хірургічних, травматологічних порушень на різних етапах відновного лікування.

Отримані результати дослідження. За даними вітчизняної та зарубіжної літератури тренажерне обладнання та вільні ваги широко застосовуються на різних етапах відновного лікування. За допомогою фізичних вправ на силових грузоблочних, маятникових тренажерах та з вільною вагою виникають специфічні фізіологічні реакції систем органів і всього організму, що спричиняють комплекс адаптаційних змін, які стимулюють метаболізм й врешті відновлюється структура і функція тканин.

Науковець Дж. МакДугал вивчав структуру міофібрил у шести випробовуваних до і після шести місяців силового тренування. В результаті було виявлено достовірне збільшення площі поперечного перерізу міофібрили (16%, $p < 0,01$) та зростання середньої площі м'язового волокна на 31% [1]. Його дослідження показали, що ріст і проліферація міофібрил є основними

морфологічними змінами у відповідь на роботу, що викликає зростання м'язів в організмі людини.

В серії досліджень росту мишей після народження Г. Голдспрінг [2,3] і К. Хауелс [4] запропонували механізм міофібрилярної проліферації.

У дослідженнях на людині Ф. Каді показав, що число клітин-сателітів і число міоядер вище в елітних бодібілдерів порівняно з контрольною групою (число ядер більше на 35% в м'язових волокнах І типу, і на 31% більше в м'язових волокнах ІІ типу) [5,6].

Дослідження Н. Егорової також підтвердили доцільність занять на тренажерах та з вагою, які викликали у хворих підвищення силової витривалості м'язів тулуба і гнучкості хребта, збільшували рухові можливості хворих, покращували психоемоційний стан, що, в свою чергу, сприятливо позначалося на тонусі глибокої мускулатури хребта, перешкоджаючи її спазмам [7].

В роботі А. Смоленського та А. Мірошникова дано рекомендації щодо запровадження методик фізичної реабілітації людей з гіпертонічною хворобою немедикаментозними методами [8]. Розроблено методики занять на циклічних та силових тренажерах, що знижують артеріальний тиск, покращують аеробні можливості, ліпідограму, гемостазіограму крові хворих на артеріальну гіпертонію.

Тренування з обтяженнями надає два специфічні види стресу – механічний та метаболічний, і вони обидва можуть забезпечити необхідний стимул для росту м'язів. Тренування з обтяженнями призводять до термінової та довготривалої адаптації ендокринної системи, яка важлива для росту м'язів. У гострій фазі, безпосередньо після вправ, ендокринна система буде виробляти Т, ГР (гормон росту) та ІФР-1 інсуліноподібний фактори росту для сприяння відновленню пошкодженої тканини. Довготривала адаптація полягає у збільшенні кількості рецепторів і зв'язуючих білків, які дозволяють ефективніше використовувати Т, ГР та ІФР-1 для відновлення тканин і росту м'язів.

Так як при довготривалому пристосуванні до м'язової діяльності збільшується вміст багатьох м'язових білків, можемо констатувати підвищення їх синтезу, обумовлене активацією геному і всього білоксинтезуючого апарату. При цьому посилюється не тільки синтез білків, але й відбувається додаткова збірка субклітинних утворень, зокрема мітохондрій, кількість яких в м'язі зростає. Така збірка ведеться за новим планом, який задається характером м'язової діяльності. Про це можемо судити по зміні співвідношення компонентів дихального ланцюга мітохондрій, що передає електрони і протони на кисень.

Фізичні навантаження є основним фактором, що визначає збільшення кісткової маси у людей. Серед компонентів навантаження, які сприяють збільшенню щільності мінералів кістки, основним є величина обтяження. Експериментально встановлено, що адаптація кісткової маси юних штангістів на 30-50% (залежно від анатомічної ділянки та індивідуальних особливостей

спортсмена) залежить від сили, що розвивається при виконанні вправ. Цю частку можна пояснити безліччю факторів, починаючи від генетичних особливостей і закінчуючи неспроможністю застосовуваних силових вправ ефективно впливати на певні ділянки кістки.

Адаптаційні зміни в кістковій тканині під впливом фізичних навантажень найчастіше пов'язані з підвищенням її міцнісних властивостей. Найбільш важливі зміни зводяться до збільшення розмірів, зовнішньої форми і внутрішньої структури компактної та губчастої речовини кісток, щільності мінералів. Виявлені відмінності в мінеральному складі, щільності і масі кісток домінуючих кінцівок порівняно з не домінуючими, а найбільші зміни відзначаються в тих ділянках скелета, які піддаються найбільш інтенсивним механічним впливам.

Адаптація сухожиль і зв'язок до фізичних навантажень включає велику кількість різноманітних змін морфологічного і біохімічного характеру. Тривала робота на розвиток витривалості сприяє інтенсифікації синтезу колагену в сухожиллях. Силові тренування з більшими обтяженнями сприяють збільшенню вмісту колагену в зв'язках і загальному його вмісту в сполучнотканинних оболонках м'язів, які, будучи каркасом для передачі м'язової сили сухожиллям і кісткам, багато в чому визначають силу м'язового скорочення.

Розрізняють такі види вільних вагів: штанги гантелі, гирі, інші обтяжувачі та тренажери. В даному випадку використовуються так звані грузоблочні та маятникові стаціонарні одно- та багатофункціональні тренажери. Основна мета використання вільних вагів і вищезгаданих тренажерів – виконання фізичних вправ різної інтенсивності та направленості для відновлення організму після захворювання та активна профілактика метаболічних, трофічних та рухових порушень.

Будова вільних вагів (обтяжень, тягарців) проста – це лита чугунна об'ємна гантеля вісімкоподібної форми, гиря, диск (блин) постійної маси. Наразі широко розповсюджені набірні гантелі: на металеву рукоятку можна встановити диски різної маси і, таким чином, змінювати робоче навантаження протягом заняття.

Гиря – це металева куля, або циліндр постійної маси, з одного краю якої є дугоподібна рукоятка. Штанга – це також знаряддя, яке відноситься до вільних обтяжень, а її будова подібна до набірної гантелі. Вона складається з довгої рукоятки (грифа) та комплекту дисків різної маси – від 0,5 до 50 кг кожен окремо. Тренувальне навантаження за допомогою цього снаряду можна досить легко і швидко змінювати.

Розрізняють прямі, гнуті та спеціальні грифи. Диски одягаються на штангу виключно симетрично з обох боків і закріплюються замками. Будова грифів, дисків й замків досить різноманітна, залежить від призначення та виробника. Як правило, робота зі штангою – процес складний і вимагає великої уваги та безпеки. Тому вправи з штангою виконують на лавах, оснащених стійками, та окремими силовими рамами.

Тренажери складаються з нерухомої частини, яка служить опорою тілу і рухомої частини, або частин, які приводить в рух особливий механізм. Грузоблочні тренажери – це такі тренажери, де основною складовою є набір тягарців з градацією в 5 кг, які ковзають знизу вгору по направляючим і приводяться в рух м'язовим зусиллям людини. Зусилля з кінцівок передається безпосередньо сталевим тросом, що рухається (ковзає) по блочку – коліщаті з канавкою по периметру (еліпсу неправильної форми – «nautilus»). Радіус блока – це важіль, що полегшує зусилля. Дані тренажери розраховані на дію для різноманітних м'язових груп та окремих м'язів в різних вихідних положеннях.

Маятникові тренажери – це тренажери, де рухомою частиною є важіль, на кінці якого закріплюються диски необхідної маси від штанги. На американський зразок такі тренажери називають «hammer» (молот). Як суміш цих двох типів тренажерів, виникли такі тренажери, до складу яких входять ковзаючі направляючі поверхні від грузоблока та тягарі-диски від «хамера». Так виглядає «машина Сміта», жим ногами під кутом «legs press» та ГАК-машина. Прототипом маятникових тренажерів є далекі в часі тренажери шведського лікаря-фізіолога Йонаса Вільгельма Густава Цандера . В 1865 році в Стокгольмі він відкрив перший інститут лікарської гімнастики та поширював свій метод лікування за допомогою механічної гімнастики.

Гантелі та штанги більш ефективні в розвитку м'язів-синергістів та м'язів-стабілізаторів, які беруть участь у вправі. Вправи з вільною вагою більш природні з точки зору біомеханіки, залучення м'язових груп в роботу неврологічної відповідності та інших параметрів. Представляється можливість надати на м'яз велике навантаження, застосовуючи такі способи, як «чітінг», зміна положення тіла в процесі руху, «відбив» та інші прийоми. Штанги і гантелі більш універсальні. При виконанні вправ з вільною вагою організм отримує велике навантаження внаслідок залучення в роботу більшої кількості м'язових груп і, як наслідок, більшої кількості виконаної роботи (тобто переміщення ваги на дану відстань).

Недоліком вільних вагів виступає висока травматичність внаслідок втрати контролю за рухом снаряда. При цьому обов'язкова наявність страхуючого при виконанні базових вправ. Також у деяких вправах неможливе ізолюване опрацювання конкретного м'яза. Часто техніки більш складні і вимагають від виконуючого високого рівня розвитку координаційних навичок.

Суттєвою перевагою є те, що деякі тренажери більш ефективні для ізоляції м'яза або м'язової групи та більш безпечні. При цьому швидко і легко змінюється величина обтяження. Саме тренажери є абсолютно безпечним видом руху, так як не створюють больових відчуттів при правильно складеній програмі лікування.

Тренажери дають можливість локально опрацювати хворі ділянки або навпаки, уникати навантажень на певні зони. Тренажери не створюють небезпечних осьових навантажень на хребет і не викликають «скручувань» елементів при русі. Тренажери – це оптимальний вибір для хворих, неспортивних, літніх людей і дітей, тому що навіть у людей, далеких від

спорту, можна спрогнозувати рух, так як кожен тренажер розрахований на певний тип навантаження і на певну амплітуду руху.

Анатомічна спинка завдяки своєму контуру повторює вигин хребта, знімає велику частину навантаження з хребетного стовпа. Регульоване по висоті сидіння дозволяє пацієнтові будь-якого росту зручно розташуватися і виконати рух технічно правильно, забезпечивши опрацювання потрібних м'язів. Фіксує пояс безпеки попереджає відрив спини і небезпечне перенапруження попереку. Фіксує механізм дозволяє детренованим пацієнтам встановлювати тренажер в позицію «легкого старту» і виконувати вправу, минувши початкову фазу руху.

Завдяки подвійним функціям тренажер дозволяє тренувати групи м'язів, що відповідають за згинання і розгинання ніг. При тренуванні пацієнтів з травмами, захворюваннями або обмеженнями в колінних суглобах, використовується спеціальний механізм – обмежувач руху, що дозволяє терапевта встановлювати необхідну амплітуду і виключати небезпечні руху. Обмежувальний механізм дозволяє встановити граничну амплітуду руху і проводити тренування пацієнтів з травмами чи захворюваннями опорно-рухового апарату, які мають обмеження рухливості.

Але тренажери мають і свої недоліки. Тренажери, які передбачають переміщення ваги за заданою траєкторією, або керування швидкістю руху, видають аспект «природності» руху, який, на думку фізіологів, збільшує ефективність у розвитку силових характеристик або м'язової маси. Це пояснюється більш природним неврологічним забезпеченням даного руху. На багатьох моделях тренажерів неможливе виконання вправ темпового характеру, вибухових і швидкісних рухів. Більшість тренажерів спроектовано з урахуванням анатомічних даних середньостатистичної людини.

В період з 1997 по 2016 рр. в практичній роботі брали участь приблизно 1500 пацієнтів. Це чоловіки і жінки, вікова категорія від 25 до 65 років, підлітки від 11 до 18 років з відділень нейрохірургії і травматології (оперовані і без операцій), хворі з терапії, амбулаторні хворі, які звернулися самостійно.

В залежності від виду патології, важкості стану, лікарняного режиму, хворі виконували фізичні вправи комплексів лікувальної фізкультури (ЛФК) з обладнанням, яке максимально відповідало вирішенню певного завдання. На лікарняному етапі при постільному режимі виконувались вправи з гантелями малої ваги в комбінації з дихальною гімнастикою, вихідне положення лежачи на спині і з припіднятим головним кінцем. При напівліжковому (палатному) режимі – вправи з гантелями лежачи, сидячи, стоячи. При вільному режимі – до вправ з гантелями підключались вправи з штангою лежачи та стоячи і вправи в грузоблочних та маятникових тренажерах лежачи, сидячи, стоячи. М'язова група, величина навантаження (вага, кількість вправ, підходів, повторів) і сумарна інтенсивність комплексу підбирались індивідуально дослідним шляхом.

Після виписки з стаціонару заняття з деякими хворими продовжувались амбулаторно з частотою три рази на тиждень. Перед заняттям виконувалась

передтренувальна підготовка: контроль пульсу, артеріального тиску, розігрів потрібних суглобів та параертебральної ділянки спеціальними мазями. В процесі вправ використовувались еластичні бинти та ремені штангіста. Заняття з грузоблочними та маятниковими тренажерами комбінувались із вправами зі штангами, гантелями, вправами з своєю вагою, дихальними вправами, вправами на витягування та вправами східних оздоровчих та бойових мистецтв.

Лікувальне тренування виконується три рази на тиждень (через день), складається з розминки, основної частини (силової), заключної (розтяжки, дихальна гімнастика). Протягом тижня навантаження рівномірно розподіляється по всіх м'язових групах. Даний вид лікування здійснюється на стаціонарному етапі (в щадному режимі) і в період після виписки амбулаторно (в щадно-тренуючому, в тренуючому і інтенсивно тренуючому режимах) з урахуванням нозології, основних показань і протипоказань, індивідуальних особливостей хворого.

З метою більшої стимуляції внутрішньоклітинних процесів додавалась медикаментозна терапія – внутрішньом'язові, внутрішньошкірні, внутрішньовенні ін'єкції вітамінів, протизапальних нестероїдних препаратів, біологічно активних стимуляторів регенерації, розчини 40% глюкози, кокарбоксілази та ін. Протягом тижня в побудові спліт-системи проводився розподіл і акцент по м'язових групах. Місця з контрактурами пророблялись додатково пасивними вправами. Очевидно, що комплекси вправ і знаряддя відрізнялись у хворих з реанімації від хворих з кардіології, чи хворих на остеохондроз з нейрохірургії. Найбільш комплексними і послідовними виглядали заняття хворих травматологічного та нейрохірургічного профілю.

Дуже часто результат лікування був наглядним: відновлювалась цілісність кінцівки, розроблялась контрактура після іммобілізації, відновлювалась цілісність і функція кінцівки чи ділянки хребта, відновлювалось прямоходіння, знімався набряк та больовий синдром. Робота йшла шляхом покращення загального стану і профілактики можливих рецидивів та загострень.

В подальшому робота з деякими пацієнтами проходила напротязі кількох років. Крім регулярних занять на грузоблочних та маятникових тренажерах із вільними вагами, був зроблений акцент на створення якісного відновного періоду, підвищення мотивації та самоконтролю. Весь процес лікування постійно супроводжувався медичним контролем і фіксувався документально. Були розроблені методи комплексної діагностики і контролю стану, складання лікувальних комплексів фізичних вправ, впровадження їх у лікувальний процес. Були створені протоколи трьохденної спліт-системи.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. В роботі досягнуті наступні результати: в 85% випадків досягнуто зниження і повна відсутність больового та м'язово-тонічного синдрому, досягнута тривала (більше 7-10 років) ремісія, у 10-12% – зменшення і повне зникнення протрузій та гриж міжхребцевих дисків, в 5% – відновлення прямоходіння. У хворих на

цукровий діабет нормалізувалась вага та режим харчування, знижувалась добова доза інсуліну на 12-14 одиниць.

Всі результати підтверджені інструментальними методами досліджень та клініко-лабораторними даними, суб'єктивними відчуттями пацієнтів у динаміці. Спостереження, дослідження та вдосконалення даного методу лікування тривають.

Список використаної літератури:

1. MacDougall J. D. Effects of strength training and immobilization on human-muscle fibers / J. D. MacDougall, G. C. Elder, D. G. Sale., 1980, p. 25-34.
2. Goldspink G. The proliferation of myofibrils during muscle fibre growth / Goldspink., 1970, p. 593-603.
3. Goldspink G. Changes in striated muscle fibres during contraction and growth with particular reference to myofibril splitting / Goldspink., 1971.
4. Goldspink G. Work-induced hypertrophy in exercised normal muscles of different ages and the reversibility of hypertrophy after cessation of exercise / G. Goldspink, K. F. Howells., 1974, p. 93-179.
5. Kadi F. Cellular adaptation of the trapezius muscle in strength-trained athletes / F. Kadi, A. Eriksson, S. Holmner., 1999, p. 95-189.
6. Kadi F. Effects of anabolic steroids on the muscle cells of strength-trained athletes / F. Kadi, A. Eriksson, S. Holmner., 1999.
7. Єгорова Н. С. Силові вправи на тренажерах спеціального типу у фізичній реабілітації хворих на остеохондроз хребта / Н. С. Єгорова. – Москва: Російська державна академія фізичної культури.
8. Смоленський А. В. Нові підходи до фізичної реабілітації хворих на артеріальну гіпертонією з використанням тренажерних пристроїв / А. В. Смоленський, А. Б. Мірошников. – Москва: Російський державний університет фізичної культури, спорту, молоді і туризму.

КОММЕРЧЕСКИЙ АСПЕКТ КАК ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ИНДУСТРИИ ФИТНЕСА

Балгабаева А.А., Коваленко Е.В.

Днепро́вский национальный университет имени Олеса Гончара

Аннотация. Основной целью данной работы является исследование коммерциализации фитнеса в современном обществе. Были выявлены и проанализированы причины изменения подхода к фитнесу, а также проведено исследование влияния психологического фактора на мышление населения.

Ключевые слова: фитнес, коммерциализация, идеальное тело, бизнес, психология, обогащение.

Abstract. The main purpose of this work is to study the commercialization of fitness in the modern society. The reasons for changes in the approaches to fitness were identified and analyzed; also, the influence of psychological factors on the thinking of people was studied.

Keywords: fitness, commercialization, perfect body, business, psychology, enrichment.

Цель. Исследовать вопрос коммерциализации фитнеса в современном обществе.

Задачи: 1. Проанализировать концепт «идеального тела» и его значения в развитии современного человека. 2. Дать описание психологического аспекта данной проблемы. 3. Рассмотреть вопрос коммерциализации с точки зрения владельцев фитнес центров и других структур, получающих прибыль.

Постановка проблемы. В настоящее время множество людей стремится к так называемому «идеальному телу» [3], в связи с чем они часами пропадают в спортивных и тренажерных залах. В работе рассматривается проблема фитнеса как коммерческой формы спорта. Анализируется не столько логика и тип мышления самих клиентов, сколько методы действия владельцев вышеуказанных залов и коммерческих предприятий, которые имеют неплохую прибыль благодаря тому, что большое количество населения занимается спортом. Хочется понять почему люди стали настолько одержимыми «идеалом».

Полученные результаты. Фитнес с момента своего возникновения имел важное место в обществе. От появления и до сегодняшнего дня он претерпевал различные изменения [4]. Первоначально фитнес преимущественно имел медицинскую природу. Этот аспект всегда имел весомое значение. Он использовался для оздоровления граждан. Наблюдая за развитием фитнеса, можно отметить, что он прошёл путь до массовой индустриализации (через создание методик оздоровительной аэробики и учебных программ по физическому воспитанию в учебных заведениях и фитнес-центрах). Аэробика, степ-аэробика и т.д. были пионерами в спортивных залах. Это потребовало необходимости развития нового поколения инструкторов – вдумчивых и творческих, с навыками планирования, профессионализмом и страстью к обучению, которые позволяли бы людям получать удовольствие в новых, разнообразных и подходящих для любого типа общества классах.

Это было настолько важно, что были созданы компании, ответственные за создание новых классов, а также разработку различных динамических занятий. Стоит назвать две из наиболее известных компаний в области фитнеса: Body Systems и Radical Fitness, которые отвечают за создание курсов, обновления, продажу одежды для фитнеса, продажу собственных CD для каждого класса и с разными ритмами, видео продажу DVD и т.д. Их системы обучения изначально были направлены на улучшение состояния здоровья и качества жизни, практикующих разработанные методики [1].

Фитнес связан с массовой продажей. Продажа курсов и учебных программ, дисков, кремов по уходу за телом, специальной одежды. Бесконечные объекты, предназначенные для людей, чтобы чувствовать себя комфортно, практикуя фитнес. Таким образом, фитнес и все, что с ним связано, продается и потребляется в глобальном масштабе. Эти две компании (Body Systems и Radical Fitness) несут ответственность за создание курсов продажи

фитнес-рынка во всем мире (Азии, Океании, Латинской Америки, США, Европе) [2]. Тело в фитнесе напрямую связано с тем, что видно со стороны (физической, эстетической, органической). Самое интересное, что эти компании, создавая различные продукты потребления, выросли до уровня всемирно известных. Также, они начали поставлять товары в другие страны.

В большинстве случаев в спортивных залах практикуется собственный концепт тела и тренировок. Многие инструкторы, преподаватели, владельцы спортивных залов и людей, имеющих доступ к данным практикам, видят тело в строго органическом ракурсе. Тело является феноменом-конструкцией, которая создана для социализации, восприятия, движения, выражения, общения и т.д.

В другой крайности, инструкторы (тренеры) по фитнесу придают особое внимание социальным и культурным факторам.

Многие люди, начинающие заниматься в фитнес-классах, единственной целью видят красоту и эстетику тела. Таким образом, казалось бы, что для достижения совершенства все мы должны проводить много часов в неделю в тренажерном зале, постоянно глядя в зеркало, взвешиваясь, измеряя параметры тела (талию, грудь, бедра, ноги), покупая модную спортивную одежду и т.д. И как будто этого должно быть достаточно для достижения «идеального тела». Вопрос заключается в том, чтобы понять, для кого это тело должно быть «идеальным». Возможно, ответ связан не только с компаниями, предлагающими свои продукты (курсы, косметику, одежду для фитнеса, оборудование и т.д.), но и с людьми, которые требуют различные фитнес-классы и курсы, полагая, что счастье придет, когда они получат ту самую желанную модельную внешность. С другой стороны, не все люди идут заниматься в тренажерный зал, чтобы быть в хорошей физической форме, многие посещают занятия, чтобы встретиться с новыми людьми, весело провести время и т.д. [4].

Учителя и преподаватели, а также студенты, зависят от мнения других. И большинство людей ожидает, что их тело приблизится к совершенству; достигнет той самой модели с идеальным физическим, социальным и психологическим здоровьем.

Выводы. 1. В современной мировой индустрии фитнеса идет процесс глобализации. Первой и основной задачей фитнеса больше не является оздоровление населения, медицинский аспект отходит на второй план, уступая место денежному.

2. Основная прибыль для спортивных компаний поступает даже не из фитнес-центров, куда приходят люди (с целью снижения массы тела, коррекции фигуры, улучшения физических качеств), а от продажи специальной спортивной одежды, выпуска компакт дисков, фитнес музыки, передач, диетических продуктов, косметики для лица и тела, фитнес литературы и т.д.

3. Важен и психологический аспект данной ситуации, а именно, создание концепта «идеального тела», который навязывается людям и вызывает у них неприятие собственного тела и стойкое желание его изменить.

Перспективы дальнейших разработок данного исследования. Анализ данного вопроса следует продолжить уже в национальном ключе, рассмотрев основные спортивные компании Украины в частности, и предложив решение данной проблемы для населения.

Список использованной литературы

1. Barbero González, I. La cultura del consumo, el cuerpo y la Educación Física / I. Barbero González // Congreso Argentino “Educación Física y Ciencia”. - № 3. – 1997.
2. Brohm J. M. Trece tesis sobre el deporte / J.M. Brohm // Materiales de sociología del deporte. Ediciones La Piqueta, Madrid. – 1993.
3. De Carvalho, Y. M. El “mito” de la actividad física y salud” / Y. M. De Carvalho // Editorial Hucitec, Sao Paulo. – 1998.
4. Gutiérrez Lozano M. El cuerpo como efecto (Los 40 años: un paso preliminar) / M. Lozano Gutiérrez // Instituto del Campo Freudiano, Barcelona.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ПРИСТРОЇВ (ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ) ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Бачинська Н.В., к.фіз.вих., доцент

Забіяко Ю.О., ст. викладач

Мановській П.М., ст. викладач

Дніпровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація: в статті надано загальну характеристику окремих новітніх пристроїв для самоконтролю самопочуття та здоров'я тих, що займаються.

Ключові слова: фітнес-трекери; самоконтроль; здоров'я.

Abstract: the article presents General characteristics of the newest devices for self-monitoring of health, the health of the students.

Keywords: fitness trackers; self-control; health.

Постановка проблеми. На сучасному етапі багато молоді віддають перевагу здоровому способі життя: відмовляються від алкоголю і сигарет, посилено займаються спортом [1].

Фітнес-трекери досить популярний продукт серед людей, які ведуть здоровий спосіб життя і займаються спортом (особливо, новачків), які поки не знають, як їм систематизувати режим тренувань, сну і активної життєдіяльності. Трекери – це загальна назва фітнес пристроїв і програм, які показують фізичну активність, різні фізичні параметри організму (частоту серцевих скорочень, наприклад), дієту, біоритми і багато іншого. Існує безліч видів таких пристроїв (наприклад, GPS-трекери, спеціальні жіночі трекери і багато інших).

Пристрій являє собою браслет або зажим з датчиком, який встановлений для того, щоб визначати різні параметри і фактори, пов'язані зі здоров'ям і фізичною підготовкою того, хто використовує цей трекер: кількість годин сну і його якість (цю функцію виконує розумний будильник, який будить в найбільш

відповідний час для людини); число кроків; користь харчування; спалювання калорій; стан настрою; рівень кисню в крові; вміст калорій в їжі.

Отримані результати дослідження.

Плавання і легка атлетика: використовується спеціальний фітнес-трекер для плавання для отримання точного результату. Найкраще вибрати водонепроникні моделі стандарту IP67 / IP68 для плавання. Якщо браслет для плавання значиться як водонепроникний, але рівень захисту не вказано, то не можна брати такий пристрій з собою в басейн – він миттєво зламається [3].

Біг: зажим. Якщо під час бігу основна мета – це отримати достовірні дані, то необхідно придбати такий трекер активності, який зручно можна причепити до поясу і спортивного взуття або повісити на шию (наприклад, Runtastic Orbit або Misfit Shine) або є доступним рішенням в формі зажиму або датчика на браслеті (наприклад, Fitbit One Wireless Activity Plus Sleep Tracker, Runtastic Combo RUNBT1, Jawbone UP Move, Fitbit Zip).

При роботі краще використовувати трекер-зажим, так як він записує подолану відстань більш точно. Вони мають зовнішній вигляд, що підходить як чоловікам, так і жінкам, але є певні фітнес-трекери для жінок.

За функціями виділяють три категорії фітнес-трекерів:

- Трекери для стеження за здоров'ям;
- «Розумні» браслети з безліччю функцій;
- Більшою мірою розважальні.

Фітнес-трекери для здоров'я. Перша група включає в себе моделі, вироблені Jawbone, Misfit Wearables, Fitbit, Polar і інших фірм, які популярні на ринку трекерів. Спеціалізація цих компаній ґрунтується на виробництві фітнес-трекерів і супутніх їм товарів.

Misfit Shine – це найпопулярніший трекер, який виробляє компанія Misfit. Цей виробник робить особливий акцент на тому, щоб гаджет був повністю укомплектований: його можна носити як завгодно – у вигляді браслета, затиску або кулона. Це можливо завдяки ергономічній округлій формі, яка легко регулюється.

І в Китаї виробники не залишились в стороні: вони почали виробляти трекери, які теж стежать за активної фізичної діяльністю, наприклад, трекер Xiaomi MI Band. Він дуже популярний і має низьку ціну – близько 20\$. Його функціональні можливості середнього рівня.

Трекери від Runtastic заслуговують на окрему увагу. Нещодавно в їх виробництві з'явилися нові багатофункціональні моделі Runstatik Orbit і Runstatic RUNBT1, які мають кардіосенсорний тип. Особливість Орбіти полягає в її універсальному призначення: трекер трансформується з браслета в зажим.

Garmin. Ця фірма представляє на ринку GPS-навігатори. Даною функцією оснащено всі їх трекери, що є незаперечним плюсом. Серед ліній таких пристроїв, модель Garmin Vivofit особливо поширена. Покупець може придбати модель з імпульсним монітором або без нього. Датчик виглядає як пояс, який фіксується трохи нижче грудей, що зручно не всім. Природно, що трекер з рахунком пульсу має трохи більшу ціну. Крім того, головна особливість моделі

Vivofit полягає в тому, що це далеко не будильник. Цей трекер працює близько року без додаткової підзарядки.

Fitbit. Наприклад: Fitbit Charge є розумним монітором з підрахунком кроків; Fitbit Charge HR – це монітор з вимірюванням пульсу; А Fitbit Flex tracker є визнаним бестселером і постійним конкурентом трекерів, вироблених Jawbone і Nike.

Polar – це бренд на ринку датчиків активності серця, а також багатофункціональний фітнес-трекер. Polar loop нагадує добре відомі моделі Nike + Fuelband SE Fitness Tracker завдяки аналогічному LED-дисплею. Модель Polar не має встановленого датчика пульсу. Потрібно купити його окремо. Як Garmin Vivofit цей датчик кріпиться трохи нижче грудей.

Основною відмінністю є функція під назвою «розумний будильник». Цей параметр є дуже важливим: будильник дійсно працює в такому режимі, який найбільш підходить, він розбудить вчасно, наприклад, для початку занять ранковою гімнастикою. Також пристрій буде записувати поетапно весь час, який витрачено на сон.

Якість сну залежить від багатьох факторів, серед яких головним є кількість годин сну, а також це дієти, освітлення і температура навколишнього середовища.

Існують три загальні рекомендації для початківців:

- Слід носити трекер на одній і тій же руці. Змінюючи руки, людина ризикує отримати недостовірні результати своєї активної діяльності. Якщо людина правша, то слід носити браслет на правій руці.

- «Підбирати» під себе фітнес-трекер. Багато користувачів ігнорують той момент, коли трекер просить ввести власні параметри, такі як стать, вік, вага, зріст тощо, а це є головною помилкою.

- Синхронізація трекера за допомогою смартфона. Це дуже корисна функція для тих, хто не хоче втратити всю важливу інформацію, але при цьому бажає очистити пам'ять пристрою [2].

«Розумні браслети». Браслети, що належать до другої категорії, призначені і для розважальних цілей, і для медичних. Як річ, що працює на захисті здоров'я людини, трекери призначені для виправлення навантаження, запису кількості кроків та іншого. Вони можуть бути виділені в окрему групу портативних пристроїв, так як поєднують в собі додатки, що стежать за здоров'ям, а також прагматичні функції як, наприклад, прийом дзвінків.

Такі пристрої можуть включати наступні функції: дзвінки і смс-повідомлення; стеження за станом настрою; доступ до публікацій зображень в соціальних мережах; GPS; ідентифікація жестів; інформаційний обмін з трекерами тієї ж марки.

Такі браслети мають досить розпливчастий діапазон функцій, оскільки важко провести межу між фітнес-трекерами і розумними годинниками. Бренди як Nike, Samsung, Microsoft, Sony, Razer випускають широкий асортимент, який залучає нових клієнтів і шанувальників своїх брендів завдяки таким

смарт-браслетам.

Найпопулярніший смарт-браслет: Microsoft Band (години, витрачені на сон; лічильник калорій; крокомір і ін.). Крім того, він може бути синхронізований зі смартфоном і інтегрований з найбільшою кількістю соціальних мереж.

Розумний браслет від компанії Nike – Fuelband SE – володіє сучасним дизайном і функціональністю, характерною для всіх фітнес-трекерів здоров'я. Крім того, він допомагає ділитися своїми досягненнями в програмі Fuelband Nike + app.

Samsung Gear Fit. Це поєднання смарт-годинників з трекером для рахунку фізичної активності. Це гарний пристрій для зв'язку, але в ньому відсутній розумний будильник. Але є лічильник пульсу, кроків, функція контролю лічильника бігу і три режими активної діяльності (ходьба, біг, їзда на велосипеді) [1, 3].

Смарт годинник. Фітнес-трекери – це ще й широка і перспективна категорія портативних гаджетів. Виробники постійно вдосконалюють свої моделі під дивізом «Швидше! Вище! Сильніше!».

Різноманіття функцій включає в себе: підтримку різних програм; дзвінки та SMS-повідомлення; можливість прийому викликів; камеру; медіа-плеєр; нотатки; технологію для визначення сили натискання або дотику; модуль GPS.

Adidas mi Coach Smart Run. Загальні функції: можна виконувати різноманітні фізичні вправи, планувати власні навчальні програми, система дає дорожочинні рекомендації, наприклад, про поточну швидкість бігу.

Motorola Moto 360. Ціна, в середньому, 250 \$. Єдиною ознакою, який об'єднує його з фітнес-трекером – це моніторинг пульсу. Але насправді, це просто смарт-годинники. Крім того, багато клієнтів вважають цю модель найбільш вигірною, так як вона має стильний дизайн, швидко працює і має хороші функції, здатні стежити за всією життєдіяльністю, яку веде людина.

Beddit – це система моніторингу сну, яка закріплюється на ліжку, а не на тілі. Вона використовує баллістокардіографію (БКГ) – метод реєстрації реактивних рухів тіла людини, обумовлених скороченнями серця і переміщенням крові у великих артеріях. Пристрій відстежує цикли сну і може записувати всю інформацію на мобільний пристрій. Крім того, система використовує мікрофон смартфона для контролю хроріння. Це пристрій може працювати разом з фітнес-трекером Misfit і має відкритий інтерфейс розробника, що дозволяє розраховувати надалі на сумісність і з іншими пристроями. Ціна пристрою: 149 євро.

Heart Math. Серія виробів компанії Heart Math включає в себе сенсори і програмні пакети, які призначені для моніторингу змін ЧСС і дозволяють користувачам контролювати свій емоційний і фізичний стан. Для забезпечення самоконтролю і регулювання стресу Heart Math пропонує використовувати власну тренувальну систему, що складається з серії дихальних вправ і спеціалізованих емоційно забарвлених візуалізацій. Сенсор контролює серцевий ритм і показує психологічний рівень по відношенню до

оптимального, при якому серце, розум і емоції знаходяться в збалансованому стані, а імунна, гормональна і нервова системи працюють скоординовано.

В даний час ця система використовується в ряді лікарень США. Ціна пристроїв: emWave Pro – \$ 299, emWave2 – \$ 199, Inner Balance Sensor – \$ 99.

Gravity +. Ідея дуже проста – чим більше вага, тим більше опір, а він, в свою чергу, перетворюється в якнайшвидше досягнення фітнес-цілей. Розробники Gravity + пішли ще далі і створили «гравітаційний костюм» для всього тіла. Він включає в себе кілька «комплектів опору», які дозволяють користувачеві навантажити на себе від 0,5 до 30 кг додаткових обважнювачів. Цей костюм може використовуватися не тільки любителями фітнесу, але рекомендований лікарями в США для використання з метою реабілітації та відновлення. Ціна комплекту: \$ 800.

Marc Pro. Система Marc Pro використовує електростимуляцію для відновлювальних м'язових вправ і підтримки м'язів в хорошому стані. Marc Pro складається з невеликого електронного пристрою і електродів, які можуть бути закріплені на будь-якій частині тіла і видавати електричні імпульси з певною частотою, яку контролює користувач. Версія пристрою Marc Pro Plus використовується і для полегшення болю в м'язах.

Компанії-виробника запевняє, що постійне використання пристрою може зменшити час відновлення м'язів після тренування і підвищити рівень насичення м'язів киснем і живильними речовинами. Пристрій призначений для домашнього використання, але його використовують і професійні спортсмени, наприклад, баскетбольні команди Los Angeles Lakers і Miami Heat. Ціна пристрою: Marc Pro – \$ 649.95, Marc Pro Plus – \$ 949.95.

Muse. Головний пристрій Muse – це чотирьохканальний пристрій з шістьма датчиками, який призначений для поліпшення пам'яті, зменшення рівня стресу, а також поліпшення стану при таких захворюваннях, як синдром дефіциту уваги (СДУ), епілепсія, а також хвороба Альцгеймера. Muse знімає дані енцефалограми майже з клінічною якістю і передає інформацію на мобільний пристрій або настільний комп'ютер. Розробники – компанія Interaxon, яка створила цей пристрій, стверджують, що, згідно з дослідженнями, навіть 20 годин використання цієї технології показують таку ж ефективність, як і застосування препарату «ріталіну» при лікуванні СДУ. Ціна пристрою: \$ 299 [2, 4].

Neur Optimal. Neur Optimal позиціонується розробниками як система тренування розуму, заснована на використанні нейронного зворотного зв'язку. Застосовуючи кілька датчиків, закріплених на голові і вухах, Neur Optimal постійно вимірює мозкові хвилі (нейронну активність). При цьому користувач може дивитися візуалізацію цієї активності або слухати відповідну музику, а система в цей час використовує малопомітні сигнали, що дозволяють мозку користувача перемикатися між різними рівнями свідомості. В результаті, за твердженням розробників системи, підвищується ментальна гнучкість і підвищується здатність людини адаптуватися до стресу і змін середовища.

Як повідомляє компанія, вони отримують позитивний зворотний зв'язок за результатами використання Neur Optimal людьми, які страждають від синдрому дефіциту уваги, хвороби Альцгеймера, посттравматичного стресового розладу, синдрому гіперактивності, аутизму, порушення сну, безсоння і когнітивної дисфункції після операції або хіміотерапії. Ціна набору: Neur Optimal® Personal Trainer Bundle – 5500\$.

Metria IH1. «Розумний» пластир Metria IH1 призначений для відстеження різних життєво важливих показників і оцінки стану здоров'я організму. Пристрій оснащений датчиками, які вимірюють шкірно-гальванічну реакцію, температуру тіла і різні активності. Гаджет відстежує витрачені калорії, тривалість занять, а також кількість і якість сну.

Рекомендується кріпити Metria IH1 на руці і не знімати протягом 7 днів для комплексного аналізу стану організму. Пристрій можна використовувати під час занять спортом або прийняття душу.

Інтерпретація всіх отриманих пристроєм даних проводиться у відповідному мобільному додатку. Ціна пристрою невідома.

Oxy Health. Барокамери використовуються для багатьох цілей, зокрема, для лікування і профілактики багатьох захворювань, в тому числі таких як інсульт, гіпертонія, ДЦП, відновлення після травм і операцій. Але це не все: курс барокамери допомагає боротися зі старінням, хронічною втомою, метеозалежністю і навіть похмільним синдромом. Компанія Oxy Health розробила декілька варіантів дуже портативної барокамери, яку можна встановити навіть у себе вдома (якщо дозволяє площа) і яка не вимагає нічого, крім електричної мережі. У барокамері можна регулювати вміст кисню до 35 % або до 97 % при диханні через маску, що дозволяє розширити спектр показань від косметологічних процедур до лікування найважчих захворювань. Камери випускаються різного діаметру – від 56 до 85 см. Ціна пристрою невідома.

Power Lung. Power Lung – це пристрій для тренування легенів. Це невеликий пластмасовий гаджет, що дозволяє встановлювати різні рівні опору, які той, що займається, буде відчувати, дуючи в нього. Подібні тренування, за твердженням виробника, дозволять збільшити об'єм легенів, легше дихати і підвищити продуктивність фізичних вправ.

Для отримання бажаного результату користувачеві буде досить двічі в день займатися по 10 хв. Ціна пристрою: \$ 120.

Spire. Spire – це унікальний продукт, що відрізняється від інших фітнес-трекерів, оскільки в основному фокусується на диханні користувача і, зокрема, на його глибині і частоті.

Виходячи із зібраних даних, трекер визначає, в якому стані знаходиться людина, наприклад, якщо вона в напрузі, Spire запропонує зробити більш глибокі вдихи, щоб стабілізувати фізичний і емоційний стан. Розробники запевняють, що навіть кілька глибоких повільних вдихів послаблюють тиск на серце, розслаблюють м'язи і дозволяють більш продуктивно працювати. Відстежуючи дихання, трекер вважатиме скільки часу користувач перебував в стані напруги, спокою або активності і цю інформацію в процентному

співвідношенні можна буде побачити в парі з пристроєм додатку. Ціна пристрою: \$ 149.95.

Zona – це пристрій, який дозволяє лікувати резистентну гіпертонію (хвороба, при якій високий кров'яний тиск не зменшується, незважаючи на лікування двома і ліками) і поліпшити серцеве здоров'я. Цей медичний гаджет схожий на ручку керування літаком і призначений для проведення спеціалізованої терапії на дому, яка полягає в стисканні ізометричної рукоятки Zona різним чином. Згідно з інформацією компанії, подібна терапія може «істотно зменшити рівень кров'яного тиску для більшості хворих з резистентної гіпертонією». Проведені дослідження показали, що 135 з 136 пацієнтів, які брали участь у випробуваннях пристрою, змогли досягти значного зниження кров'яного тиску за вісім тижнів і менше. При цьому досить займатися цією терапією щодня по 12 хв. Ціна пристрою: \$ 379 [4].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

При виборі помічника для здорового способу життя потрібно враховувати безліч різних параметрів і нюансів. Критерії при виборі у кожного будуть свої, але можна керуватися і загальними принципами. Гаджети для моніторингу активності повинні видавати вірні значення, бути компактними і зручними.

В перспективі подальших розробок передбачається представити в наукових дослідженнях математико-статистичні дані з використанням одного з видів фітнес-тренкерів.

Список використаної літератури:

1. Бачинська Н.В. Застосування сучасних пристроїв для самоконтролю під час занять фізичним вихованням та спортом // Н.В. Бачинська, Д.О. Шульга // Д.: ДНУ, 2016. – С. 10 – 12.
2. Сизова М.В. Психофизиологическая характеристика влияния экстремальных факторов на организм человека / М.В. Сизова, С.А. Балаклеяцев, А.П. Квашин // Актуальные проблемы подготовки специалистов по горным видам спорта / Материалы I международной научно-практ. конф. – Ч. 2. – М., 2005. – С. 61 – 63.
3. Рябцев С.М. Влияние стрессорного фактора высокогорья на кардиореспираторную систему человека / С.М. Рябцев, А.П. Квашин // Физическая культура и формирование здорового образа жизни / Материалы научно-практ. конф. – Сочи, 2006. – С. 52 – 53.
4. Короткий довідник по використанню новітніх пристроїв для домашнього контролю здоров'я // режим доступу: <http://www.ferra.ru>.

ОРГАНІЗАЦІЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Бачинська Н. В., канд. фіз. вих., доцент
Ніколенко В.А., старший викладач
Дніпровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація: в статті представлено загальні вимоги, різновиди та варіанти кругового тренування, які доцільно застосовувати на заняттях з фізичного виховання в навчальних закладах.

Ключові слова: кругове тренування; навчальні заняття; фізичне виховання.

Abstract: the article presents the General requirements of the variety and options of circuit training that are appropriate to apply in educational institutions.

Key words: circuit training; training; physical education.

Постановка проблеми. Кругове тренування, яке здійснюється на навчальних заняттях з фізичного виховання, представляє собою цілісну самостійну організаційно-методичну форму занять і в той же час не зводиться до якого-небудь одного методу. Вона включає ряд приватних методів строго регламентованої вправи з виборчою і загальною дією на організм тих, що займаються.

Розрізняють наступні основні різновиди кругового тренування:

- за методом безперервної вправи (переважна спрямованість на витривалість);
- за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силову і швидкісну витривалість);
- за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силу, спритність і спеціалізовану витривалість).

Кругове тренування за методом безперервної роботи проводиться без перерв і складається з декількох повторень проходження кола в залежності від кількості станцій та має наступні варіанти.

Варіант 1. Вправи проводяться без пауз у момент виконання їх в комплексі і між колами.

Після того, як вправи, які вже розучені, і проведено випробування, яку визначило максимальне число повторень (максимальний тест – МТ), кожен отримує стандартне дозування: МТ/4 або МТ/2.

Вправи на кожній станції і перехід між ними виконуються у вільному темпі, без урахування часу. Підвищення навантаження йде за рахунок збільшення повторень на одній або на кожній станції ((МТ/2) +1) чи за рахунок переходу до наступного важчого комплексу.

Варіант 2. Вправи проводяться без пауз, але з цільовим часом. Після того, як вправи вивчені та на кожній станції проведено максимальний тест (30 с

вправи і 30 с відпочинку), фіксується тренувальний час для одноразового проходження кола з дозуванням МТ/2 або МТ/4.

Час проходження одного кола помножується на кількість кіл (в залежності від кількості станцій), отримують цільову годину. При стандартному обсязі вправ на занятті необхідно прагнути до скорочення години проходження кіл до цільового. Підвищення навантаження здійснюється за рахунок визначення нового МТ або переходу до складнішого комплексу. При цьому заводиться картка досягнень.

Варіант 3. Вправи проводяться без перерв із стандартизованим часом тренування і стандартною кількістю повторень, але з різною кількістю проходження кіл. Після того, як вправи розучено, та визначено МТ на кожній станції за принципом 30 с роботи і 30 с відпочинку, проводиться тренування із стандартним тренувальним часом. Дозування і час проходження кожного кола залишаються стандартними, а кількість кіл збільшується [7].

Останній варіант особливо важливий для підготовчої, другої половини основної частини заняття з фізичного виховання, оскільки тренувальний час стандартизовано. Мінімальний час, необхідний для проведення цього варіанту, дозволяє вводити кругове тренування практично в кожне навчально-тренувальне заняття.

Перевага третього варіанту полягає також і в простоті фіксації часу. Це дозволяє викладачу постійно стежити за ходом тренування і значно полегшує облік. Після закінчення кругового тренування ті, що займаються, заносять в картку досягнень тільки кількість кіл і станцій, які вони пройшли.

Усі варіанти кругового тренування за методом безперервної вправи можна застосовувати на заняттях з легкої атлетики, спортивних ігор, гімнастики [1, 7].

Кругове тренування, яке організовано за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку, проводиться з короткими перервами, так званими «дійовими» паузами як між вправами, так і між колами. Цей різновид має три варіанти. У першому та другому вправляються на станціях по 15 с із постійною перервою в 30-45 с.

Кругове тренування за цими варіантами будується наступним чином. Проводиться тренування з індивідуальним дозуванням: МТ/2 за 15 с з інтервалом відпочинку 30-45 с.

Час відпочинку залежить від величини навантаження обраної вправи і фізичної підготовленості тих, що займаються. Чим вище інтенсивність вправи, тим успішніше буде розвиватися максимальна сила, а також такі комплексні фізичні якості, як швидкісна сила і швидкісна витривалість.

При виконанні роботи за першим і другим варіантам кругового тренування потрібно стежити і домагатися чіткого виконання вправ в середньому тренувальному темпі. Захоплення максимальним темпом в збиток точності виконання вправ неприпустимо.

У третьому варіанті вправляються на станціях протягом 30 с з постійною 30-секундною перервою.

При підборі вправ для третього варіанту необхідно передбачити комплекси з таких вправ, які ті, що займаються змогли б виконувати упродовж 30 с роботи без особливого поспіху з допустимою точністю.

Підвищення індивідуального навантаження в третьому варіанті йде за рахунок збільшення кількості повторень на $(MT+1)/2$, $(MT+2)/2$ і так далі, а загального – за рахунок збільшення проходження кількості кіл усією групою.

Проходження двох-трьох кіл в основній частині заняття вирішує, окрім завдань загальнофізичної підготовки, ще і завдання цілеспрямованого розвитку фізичних якостей комплексного характеру, таких, як спеціальна витривалість, швидкісна сила, а також силова витривалість.

Кругове тренування, яке організовано за методом інтервальної вправи з повними паузами відпочинку при інтенсивно-інтервальній роботі з потужністю до 75 % від максимальної, є різновидом інтервального тренування, яке спрямовано за умови збереження колишньої кількості повторень, але за короткий час.

При використанні на заняттях фізичного виховання кругового тренування за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку кількість тих, що займаються на станціях, підбирається так, щоб одна-дві людини виконували вправи, інші відпочивали і виконували вправи на розслаблення, не порушуючи повний цикл роботи і відпочинку. При такій організації на одній станції може знаходитися відразу до 4-х тих, що займаються. Цей спосіб проведення занять формує у тих, що займаються, навички взаємодопомоги, вчить здійснювати взаємний контроль за якістю виконання станційних завдань [5, 6].

Кругове тренування за методом інтенсивно-інтервальної роботи з повним інтервалом відпочинку відрізняється від попередніх методів і їх варіантів не лише організацією проведення, але також і визначенням МТ. Ті, що займаються, на кожній станції працюють не усі одночасно, оскільки вони розміщені по 2-4, а виконують завдання по черзі. При цьому організація процесу кругового тренування може бути звичайною, яка включає проходження одного і більш кіл, або специфічною, коли кожна з вправ на станції виконується серіями до трьох разів, а потім відбувається перехід до наступної станції. Використання цього методу в усіх його варіантах спрямоване на вдосконалення швидкісної сили та швидкісної витривалості.

Для занять за типом кругового тренування з використанням методів безперервної та інтервальної вправи пропонується така організаційно-методична форма занять, яка, подібно до кругового тренування, містить усі основні її компоненти і в той же час гранично спрощена і доступна. Такі заняття за типом кругового тренування проводяться без письмового урахування і диференціюються за рахунок послідовного використання трьох однотипних вправ, що відрізняються різною мірою труднощі, яка поступово підвищується.

Пропонований підхід дає можливість зосередити усю увагу тих, що займаються, на виконанні вправ на станціях, ознайомитися та вивчити чергову вправу під час піреходу до чергової станції, відпочивати на них, не

відволікаючись на запис результатів в індивідуальні або групові картці, і диференціювати навантаження за рахунок різних варіантів виконання вправ.

Викладач в цей час має можливість зосередити свою увагу на організації і контролі за ходом проведення кругового тренування, надати допомогу тим, що окремо займається у виправленні помилок при виконанні вправ.

Для занять за типом кругового тренування з використанням методу безперервної вправи можна застосувати 10-15 станцій залежно від забезпечення тих, що займаються на кожному конкретному занятті інвентарем. Підбирати вправи при початковому навчанні необхідно прості, які не пов'язані з освоєнням складних навичок [2, 4].

Навантаження розраховуються практичним шляхом. В розрахунок береться часовий відрізок в 15-30 с. Дозування визначається максимальною і мінімальною кількістю вправ, які виконуються на кожній станції. Наприклад, максимально вижати гантелі масою 8-10 кг можна 20-30 разів за 30 с. В цьому випадку загальне завдання для групи буде: максимальне 30 разів, мінімальне – 15. При цьому треба стежити за тим, щоб виконання вправ на різних станціях займало однаковий час, включаючи переходи.

Доцільність подальшого використання комплексу буде залежати від правильного співвідношення навантаження і відпочинку, а також послідовності підбору вправ. Підвищувати навантаження можна шляхом ускладнення комплексів, а також за рахунок збільшення проходження кількості кіл. При проходженні більш одного кола необхідно давати тим, що займаються, перерву (3-5 хв.), яка використовується викладачем для повторного виміру пульса, розбору помилок, а також проведення заходів виховного характеру.

Той, що займається, самостійно може простежити за своїм фізичним розвитком, регулярно вимірюючи свій пульс. При успішній адаптації організму пульсова крива має тенденцію у бік зменшення, а пульс у спокої стає рідше, ніж був на початку тренувальних занять, що пов'язано з більш економічною роботою серця.

При занятті за типом кругового тренування з використанням інтервального методу можна включати в комплекс також до 10-15 станцій. Дозування та число повторень коливаються від 10 до 20. Час на відпочинок і роботу дозується.

Перераховані варіанти кругового тренування із застосуванням методів безперервної та інтервальної вправи спрямовані за перевагою на розвиток загальної та силової витривалості, швидкісної сили [1, 6].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Основні переваги цих варіантів кругового тренування полягають в наступному:

- вони є найбільш простою і зручною проміжною формою, що полегшує впровадження кругового тренування в навчальні заняття;
- викладач має велику можливість зосередити свою увагу на вирішенні основних завдань фізичного виховання тих, що займаються;
- концентрується увага тих, що займаються на чітко усвідомленому і правильному виконанні самої вправи на станції;

- заняття спрощуються зважаючи на відсутність обліку та стають доступними для тих, хто не був ознайомлений з використанням кругового тренування;
- полегшуються організація та контроль;
- виховуються самостійність, свідомість, ініціатива, підвищується відповідальність до кожного, що займається, та в цілому усієї групи.

Список використаної літератури:

1. Бачинська Н.В. Особливості використання кругового тренування для розвитку фізичних якостей: начальнo-методичний посібник / Н.В. Бачинська, В.А. Ніколенко [Текст] // Д.: 2017. – С. 156 – 162.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 4-е изд. перераб. и доп./ И.А. Гуревич [Текст]. – Минск: Высшая школа. – 2005г. – 246 с.
3. Захаров Е.Н. та ін. Енциклопедія фізичної підготовки: методичні основи розвитку фізичних якостей/ Е.Н.Захаров [Текст]. – М.: Ленос, 1994. – 368 с.
4. Ким Т.К. Модификация «круговой тренировки» и ее комплексирование с другими методическими подходами в физическом воспитании детей младшего школьного возраста: автореф. дисс...к.пед.н. / Т.К. Ким [Текст]. – М., 2004.– 24 с.
5. Солонкин А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях для развития специальных двигательных способностей у студентов различных специализаций колледжа физической культуры: автореф. дисс...к.п.н. / А.А. Солонкин [Текст]. – Смоленск, 2002. – 25 с.
6. Шох М. Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений (на занятиях физического воспитания и спортивной тренировке) / М. Шох [Текст] – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2006. – 156 с.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В БОКСІ

Бейгул І.О.

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

Анотація. У роботі висвітлено тактичну підготовку спортсменів в боксі. Показано, що основний шлях підвищення рівня тактичної майстерності складається в цільовому підході до тренувань з врахуванням змагальної діяльності.

Ключові слова: бокс, тактична підготовка, спортсмен, тренування, змагальна діяльність.

Abstract. *Beygul I. Tactical training athletes in boxing.* The paper highlights the tactical training of athletes in boxing. It is shown that the main way of raising the level of tactical skill is a targeted approach to training with regard to competitive activities.

Keywords: boxing, tactical training, athlete, training, competitive activity.

Постановка проблеми. Будь-яка рухова дія, виконана з різним проявом фізичних якостей, може бути спрямована на вирішення безліч технічних завдань. Наприклад, переміщення по рингу (крок вперед) - результат скорочення дистанції до супротивника, з якою метою? ... Атака, агресія, виклик на контратаку, відволікання від справжньої атаки, підготовка контратаки, захист.

Утвердилась методична послідовність у вивченні техніки боксу, яка передбачає вивчення на початку техніки основних положень боксера (бойове положення кулака, бойова стійка, пересування та бойові дистанції), потім - техніки атакуючих ударів і захистів, захистів і контрударів. Подібна послідовність навчання техніці боксу не викликає сумнівів, тому що базується на сформованих традиціях української школи боксу [5].

Разом з тим, ця послідовність навчання техніці зумовлює і послідовність навчання тактиці боксу. Виходячи з неї, спочатку повинні вивчатися атакуючі дії і одночасно з ними – захисні, потім – контратакуючі дії. Спочатку – у відповідь, а потім – зустрічні. Все вищевикладене дозволяє зробити висновок про те, що підвищення рівня тактичної підготовки боксерів – важливий резерв в досягненні найвищих спортивних результатів [1; 6].

Отримані результати дослідження. З огляду на особливості та тенденції в розвитку сучасного боксу, робота по вдосконаленню тактичної підготовки боксерів повинна йти в двох напрямках. *Перший* – пов'язаний з вдосконаленням тактики протидії агресивній і жорсткій манері ведення бою, а також універсальній тактиці, яка характеризується різноманітністю застосовуваних технічних прийомів та частою їх зміною.

Другий напрямок полягає у вдосконаленні перерахованих способів ведення бою з урахуванням індивідуальних особливостей боксерів.

Залежно від дистанції, на якій ведеться поєдинок, можна виділити три основних тактичних видів бою: бій на дальній, середній та ближній дистанціях [3].

Залежно від застосовуваних засобів ведення бою і характеру поєдинку прийнято розрізняти дві основні форми: *атакуючу та контратакуючу*. При цьому ми вважаємо, що відповідна контратака є одним з частих випадків атакуючих дій, виконаних після захисної дії, тому в подальшому під контратакуючими діями ми будемо мати на увазі зустрічні удари.

Окрему (на наш погляд – основну) форму ведення бою представляє *комбінаційний бій*, що включає в себе поєднання і чергування бойових дій на різних дистанціях і в різних формах: атакуючої та контратакуючої.

Сучасний бій вимагає від спортсменів уміння вести поєдинок різноманітно, часом протягом раунду змінюючи свою манеру на більш доцільну в ситуації, що склалася. Тому, розподіл боксерів на різні групи, виходячи з манери ведення ними бою, носить умовний характер і не завжди відповідає дійсності [2]. Це в свою чергу, змушує переглянути стале уявлення про те, як необхідно будувати поєдинок з боксерами різних манер ведення бою.

Дотримуючись зміцнілої думки про те, як треба вести бій з противниками, які дотримуються того чи іншого стилю, українські боксери часто не можуть перебудувати свою тактику по ходу поєдинку, коли цього вимагають обставини, що нерідко призводить їх до поразки. Відбувається це багато в чому ще й тому, що тренери і боксери не мають чіткого уявлення про те, що є головним, а що другорядним в тактиці.

Спираючись на теорію діяльності [4] всі дії в боксі можна розділити на: *підготовчі*, що забезпечують виконання основного атакуючого або контратакуючого удару; *основні* – нанесення удару або ударів та *заклучні* дії – обов'язковий вихід зі сфери бою.

Всі ці компоненти бойових дій повинні знаходитися в тісному взаємозв'язку і взаємозумовленості. Випадання одного з цих компонентів бойових дій значно, а часом і повністю знижує їх ефективність. Важливою умовою ефективності тактичних дій є обов'язкове поєднання їх з захисними діями.

Підготовчі дії можуть бути виконані за допомогою ніг, рук, тулуба та різних поєднань цих елементів техніко-тактичних дій. Найчастіше в бойовій практиці зустрічаються комбінації цих елементів підготовчих дій. При цьому головне місце серед них повинна займати робота ніг, так як саме за допомогою різних пересувань боксер підбирає дистанцію, створює зручне вихідне положення для нанесення рішучого удару або серії ударів.

Основні дії здійснюються за допомогою декількох варіантів. Під час атакуючих дій боксер користується серією ударів або акцентованим одиночним ударом. Контратакуючі дії найчастіше здійснюються на перший або другий удар атакуючого противника. Для цього боксер використовує одиночні удари або серію ударів.

Однією з головних вимог, що пред'являються до здійснення основної дії, є обов'язкове поєднання виконання ударів з захистами. Якщо боксер нехтує захистами, то в момент атаки він може пропустити сильний зустрічний удар і програти бій нокаутом.

Заклучні дії – це та частина техніко-тактичної дії, відсутність якої може звести до мінімуму її ефект. Боксер, який після здійснення своїх основних дій залишається в сфері бою, ризикує пропустити сильний удар та програти бій достроково. Заклучні дії можуть виконуватися декількома способами: виходом зі сфери бою кроками назад, вліво і вправо, а також пересуванням по колу з заходом за спину противника. Можливі варіанти скорочення дистанції, захоплення противника, входження в клінч. Всі ці дії можуть виконуватися в поєднанні з ударами - одиночними та серіями.

Висновки. Тактична підготовка в боксі має величезне значення в змагальній діяльності спортсмена. Тактика ведення поєдинку – спосіб вибудовування власної поведінки в бою з урахуванням особливостей суперника, своїх рухових можливостей, правил змагань та обставин, що складаються, з метою досягти перемоги з мінімальними фізичними і психічними витратами. Основний шлях підвищення рівня тактичної

майстерності полягає в цільовому підході до тренувань з урахуванням особливостей змагальної діяльності. Все вищевикладене дозволяє зробити висновок про те, що підвищення рівня тактичної підготовки боксерів важливий резерв в досягненні найвищих спортивних результатів.

Подальшою перспективою досліджень може бути виявлення впливу занять боксом на психологічну сферу спортсменів.

Список використаної літератури

1. Белобородов Н.М. Бокс. Техника и тактика / Н.М.Белобородов. – М.: Спорт-Принт, 2005. – 325 с.
2. Гаськов А. Современные тенденции построения тренировки в боксе / А.Гаськов, В.Кузьмин // Молода спортивна наука України. – Л.: ЛДУФК, 2013. – Т.1. – С. 28-32.
3. Кшинин И.И. Физическая и техническая подготовка юных боксеров на основе учета тактики ведения поединка противником: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кшинин Игорь Иванович. – Волгоград, 2012. – 242 с.
4. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: [учеб. пособ.] / В.А.Осколков. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116 с.
5. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н.Остьянов. – К.: Олимп. лит., 2011. – 272 с.
6. Павлов В.П. Методика оценки технико-тактической подготовленности в боксе / В.П.Павлов // Ученые записки. – 2014. - №4(110). –С. 108-111.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ ПО ЧСС

Бочков Ю. В., ст. викладач

Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара

Аннотация: в статье рассматриваются варианты и возможности определения интенсивности тренировочной нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Ключевые слова: нагрузка; дозирование; интенсивность; частота сердечных сокращений.

Abstract: this article discusses the options and possibilities of determining the intensity of training load in terms of heart rate.

Key words: load; dosage; intensity; frequency of cardiac contractions.

Постановка проблемы. Способ дозирования нагрузки по ЧСС основывается на учете внутреннего напряжения функций организма во время выполнения мышечной работы. Это напряжение обусловлено необходимостью снабжать работающие мышцы кислородом, мобилизовать энергетические и пластические ресурсы организма и поддерживать постоянство его внутренней среды в условиях интенсивной сократительной деятельности мышц. Чем интенсивнее работа, тем напряженнее функциональная активность систем, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам – сердечно-сосудистой и дыхательной.

По мере нарастания мощности работы достигается тот уровень, выше которого энергообеспечение невозможно за счет лишь аэробных, то есть. окислительных, процессов. Включаются анаэробные процессы и в результате накапливается продукт распада гликогена и глюкозы – молочная кислота. Из-за этого нарушается кислотно-щелочное равновесие внутренней среды организма в сторону повышенной кислотности. И теперь напряженность в организме нарастает дополнительно в связи с необходимостью принимать меры для устранения этого сдвига.

Во время продолжительной работы дополнительная напряженность функций влечет необходимую (вплоть до предельной) мобилизацию энергетических и пластических ресурсов организма, а также нарушает водно-электролитный баланс, связанный в основном с усиленным потоотделением. Регулировать нагрузку можно лишь располагая цифровыми данными обо всех сторонах напряженности в работающем организме, например об изменениях в мышцах и составе крови. Но даже в условиях самой современной лаборатории получить такую полную информацию очень сложно, так как требуется время на взятие проб и проведение анализов, а когда в конце концов необходимые данные получены, то это уже запоздалая информация.

Полученные результаты исследования. Но все эти сложности связаны с получением максимально подробной информации о напряженности в организме. Упрощенный ее вариант – определение изменений частоты сердечных сокращений – вполне доступен каждому самостоятельно занимающемуся. Этот прием прост для всех, надо лишь научиться правильно подсчитывать пульс на занятиях физическими упражнениями.

В основе использования ЧСС при дозировании нагрузок лежит линейная зависимость между мощностью работы и увеличением ЧСС (до 170-180 уд/мин). Однако повышение ЧСС лишь один путь усиления кровообращения, необходимого для возрастания эффективности доставки кислорода из легочных альвеол к работающим мышцам. Второй путь – прирост ударного объема сердца (объема крови, выбрасываемой в аорту за одно сокращение сердца). Существует еще и третий путь – рациональное перераспределение кровотока в сосудистой системе, для того чтобы основная масса крови протекала через самые функционально важные органы. Этому служит изменение тонуса сосудов, в частности их расширение и сужение и открытие и закрытие капилляров.

Изменение же ЧСС и ударного объема сердца определяется мощностью его работы, от которой зависит общая интенсивность кровообращения, измеряемая минутным объемом крови (количеством крови, выбрасываемой сердцем в аорту за минуту). Изучение показателей ударного объема сердца во время мышечной работы показало, что при небольших нагрузках ударный объем, так же как и ЧСС, растет в прямой зависимости от мощности работы, но достигает максимума уже при мощности, обуславливающей учащение сердечной деятельности до 120-140 уд/мин. Дальнейшее увеличение минутного объема обеспечивается только за счет повышения ЧСС. Следовательно, при

выполнении большинства упражнений, используемых в оздоровительной физической культуре, ударный объем сердца достигает предельных величин и конкретный уровень интенсивности кровообращения (минутный объем крови) определяется частотой сердцебиения.

Таким образом, в полной мере оправдывается применение показателя ЧСС для характеристики напряжения в организме, в частности функций сердечно-сосудистой системы, обеспечивающей доставку кислорода работающим мышцам.

Можно выделить три критические величины ЧСС, имеющие важное значение при дозировании нагрузки в оздоровительной физкультуре. Первая – 130 уд/мин – соответствует порогу тренирующей нагрузки, эффективной для повышения функциональных способностей систем, ответственных за транспорт кислорода. Еще более 25 лет назад было установлено, что функциональные возможности сердца увеличиваются только тогда, когда оно работает в течение продолжительного времени с максимальным ударным объемом, т.е. при ЧСС выше 130 уд/мин. Однако сразу необходимо отметить, что 130 – цифра относительная. Этот предел уменьшается с возрастом, а при продолжительном упражнении ЧСС несколько возрастает.

Второй критерий – ЧСС 160-170 уд/мин. Такая частота сердечных сокращений соответствует порогу анаэробного обмена. Правда, и тут выявляются весьма значительные индивидуальные различия, поэтому для более конкретного определения порога анаэробного обмена необходимо использовать специальные методы, которые будут описаны ниже. Тем не менее в некоторых случаях ЧСС 160-170 уд/мин может быть использована как показатель верхнего предела нагрузки в оздоровительной физкультуре. Дело в том, что при превышении порога анаэробного обмена участие анаэробных процессов в энергообеспечении мышечной работы столь велико, что накапливаются недоокисленные продукты обмена, нарушается кислотно-щелочной баланс в сторону повышения кислотности внутренней среды, вследствие чего невозможно выполнять продолжительную мышечную работу.

Третья критическая величина – ЧСС 180-200 уд/мин. Более высокие показатели пульса отмечаются очень редко. В основном они связаны с сильными эмоциональными напряжениями или чрезмерностью нагрузки. Но независимо от того, чем обусловлены столь высокие величины ЧСС, они сопряжены с невыгодной ситуацией в отношении кровообращения: при такой ЧСС невозможно поддержание ударного объема сердца на максимальном уровне. В результате несколько снизится минутный объем сердца, несмотря на высокие величины ЧСС,

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, ЧСС 180-200 уд/мин указывает на небольшую эффективность работы сердца и тем самым – на чрезмерность нагрузки.

Можно сделать вывод: оптимальный диапазон нагрузки находится в пределах ЧСС от 120 до 170 уд/мин. В этих же границах существует линейная

зависимость между мощностью работы, потреблением кислорода, легочной вентиляцией и минутным объемом сердца.

При использовании ЧСС для индивидуального дозирования нагрузки нужно обратить внимание на некоторые моменты.

По мере выполнения длительной работы строгая зависимость между ее мощностью и ЧСС нарушается: пульс постепенно (правда, весьма медленно) нарастает. При очень длительных упражнениях дальнейший рост ЧСС компенсирует наступающее снижение ударного объема сердца. Но повышение ЧСС может быть обусловлено также другими причинами, например расширением сосудов в целях усиления отдачи тепла при повышении температуры тела, уменьшением объема плазмы крови. Но в конечном итоге все это тоже свидетельствует об увеличении напряженности работы организма и, таким образом, принципиально не мешает, а скорее подтверждает целесообразность использования ЧСС для дозирования нагрузки. Оптимальной беговой нагрузкой с целью увеличения МПК у молодых людей считается прохождение дистанций 5–8 км 4–5 раз в неделю. При этом скорость бега должна быть такой, чтобы обеспечивалось повышение ЧСС до 85–95 % от максимальной или до 80–90 % от пульсового резерва. Положительный эффект тренировки проявляется через 12–16 недель тренировки.

Обоснованными являются также режимы беговой тренировки:

1. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе продолжительностью от 60 до 120 мин при ЧСС 132–144 уд/мин; применяется раз в неделю в сочетании с другими беговыми нагрузками для развития и поддержания общей выносливости;

2. Кроссовый бег продолжительностью от 30 до 90 мин при ЧСС 144–156 уд/мин; применяется только хорошо тренированными бегунами в возрасте до 50 лет (1–2 раза в неделю в сочетании с другими беговыми нагрузками) для развития выносливости;

3. Легкий равномерный бег продолжительностью от 15 до 30 мин при ЧСС 120–130 уд/мин; применяется начинающими бегунами 4–6 раз в неделю как основное (иногда единственное) средство тренировки.

Наиболее существенным моментом, который необходимо принимать во внимание для пользования ЧСС для дозирования нагрузки, является ее зависимость от возраста. Известно, что по мере старения уменьшается возможность усиления сердечной деятельности за счет ускорения сердечных сокращений во время мышечной работы. В результате с возрастом изменяется значение всех критических величин ЧСС, а также оценки за ними напряженности во время работы.

Для учета возраста предлагаются два варианта: 1. Вычисление оптимальной ЧСС во время работы с помощью формул, учитывающих возраст; 2. Определение оптимальной нагрузки на основе использования пульсового резерва, имея при этом в виду, что с возрастом он снижается.

Первый вариант предполагает определение оптимальной ЧСС при выполнении продолжительных упражнений по следующим формулам:

- для начинающих ЧСС = 170 минус возраст;
- для занимающихся регулярно в течение 1-2 лет ЧСС = 180 минус возраст;
- для готовящихся к массовым соревновательным мероприятиям, требующим усиленной подготовки, ЧСС = 170 минус ½ возраста.

Иногда предлагается находить ЧСС по формуле: 220 минус возраст. Но таким путем можно определить лишь максимальную возможную для себя частоту сердечных сокращений, а не оптимальную ЧСС во время выполнения продолжительных упражнений.

Второй вариант для определения оптимальной нагрузки по ЧСС основывается на учете максимальной достижимой ЧСС, которая с возрастом снижается. Для того, чтобы вычислить свою максимальную ЧСС, можно провести тест по аналогии с определением МПК: постепенно (через каждые 3-5 мин) увеличивать мощность работы до тех пор, пока достигнутый уровень ЧСС не будет дальше возрастать, несмотря на увеличение мощности работы. Проведение этого теста не требует специальной аппаратуры, так как каждый может подсчитать у себя пульс, а мощность работы можно увеличивать, просто повышая скорость бега. В течение каждых 10 лет максимальная ЧСС уменьшается примерно на 10 уд/мин как у тренированных, так и у нетренированных; индивидуальные отклонения от средних величин находятся в пределах ± 15 уд/мин.

Список использованной литературы:

1. Родькин Д.А. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки / Д.А. Родькин, Е.М. Колпакова // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции, 31 марта 2015 г.
2. Капилевич Л.В., Радаева С.В., Лим М.С. Лечебная физическая культура. – Томск: Том. гос. Ун-т, 2011. – 13 с.
3. Пильненький В. В. Состояние проблемы определения уровня здоровья учащейся молодежи / В. В. Пильненький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб.наук праць – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 164-167.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ПРОМЕЖНОСТИ ПОСЛЕ РОДОВ

Константин Бугаевский, кандидат медицинских наук, доцент
Новокаховский гуманитарный институт открытого университета развития
человека «Украина»

Маргарита Михальченко, студентка 5 курса, 2 медицинский факультет
Запорожский государственный медицинский университет

Аннотация. В статье представлены материалы исследования, по реабилитации у пациенток, перенесших травматические роды. Приведён

примерный комплекс реабилитации, представлены особенности практического применения методик, направленных на восстановление промежности.

Ключевые слова: пациентки, реабилитация, разрывы промежности, роды, лечебная физкультура, специальные физические упражнения

Annotation. The article presents a study on the rehabilitation of patients who have had a traumatic birth. Is a sample set of rehabilitation, presented particular the practical application of methods aimed at restoring the perineum.

Keywords: patient, rehabilitation, perineal tears, childbirth, physiotherapy, special physical exercises

Постановка проблемы. Акушерский травматизм мягких тканей промежности и его неблагоприятные последствия для организма женщины всегда было проблемой акушерства [5]. Разрыв промежности – это повреждения, которые могут возникнуть вследствие значительного растяжения родовых путей будущей матери из-за сильного давления на мышцы тазового дна во время родов. Это самый частый вид родового травматизма матери и осложнений родового акта, чаще встречающийся у первородящих. [8]. Частота родового травматизма тканей промежности не имеет тенденции к снижению и, по данным отечественных и зарубежных авторов, составляет 10,2–39% [9]. Разрывы промежности III степени колеблются от 0,4 до 5% [6].

Акушерский травматизм мягких тканей промежности и его неблагоприятные последствия для организма женщины всегда было проблемой акушерства [5]. Разрыв промежности – это повреждения, которые могут возникнуть вследствие значительного растяжения родовых путей будущей матери из-за сильного давления на мышцы тазового дна во время родов. Это самый частый вид родового травматизма матери и осложнений родового акта, чаще встречающийся у первородящих. [8]. Частота родового травматизма тканей промежности не имеет тенденции к снижению и, по данным отечественных и зарубежных авторов, составляет 10,2–39% [9]. Разрывы промежности III степени колеблются от 0,4 до 5% [6]. Восстановление анатомической и функциональной целостности промежности у женщин, перенесших разрывы в родах – одна из актуальных проблем акушерства.

Доказано, что неполноценное заживление ран промежности приводит к ослаблению вульварного кольца, мышц тазового дна, в последующем ведёт к возникновению рубцовой деформации вульвы, зиянию половой щели, опущению и выпадению органов малого таза, нарушению их функции и трофики (М.Е. Селихова, М.В. Котовская, 2009; С.Г. Султанова, 2010). Вопросами восстановительного лечения и физической реабилитации после материнского родового травматизма промежности, занимались такие специалисты, как О.Г. Павлов (2008); Х.Н. Мусаев, Н.Н. Ахундова (2009); М.С. Селихова, М.В. Котовская, Л.Н. Кугутова (2010); М.А. Кучеренко (2010); М.Г. Шнейдерман, Т.А. Тетерина, И.А. Аполихина (2013); О.И. Сойменова (2014); Э.А. Алиев, С.Г. Султанова, А.Г. Аббасов (2014); К.А. Бугаевский (2015).

Цель исследования было изучить положительные аспекты применения комплекса методов и средств физической реабилитации у пациенток, перенесших травматические повреждения промежности в родах, на этапах восстановительного лечения. Задачами исследования были: подбор примерного комплекса методов и средств физической реабилитации и восстановительного лечения при данном виде акушерской патологии и определение степени эффективности подобранного реабилитационного комплекса на амбулаторном этапе восстановления пациенток в позднем послеродовом периоде. Исследование по применению и эффективности предложенного примерного комплекса методов и средств реабилитации, при проведении восстановительного лечения у пациенток с разрывами промежности I-III степени, полученными в процессе родов, проводилось на базе женской консультации коммунального учреждения «Центральная городская больница» г. Новая Каховка, Херсонской области, Украина, в период с января 2015 года по июль 2016 года. Все пациентки, принявшие участие в проведении исследования, дали своё добровольное согласие на участие в нём.

Полученные результаты исследования. Всего в исследовании приняли участие 73 пациентки. Их средний возраст составил $29,3 \pm 1,04$ лет. У 48 (65,75%) это были первые роды, у 21 (28,77%) – вторые роды, у 4 (5,48%) – третьи и более роды. Все они перед родами прошли комплекс подготовительных занятий в условиях женской консультации. Распределение степеней разрывов промежности у пациенток, отражён на рис. 1:

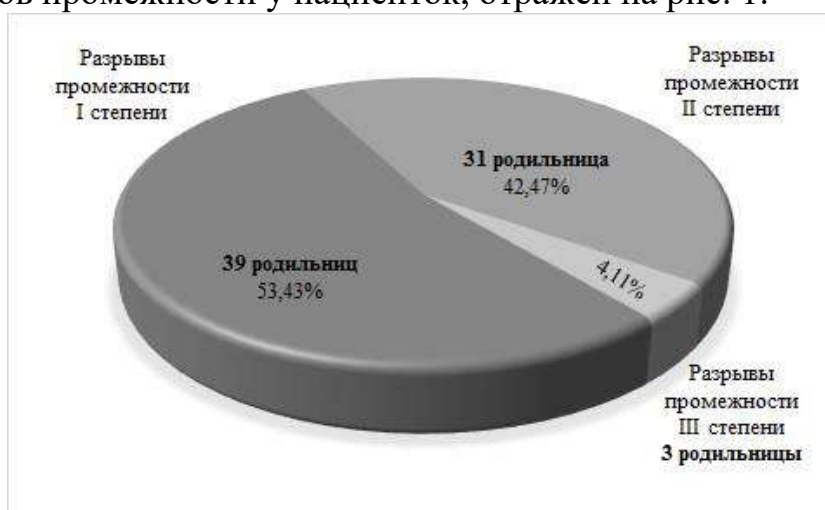


Рис. 1. Соотношение разрывов промежности I-III степени у пациенток в группе

Все пациентки, перед началом проведения восстановительного лечения, проходили контрольный осмотр гинеколога в условиях женской консультации, с обязательным проведением УЗИ мест разрыва и ушитой раны, с определением состояния рубца и окружающих тканей [2, 3].

У пациенток с разрывами I степени восстановительное лечение [10] применяли через 5-7 дней после выписки из роддома, в условиях кабинета ЛФК женской консультации. У большинства пациенток данной группы раны заживали первичным натяжением, практически без каких либо осложнений, большинство разрывов не требовали ушивания, ткани не инфильтрированы,

подвижные, эластичные. В данной группе комплекс методов восстановительного лечения ограничивался проведением в течение 2-3 недель комплекса упражнений Кегеля и занятий на фитболе, с целью укрепления мышц и связочного аппарата промежности и тазового дна после родов [2]. С учётом сроков заживления тканей при ушитых разрывах II степени, с учётом самочувствия пациенток, их жалоб, состояния раны, реабилитационные мероприятия проводились не ранее чем через 1 месяц после получения травмы в родах, в условиях женской консультации. Длительность проводимого комплекса методов восстановительного лечения варьировала от 1,5 до 2-х месяцев, с совместным контролем реабилитологом и гинекологом. При данной патологии, одновременно с применением упражнений Кегеля и сеансов использования фитбола, активно использовалась ЛФК и физиотерапевтическое местное лечение области травматического повреждения, с применением 10-15 сеансов магнитотерапии, применение ультразвука и лазерной терапии [4], использование жёлтого спектра света с применением аппарата фирмы «Zepter» «Биоптрон»® [1, 7].

В группе пациенток, с разрывом промежности III степени, где имелись наиболее тяжёлые повреждения (ткани влагалища и мышцы промежности, разрыв анального сфинктера) критерием начала и объёма реабилитационно-восстановительного комплекса, являлся вопрос заживления повреждённых в процессе родов тканей, а также наличие посттравматических осложнений, связанных с такими нарушениями, как частичное или полное недержание газов и каловых масс при повреждении анального сфинктера, наличие болей разной степени интенсивности при половом акте (диспареуния), как во влагалище, так и в области рубца и повреждённой промежности [1, 5].

Все пациентки этой группы, перед началом восстановительного лечения, были осмотрены специалистами – проктологом и гинекологом. Степень заживления повреждённых тканей и состояние рубца, напрямую зависит как от объёма самого повреждения, так и от техники и способа ушивания повреждённых участков и протекания послеродового периода, наличия и выраженности послеродовых и послеоперационных осложнений [1, 3]. Заживление швов любой локализации после родов – это процесс полного восстановления целостности мягких тканей промежности [5, 9]. Важные данные о состоянии рубца и тканей в месте повреждения мы получали после осмотра и исследования места повреждения, как во время специального гинекологического исследования, с применением бимануального влагалищного и ректо-вагинального исследования, так и по результатам проведённого УЗИ зоны повреждения [1, 5, 9].

Эти важные составляющие учитывались нами при планировании и подборе методов реабилитации в данной группе пациенток. Так как в данной группе существует высокая степень риска формирования в дальнейшем различной патологии, в виде синдрома несостоятельности тазового дна, синдрома хронической тазовой боли, пролапса внутренних половых органов, реабилитационные мероприятия, направленные на укрепление мышечно-

связочного аппарата тазового дна являются, по нашему мнению, весьма актуальными и востребованными. В этой группе продолжительность восстановительной терапии была самой длительной – от 2,5 до 3-х месяцев.

Вначале она проводилась в кабинете ЛФК женской консультации, а в последние 2-3 недели в домашних условиях. Пациентки выполняли комплекс специальных упражнений Кегеля, активно был использован фитбол, ЛФК с использованием комплекса упражнений на укрепление мышц промежности и тазового дна. Дополнительно все пациентки получали физиотерапевтическое лечение в виде использования жёлтого спектра света с применением аппарата фирмы «Zepter» «Биоптрон»® с применением окси-спрея, магнито-инфракрасное облучение области промежности [7].

При помощи анкетирования и дополнительного, расширенного опроса пациенток, через 1-3-6 месяцев после начала восстановительного лечения (с учётом данных осмотра гинеколога, проктолога, УЗИ) проводился субъективный и объективный контроль эффективности проводимых реабилитационных мероприятий.

Уже через 3-4 недели пациентки с разрывами I степени (n=39) отмечали полное отсутствие дискомфорта и болевых ощущений в области промежности, могли свободно сидеть, раздвигать ноги, выполнять определённые физические нагрузки и повседневную работу по дому, не отмечали никаких неприятных ощущений и трудностей при дефекации, отхождении газов и мочеиспускании. Через 3 месяца, при наличии половой жизни, в группе не было проблем, связанных с получением родовой травмы.

Из числа пациенток, с разрывами промежности II степени (n=31), согласно данных проведенного осмотра, опроса и анкетирования, после 1-1,5 месяцев проводимого восстановительного лечения, у 23 (74,19%) произошло полное заживление повреждений тканей, полученных в результате родовой травмы, сформировался устойчивый рубец, укрепился мышечно-связочный аппарат тазового дна, значительно уменьшились неприятные ощущения и дискомфорт при мочеиспускании, отхождении газов и дефекации.

Через 2,5-3 месяца после начала реабилитационных мероприятий уже 29 (93,55%) пациенток отметили значительное улучшение всех параметров и практически полное отсутствие явлений диспареунии и неприятных ощущений в области промежности при интимной близости.

При исследовании эффективности восстановительного лечения, через 6 месяцев после проведения курса реабилитации, уже все 31 пациентка отметили полное отсутствие каких либо патологических нарушений и дискомфорта при выполнении работы, домашних дел и при сексуальных взаимоотношениях.

У пациенток третьей группы (n=3), с наиболее тяжёлыми повреждениями влагалища, мышц и связочного аппарата тазового дна, анального сфинктера и частично тканей прямой кишки, наиболее длительно проводилось восстановительное лечение – 2,5-3 месяца. Практически первые изменения в сторону улучшения самочувствия и начало положительных изменений (согласно данным врачебных осмотров, данных УЗИ, опроса и анкетирования)

были отмечены не раньше, чем через 1,5-2 месяца после начала использования комплекса методов восстановительного лечения.

Начало улучшения процесса отхождения газов и дефекации, возможность сидеть, в т.ч. и в туалете при мочеиспускании и/или выполнении ряда физических упражнений, появилось только через 1,5-2,5 месяца после родов и получения тяжёлой родовой травмы, на фоне проводимых лечения и реабилитации.

Если специальные упражнения Кегеля и занятия на фитболе, физиотерапевтические процедуры воспринимались пациентками позитивно и они охотно их выполняли, то любая попытка внедрения ЛФК вызывала боязнь, протест и явное нежелание применять физические нагрузки из-за боязни усиления дискомфорта, болей и возможных осложнений.

Поэтому, в данной группе мы столкнулись с проблемой проведения дополнительной психологической реабилитации, и использования таких методов, как ароматерапия с маслами растений с седативным эффектом, в сочетании с релаксирующей музыкой (от 15 до 25 сеансов), электросон (№ 10).

Через 3-4 месяца после начала восстановительного лечения 2 (66,67%) пациентки отметили улучшение состояния, в виде значительного уменьшения дискомфорта и болей в месте полученной родовой травмы, возможности безболезненной или малоболезненной дефекации и отхождения газов (на фоне соответствующей диеты), возможности сидеть и выполнять сидячую работу. По прошествии 6 месяцев после проведения восстановительного лечения, все 3 пациентки отмечали положительный эффект от проведённой реабилитации.

Через 6-9 месяцев у всех пациенток данной группы постепенно уменьшились, а затем практически прекратились явления диспареунии и дискомфорта в области полученной родовой травмы при половом акте.

Данные проведенного в эти периоды времени гинекологического и проктологического осмотров подтвердили стабилизацию восстановительно-репаративных процессов тканей в области полученного разрыва и восстановление промежности и анального сфинктера у данных пациенток.

Выводы:

1. Большое количество разрывов промежности I-III степени в современной акушерской практике требует не только их профилактики, но и ранней и разносторонней реабилитации и комплексного восстановительного лечения мышц и связочного аппарата промежности, является средством активной профилактики пролапса женских внутренних половых органов.

2. Предложенный примерный комплекс методов восстановительного лечения последствий разрывов промежности может быть предложен для активного практического использования, как на амбулаторном, так и санаторно-курортном этапе реабилитации данной группы пациенток.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаются в разработке методов и средств физической реабилитации и восстановительного лечения после перенесённых малых акушерских операциях – эпизиотомии и перинеотомии и их возможных осложнениях.

Список использованной литературы:

1. Алиев Э.А. Лечение разрывов промежности / Э.А. Алиев, С.Г. Султанова, А.Г. Аббасов // *Хірургія України*. – 2011. – № 1. – С. 40-44.
2. Бугаевский К.А. Практические особенности применения специальных упражнений, лечебной физкультуры и массажа у пациенток при реабилитации тазового дна / К.А. Бугаевский // *Зб. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. «Нове у медицині сучасного світу»*. – Львів, 27-28 листопада 2015 р. – С. 107-111.
3. Кучеренко М.А. Ведение послеродового периода у родильниц с травмами промежности / М.А. Кучеренко // *Журнал акушерства и женских болезней*. – 2010. – № 59 (4). – С. 65-70.
4. Маланова Т.Б. К вопросу об использовании преформированных физических факторов в послеродовом периоде в акушерском стационаре / Т.Б. Маланова, М.В. Ипатова, Ю.В. Кубицкая, Локтионов С.В. // *Физиотерапия, бальнеология и реабилитация*. – 2013. – № 2. – С. 27-33.
5. Мусаев Х.Н. Разрывы промежности в родах и их последствия / Х.Н. Мусаев, Н.Н. Ахундова // *Surgery (Азербайджан)*. – 2009. – № 1 (17). – С. 59-63.
6. Павлов О.Г. Медицинские и социальные аспекты материнского травматизма в родах / О.Г. Павлов // *Российский Вестник Акушера-гинеколога*. – 2008. – № 5. – С. 44-46.
7. Результаты использования и методика применения прибора «Биоптрон» в клинической практике российских врачей // *Сборник под ред. проф. Лапаевой И.А. М.* – 2004. – 88 с.
8. Селихова М.С. Родовой травматизм и репродуктивное здоровье женщины / М.С. Селихова, М.В. Котовская, Л.Н. Кугутова // *Акушерство и гинекология*. – 2010. – № 5. – С. 55-58.
9. Сойменова О.И. Проблема родового травматизма в современном акушерстве / О.И. Сойменова // *Системный анализ и управление в биомедицинских системах*. – 2014. – Т. 13. – № 1. – С. 208-211.
10. Шнейдерман М.Г. Роль и место гинекологического массажа в профилактике разрывов промежности в родах и опущения тазовых органов после родов / М.Г. Шнейдерман, Т.А. Тетерина, И.А. Аполихина // *Consilium medicum*. – 2013. – № 15 (6). – С. 37-39.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ НЕПРАВИЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ МАТКИ

*Константин Бугаевский, кандидат медицинских наук, доцент

*Классический приватный университет

**Александр Черепок, кандидат медицинских наук, ассистент

**Наталья Волох, ассистент

**Запорожский государственный медицинский университет

Аннотация. В данной статье представлены результаты проведённого исследования, касающегося особенностей практического применения специально подобранного комплекса методов и средств физической реабилитации при неправильных положениях матки, относительно горизонтальной оси малого таза. Рассмотрены основные методики проводимой реабилитации, приведён примерный комплекс физических упражнений и методов восстановительного лечения.

Ключевые слова: пациентки, физическая реабилитация, гинекологический массаж, неправильные положения матки, спайки, восстановительное лечение

Annotation. This article presents the results of the study relating to the characteristics of the practical application of a specially selected set of methods and means of physical rehabilitation at the wrong position of the uterus, the horizontal axis pelvis. The basic methodology pursued rehabilitation is a sample set of physical exercises and methods of rehabilitation.

Key words: female patients, physical rehabilitation, pelvic massage, abnormal position of the uterus, adhesions, rehabilitation treatment

Постановка проблемы. На сегодняшний день гинекологическая патология, активно влияющая на уровень женского репродуктивного здоровья, является одной из ведущих проблем для многих женщин во всём мире [1, 3]. К их числу можно отнести и различные варианты неправильных положений матки. Данная патология приводит к различным видам нарушений овариально-менструального цикла (гипоменструальный синдром, альгодисменорея), часто приводит к женскому бесплодию, являясь его этиологическим маточным фактором [3-5, 9]. Методы лечения неправильных положений матки могут быть консервативными и хирургическими. Но, при этом, необходимо отметить, что неправильные положения матки как таковые далеко не всегда требуют лечения. Если они не вызывают субъективных жалоб и функциональных расстройств, то одно только неправильное положение матки не является показанием к лечению. Вопрос о лечении может возникнуть при наличии таких симптомов, как боли, частое и болезненное мочеиспускание, недержание мочи, нарушения менструального цикла.

Актуальность рассматриваемых в данной статье вопросов, обусловлена тем, что на сегодняшний день, у многих женщин репродуктивного возраста, среди многообразия гинекологических проблем, особое место занимают

неправильные положение матки, в особенности сформировавшиеся относительно горизонтальной плоскости [3, 4, 9, 10].

Вопросы восстановительного лечения и физической реабилитации нарушений положения матки по горизонтальной оси, наименее изучены и, по нашему мнению, незаслуженно мало применяются сегодня как в акушерстве и гинекологии, так и в медицинской реабилитологии. В норме дно матки не выходит за плоскость входа в малый таз и между телом и шейкой матки образуется тупой угол, открытый вперед. Матка наклонена несколько кпереди, в связи, с чем дно ее направлено к передней брюшной стенке и имеет изгиб между шейкой и телом, образующий открытый кпереди тупой угол.

Такое наклонение матки носит наименование *versio*; в нормальных условиях матка наклонена кпереди – *anteversio* [5, 9, 10]. Однако при патологическом перегибе этот угол может быть острым, открытым кпереди (*hyperanteflexio*) или сзади (*retroflexio*). Таким образом нормальное положение матки в полости малого таза соответствует *anteflexio-anteversio*. Из всех видов неправильных положений матки наиболее важное клиническое значение имеют ретродевиация (смещение кзади, главным образом ретрофлексия) и патологическая антефлексия (гиперантефлексия) [5, 9, 10].

При проведении исследований доступных источников информации по методам реабилитации и восстановительного лечения, нами было установлено, что их объём и содержание являются ограниченными и, по нашему мнению, не в полной мере изученными. Традиционно этому вопросу уделяли внимание такие отечественные авторы, как И.И. Бенедиктов (1998), М. Г. Шнейдерман (2014). В последние годы этому вопросу уделяли внимание в своих исследованиях и статьях К.А. Бугаевский (2013-2016), В. С. Маркова, О. В. Пешкова (2006, 2007), Е. Д. Мирович, В. А. Митюков, А. В. Чурилов и др. (2009). Среди исследований зарубежных авторов, работ, посвящённых физической реабилитации и восстановительному лечению неправильных положений матки относительно горизонтальной оси малого таза, обнаружено не было. При проведении курсов гинекологического массажа, мы придерживались обязательных требований к его проведению, предложенных И.И. Бенедиктовым [2, 3, 4, 7], с учётом практических рекомендаций, предложенных Шнайдерманом М.Г. [2, 3, 4, 7]. Также нами в процессе коррекции неправильных положений матки, с учётом выявленной дополнительной патологии, применялись комплексы ЛФК, действие которой были направлены не только на исправление имеющейся патологии, но и на укрепление мышц тазового дна, промежности, передней брюшной стенки [3, 6].

Полученные результаты исследования. Проведение исследования по применению примерного комплекса методов коррекции ряда неправильных положений матки, проводилось на базе и при содействии гинекологического отделения и женской консультации коммунального учреждения «Центральная городская больница» г. Новая Каховка, Херсонская область, Украина в период с декабря 2015 по июль 2016 года. В условиях женской консультации все пациентки, принявшие участие в проводимом исследовании, после

предварительного ознакомления с их медицинской документацией, прошли обще-клиническое исследование, гинекологический осмотр, УЗ-исследование. После изучения полученных материалов были сформированы 3 группы (n=37). Все они были отобраны, после их добровольного согласия и разъяснения пациенток цели и методов проведения исследования.

На момент проведения комплекса коррекционно-реабилитационных мероприятий, с применением гинекологического массажа, специально подобранного вида ЛФК, у всех пациенток имела место стойкая ремиссия имеющихся хронических воспалительных процессов, подтверждённая клиническим, лабораторными и инструментальными методами обследования.

Учитывалось, что занятия ЛФК показаны в случае подвижных приобретенных девиаций матки, а также аномалий положения, осложненных негрубыми воспалительными спайками половых органов с окружающими тканями [8]. Варианты неправильных положений матки, определённых во время проведения исследования, отражены на рис. 1:

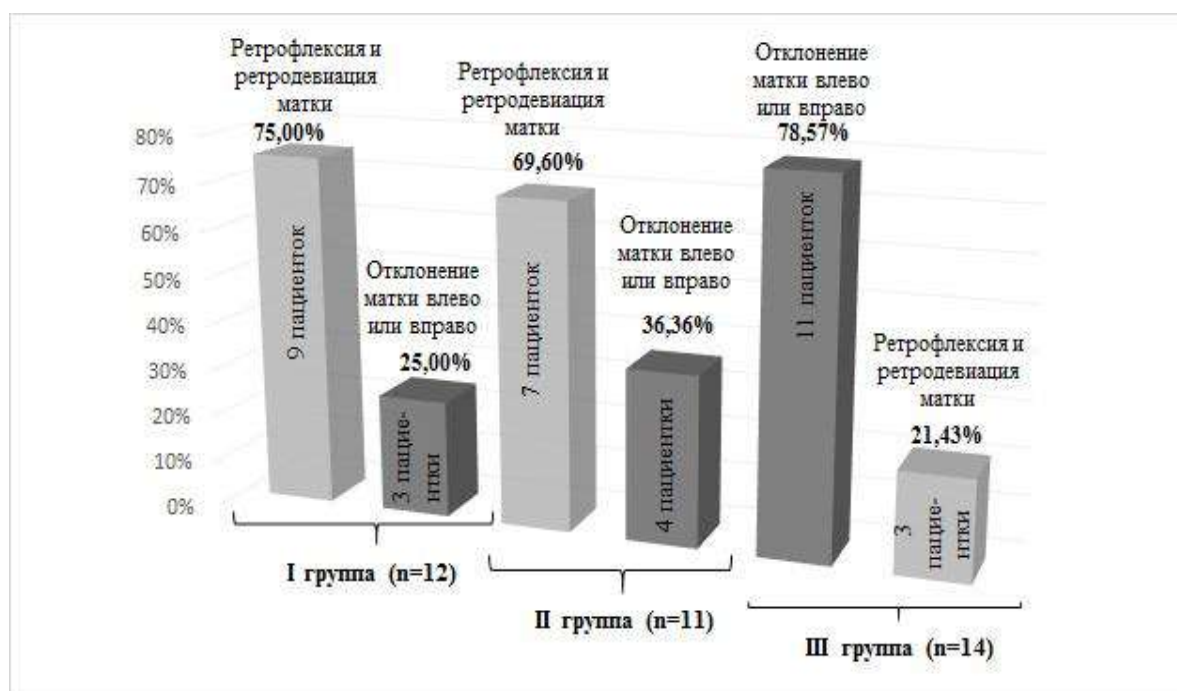


Рис. 1. Варианты неправильных положений матки в исследуемых группах

Пациентки всех трёх групп проходили по 20 сеансов гинекологического массажа, проводимого через день [2, 4, 5, 7]. Цикл сеансов проводился в период после завершения менструального кровотечения (в межменструальный период). Первый сеанс обычно проводился как вводно-диагностический и длился от 5-7 до 10-15 минут. В первой группе (n=12), были пациентки от 22 до 32 лет, средний возраст составлял $27,6 \pm 1,5$ лет.

Лечение по поду имеющейся патологии составляла $6,4 \pm 1,3$ года. У 9 пациенток (75,00%) была диагностирована ретрофлексия и ретродевиация матки (*retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate*), у 3 (25,00%) пациенток

были диагностированы отклонения тела матки в правый или левый бок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*). Из анамнеза было установлено, что данная патология у пациенток первой группы связана с наличием в анамнезе воспалительных процессов как специфической, так и неспецифической этиологии (аднекситы, метриты), самопроизвольные и искусственные аборты на ранних сроках беременности. Пациентки данной группы проходили курс ЛФК в виде специального комплекса упражнений в изотоническом и изометрическом режиме по методике Елифанова В. А. (1989) [1, 3, 6, 8]. Для закрепления полученного результата пациенткам было рекомендовано, в условия кабинета ЛФК женской консультации и/или в условиях санаторно-курортного лечения, применить комплекс упражнений ЛФК и специальные упражнения Кегеля, для укрепления мышц передней брюшной стенки и мышц тазового дна [1-3, 6, 8].

Во второй группе (n=11), были пациентки от 26 до 33 лет, средний возраст составлял $29,3 \pm 1,3$ года. Лечение по поводу имеющейся патологии составляла $4,2 \pm 1,2$ года. У 8 пациенток (72,73%) была диагностирована I степень опущения влагалища – опущение передней стенки влагалища, задней или обеих сразу; во всех случаях стенки не выходят за область входа во влагалище. У 3 пациенток (27,27%) была диагностирована I степень пролапса (опущения) матки, при котором у них отмечалось смещение тела матки книзу, но при этом шейка находится во влагалище. Также у 7 (63,64%) было диагностировано наличие ретрофлексии и ретродевиации матки (*retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate*), а у 4 (36,36%) пациенток данной группы – неправильным положением тела матки в виде её отклонений вбок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*) по отношению к горизонтальной плоскости. К терапии были добавлены занятия ЛФК, в виде комплекса специальных упражнений для мышц живота и тазового дна, по методике Васильевой В. Е. (1970), а также специальные упражнения по методике Кегеля, для укрепления мышц тазового дна [1-3, 6, 8].

В третьей группе (n=14), были пациентки от 23 до 32 лет, средний возраст составлял $28,2 \pm 1,3$ года. Лечение по поводу имеющейся патологии составляла $5,4 \pm 1,6$ года. У 11 пациенток (78,57%) было диагностировано трубно-перитонеальное бесплодие на фоне хронических воспалительных процессов органов малого таза, специфической и неспецифической этиологии, с развитием интенсивного спаечного процесса, отягощённого неправильным положением тела матки в виде её отклонений вбок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*), у 3 (21,43%) пациенток было диагностировано наличие ретрофлексии и ретродевиации матки (*retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate*) [2, 4, 5, 7, 9, 10].

Сеансы гинекологического массажа в этой группе были наиболее интенсивными (до 25-30 минут), что определялось наличием многочисленных спаечных образований, слабостью связочного аппарата матки и мышц тазового дна. В данной группе дополнительно, для более интенсивной разработки (растяжения спаек), использовались исходные положения пациентки в коленно-

локтевом, и особенно в коленно-кистевом положениях [2, 4, 5, 7, 9, 10]. Пациенткам этой группы был назначен курс занятий ЛФК по методике Д. Н. Атабекова, в модификации Ф. А. Юнусова (1985) [1, 3, 6, 8].

Контрольный гинекологический осмотр и проведение УЗИ показали явные изменения топографии матки и придатков, уменьшение количества спаечных образований и сращений, отмечено укрепление мышц тазового дна. Пациенткам предложено дальнейшее проведение реабилитационных мероприятий в условиях кабинета ЛФК женской консультации и на санаторно-курортном этапе реабилитации.

Выводы: 1. При всей видимой пользе гинекологического массажа, как средства лечения и реабилитации в гинекологической практике, его необходимо применять в комплексе методов физической реабилитации и физиотерапии.

2. Предложенный нами примерный комплекс методов коррекции неправильных положений матки в горизонтальной плоскости может быть предложен к практическому применению на амбулаторно-поликлиническом и санаторно-курортном этапах реабилитации у пациенток репродуктивного возраста с проявлениями опущения стенок влагалища.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаются в разработке методов и средств физической реабилитации и восстановительного лечения при смещениях и неправильных положениях матки и тазовых органов относительно вертикальной оси малого таза – при начальных этапах пролапса матки и тазовых органов.

Список использованной литературы:

1. Абрамченко В. В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии / В. В. Абрамченко, В. М. Болотских. – СПб: «ЭЛБИ-СПб», 2007. – С. 122–124.
2. Акушерско-гинекологический массаж: руководство / М.Г. Шнайдерман. – М. ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 80 с.
3. Бугаевский К.А. Практические особенности применения специальных упражнений, лечебной физкультуры и массажа у пациенток при реабилитации тазового дна. Зб. тез. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. «Нові у медицині сучасного світу». – Львів, 27-28 листопада 2015 р. – С. 107-111.
4. Бугаевский К.А. Практическое использование гинекологического массажа, как средства реабилитации при гинекологической патологии / К.А. Бугаевский // Актуальные вопросы медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения: юбилейный сборник научных трудов посвященному 30-летию кафедры «Физиотерапии, ЛФК и спортивной медицины». – Екатеринбург, 31 мая 2016 г. – С. 66-71.
5. Бенедиктов И. И. Гинекологический массаж и гимнастика. / И. И. Бенедиктов. – Н. Новгород: Издательство НГМА, 1998. – 124 с.
6. Маркова В. С. Лікувальна гімнастика в фізичній реабілітації жінок з неправильними положеннями матки / В. С. Маркова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 3. – С. 103-106.

7. Мирович Е. Д. Клинико-анатомические обоснования применения восстановительных методов физической реабилитации и гинекологического массажа при неправильных положениях и опущениях матки / Е. Д. Мирович, В. А. Митюков, А. В. Чурилов и др. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 5. – С. 168–174.

8. Пешкова О. В. Комплексная физическая реабилитация женщин молодого возраста с неправильным положением матки в условиях женской консультации / О. В. Пешкова, В. С. Маркова // Слобожанський наук.-спорт. вісн. – 2007. – № 11. – С. 143–147.

9. Степанківська О. В. Гінекологія: підручник / О. В. Степанківська, М. О. Щербина. – 2-е вид. виправл. – К. : ВСВ «Медицина», 2013. – С. 105-118.

10. Суслопаров Л. А. О причинах нормального и патологического положений матки / Л. А. Суслопаров, В. А. Лукин. – Киев: РНМБ, 1991. – 45 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Гладощук О.Г.

Дніпровський державний технічний університет
м. Кам'янське

Анотація. Гладощук О.Г. **Вплив фізичної культури на духовний розвиток студентської молоді.** У даній статті розглядаються проблеми духовного розвитку особистості студентів, психологічні особливості духовності у студентської молоді в процесі занять з фізичного виховання.

Ключові слова: освіта, здоров'я, фізична культура, духовність, студентська молодь, професійна діяльність.

Abstract. A.G. Gladoschuk. **Physical training effect on the intellectual development of students.** The article deals with the questions of spiritual development of a student. Psychological features of morale which are typical to students in the process of physical training.

Key words: education, health, physical education, spirituality, student-age youth, professional activity.

Постановка проблеми. Девальвація духовних цінностей, втрата інтересу до духовних ідеалів, моральний занепад суспільства виливається у катастрофічні наслідки: підвищення рівня злочинності, алкоголізму, наркоманії, збільшення самогубств, абортів, кількості розлучень, поширення венеричних захворювань, виникнення нових форм залежності, таких як телевізійна, комп'ютерна, ігрова залежність і т.ін. Це ставить перед освітою завдання переосмислити свою роль у формуванні особистості. На цьому наголошується у Державній національній програмі "Освіта" («Україна ХХІ століття») [1], яка базовим методологічним принципом реформування освіти визначає забезпечення можливостей постійного духовного самовдосконалення особистості. Національна доктрина розвитку освіти визнає розвиток

особистості головною метою, ключовим показником і основним важелем сучасного прогресу[2]. З-поміж пріоритетних напрямків державної політики щодо розвитку освіти визначається особистісна орієнтація освіти, формування національних та загальнолюдських цінностей, вказується на проблему духовності як складової частини національної системи виховання, яке "спрямовується на залучення громадян до глибинних пластів національної культури і духовності, формування у дітей та молоді національних світоглядних позицій, ідей, поглядів і переконань на основі цінностей вітчизняної та світової культури".

Сучасний економічний, політичний, соціальний, культурний і духовний стан українського суспільства свідчать про нестабільність, мінливість, суперечливість просторів його існування, що значно загострює питання виховання молодого покоління. Сьогоденні умови існування української держави обумовлюють загострення уваги на питаннях виховання з боку різних наук, оскільки виховання здійснює безпосередній вплив на становлення особистості індивіда, а саме розвиток в психологічному, соціальному й фізичному аспектах. З врахуванням пріоритетів, визначених в «Державній національній програмі «Освіта» («Україна ХХІ століття»)), Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті наголошує на тому, що необхідно формувати компетентну особистість, особистість професіонала, який є підготовленим до життя і праці в сучасному суспільстві, тобто особистість всебічно розвинену, розвинену відповідно до певних структурних компонентів особистості в професійно-значущому напрямку.

Аналіз досліджень та публікацій. Одним з найважливіших напрямків сучасного виховання є розвиток духовності підрастаючих поколінь. Проблема духовності студентської молоді, розвиток їх духовно-тілесної цілісності виступає складовою часткою процесу фізичного виховання. На сьогодні змінюється світогляд сучасного студента, його ціннісні орієнтації і в цьому процесі рівень духовності кожної особистості складає загальну картину духовності суспільства. Від цього значною мірою залежить основний вектор духовного розвитку, підґрунтям якого виступають цінності здорового способу життя, мотиваційні компетенції, створення у студентської молоді індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняттях фізичними вправами, задоволення соціальнозначущих й особистісних потреб.

Проблеми духовності досліджувались у працях вітчизняних та зарубіжних вчених. Так, духовним цінностям присвятили свої дослідження С.Андреев, І.Бех, О.Вишневський, С.Гончаренко, З.Залевська, В.Знаков, В.Кремень, Г.Кузнецова, Г.Максимов, П.Моченов, Д.Чернілевський та ін. Питання розвитку духовних цінностей як складової частини національної системи виховання досліджували Ю.Азаров, М.Грушевський, М.Драгоманов, Я.Коменський, Я.Корчак, М.Монтесорі, І.Огієнко, С.Русова, О.Савченко, В.Сухомлинський, К.Ушинський, Г.Щукіна. Філософське обґрунтування проблеми духовної самореалізації розглядається у працях Т.Адуло, В.Баранівського, Л.Буєвої, В.Діденко, А.Комарової, С.Кримського,

В.Ксенофонтової, Д.Лихачова, С.Пролєєвої, П.Симонової, В.Стрелкової, В.Федотової, П.Щербаня та ін. Аналізували духовні цінності з релігійних позицій М.Бердяєв, О.Вишневський, Ф.Достоевський, І.Ільїн, П.Флоренський, Т.Шарден та ін.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури ми визначили поняття духовні цінності як особистісний феномен, як якісну характеристику особистості, що зумовлена внутрішньою потребою пізнання світу, себе, з'ясування сенсу свого життя.

Мета дослідження – вивчення існуючих підходів, теоретико-методичне обґрунтування необхідності виділення принципу фізкультурно-оздоровчої спрямованості фізичного виховання, розробка науково-методологічних підходів до аналізу і вивчення духовного розвитку особистості студента в контексті його соціальної активності, що проявляється в процесі фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення педагогічного досвіду, законодавчих та нормативних документів, психолого-педагогічне спостереження, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз проблем духовності, духовного розвитку, духовного життя студентів багато у чому залежить від особливостей підходу до визначення поняття “духовність”. Велике розмаїття визначень духовності зумовлене передусім об'єктивною багатозначністю культури та побуту. Наукове уявлення про зміст духовності допоможе викладачам вузів орієнтуватися в навчально-виховному процесі на його основні критерії.

Кожна з наук, що вивчає питання духовності, виходячи із свого предмета дослідження, виявляє ті аспекти, що потрапляють у спектр розгляду певної науки. Результат цього – різноманітність визначень, що вживаються різними авторами, посилення уваги суспільствознавців до теоретико-методологічних питань духовного життя суспільства, духовного розвитку особи.

Філософське розуміння проблем духовності дозволяє розглянути цей феномен крізь призму єдності світу, що знаходиться в безпосередній єдності з людиною. Цілісність філософського бачення світу, на відміну від диференційованого підходу до нього з боку конкретних наук, пояснюється тим, що у філософії світ береться в єдиному контексті його існування, тобто з боку того, чим він є для людини, яка знаходиться на певному щаблі свого суспільно-історичного розвитку.

С.В. Пролєєв писав: "На жаль в радянській філософській літературі протягом десятиріч панував погляд, згідно з яким духовність людини є не більше ніж "відображення" її буття. При цьому цілком закономірно, що і духовний світ людини розумівся дуже спрощено і тенденційно. Фактично все багатство духовного життя опинилось зведеним до деяких змістів свідомості, які в свою чергу в більшій частині ототожнювались з формами організації знання. Роботи окремих дослідників, котрі виходили із більш глибокого і

змістовного погляду на духовний розвиток людини, зустрічали спротив, замовчувались, не знаходили офіційного визнання" [6; 3].

Нині існує багато визначень цих понять. Так, А. І. Комарова [5] вважає, що суттєвий показник духовності людини – це порядність у дії, працелюбство і культура. Виховання високодуховної людини можливе тільки на засадах ідеології, яка відображає взаємозв'язки різних явищ суспільного життя і побудована на принципах справжньої духовності.

Духовність – особлива якість особистості, формування якої є складовою частиною процесу соціалізації, але вона не повністю детермінована впливом соціуму, а розвивається всередині конкретного індивіда на шляху його особистісного становлення під впливом як раціональних чинників процесу соціалізації, так і стихійних, неінтенціональних, соціальних і особистісних [7].

Розвиток духовних якостей студентської молоді, які змінюються і вдосконалюються не здійснюється механічно. Духовність особистості передбачає зміни не її натури, тілесності, а інтелектуальної сфери, моральних якостей, світоглядних позицій та орієнтацій.

Духовність особистості ґрунтується на єдності раціональних та ірраціональних складових вроджених і набутих якостей. Головним елементом особистості є високий рівень сенсорної відкритості людини, здатність розширено сприймати реальність, підвищена емоційність (як вроджені якості – задатки), специфічні мотиваційні установки (прагнення до самоствердження та самовдосконалення), високий рівень допитливості, ерудованості (як набуті якості) [4; 47].

У взаємодії з іншими сторонами соціального буття духовність виступає як керуюча система щодо всіх проявів людської активності. При цьому реальний вплив на активність відповідає рівню розвитку особистої духовності.

Духовне життя студентів являє собою складне і різноманітне явище, що розкривається у всіх сферах життєдіяльності, у різноманітних зв'язках і відношеннях з суспільством. Сутність цього явища полягає в тому, що процес освіти і виховання – є історичним процесом розвитку людських сил і відносин, формування особистості як суспільного суб'єкта діяльності, її духовного розвитку.

Розглядаючи структуру особистості студента, йдучи шляхом його формування і виховання, можна стверджувати, що структура включає стійкі об'єктивні та суб'єктивні соціальні якості індивіда, що виникають і розвиваються в процесі навчальної діяльності, а також під впливом соціального середовища. Значна частина соціальних якостей особистості студента характеризує рівень його духовності. Виходячи з цього, в структурі особистості студента необхідно виховувати і розвивати такі складові: потреби, духовні інтереси, мотиви особистісної поведінки, знання, волю та духовну чуттєвість, культурні цінності суспільства, здатність до творчої діяльності, орієнтації, світогляд, віру, переконання, ідеали та інші духовні регулятори поведінки та діяльності особистості.

Всі ці структурні елементи тією чи іншою мірою притаманні кожному студентові, тому що він як особистість бере безпосередню участь у житті вузу і в цілому суспільства, володіє певною сумою знань, має свої переконання, прагнення, силу волі та інше. Духовність творить майбутнє студентське буття, виходячи з можливостей буття наявного через активність студента як суб'єкта духовності.

Динаміка інтересів, мотивів та зацікавленості студентів засобами фізичної культури та спорту за час навчання у вузі показує, що не відбувається суттєвих змін в розумінні їх значення для ведення здорового способу життя, трудової та професійної діяльності. Тому студенти після отримання заліку або закінчення вузу припиняють заняття фізичними вправами.

Тому навчальна діяльність у вузах повинна бути спрямована не тільки на формування професійних навиків і умінь, але і на виховання духовної сфери студентської молоді, зокрема на: а) утвердження в свідомості студентів високих моральних цінностей, спрямованих на засвоєння вітчизняної та світової духовної спадщини; б) забезпечення морального розвитку, виховання патріотизму, високої політичної культури та трудової моралі; в) запобігання негативному впливу інформації, яка містить елементи жорстокості, насильства, порнографії, випадки антисоціальної поведінки; г) впровадження переваг здорового способу життя, формування фізично здорової та духовно багатой особистості.

Процес фізичного виховання повинен передбачати захист моралі та посилення виховної роботи серед студентської молоді, запобігання негативним процесам у духовній сфері під час проведення спортивних змагань, вибору видів спорту та засобів фізичного розвитку. Це зумовлено тим, що в процесі спортивних змагань досить часто проявляються негативні процеси в духовній сфері, деформуються моральні засади суспільства. Цьому сприяють пропаганда жорстокості, бездуховності, насильства, послаблення виховної роботи з боку викладачів, тренерів та організаторів проведення спортивних заходів.

Одну з основних цілей занять фізичними вправами слід пов'язувати з переконанням того, що це має велику цінність в житті людини. Для цього важливо, щоб студенти постійно усвідомлювали красу і задоволення від таких занять, відчували м'язову радість. Необхідно так будувати навчально-виховний процес, який би сприяв розвитку здатності вбачати тимчасові, вічні і святі цінності життя, переживати такі миттєвості, які сприяють відчуттю певного досягнення, повноти радощів буття, мати позитивні емоційні переживання.

Висновки. В процесі фізичного виховання формування духовності особистості студента потребує:

- чіткої мети при відвідуванні занять з фізичного виховання, визначення цінності, місця і ролі фізичних вправ в здоровому способі життя;
- розвитку інтересів і мотивів, свідомого ставлення до занять фізичними вправами та обраними видами спорту;
- впровадження новітніх фізкультурно-спортивних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді;

- переорієнтування процесу фізичного виховання у вузах з навчально-тренувального на навчально-методичний з акцентом вирішення освітніх і виховних завдань фізичних вправ; - розвитку та впровадження нових форм самостійних занять фізичними вправами, розширення спортивних інтересів і уподобань, активізації студентського самоврядування в галузі фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Астахова К. В. Духовне життя суспільства на межі століть: роль вищої освіти /Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників. Міжвідомчий науковий збірник. – К.: НДІ “Проблем людини”, 2000. – Том 17. – С. 64-69.
2. Грибан Г. П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту /Олімпійський спорт і спорт для всіх //Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу 20-23 вересня 2005 р. Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 54.
3. Грибан Г. П. Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті. /Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2, 2005. – С. 19-21.
4. Княжук О. П. Інтуїція у вимірах духовності людини. /Духовність молодшої людини. Матеріали міжрегіональної науково-практичної конференції 7-8 квітня 1997 р. – Житомир, 1997. – С. 44-50.
5. Комарова А. І. Духовність, духовний розвиток особистості і православ'я /Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників. Міжвідомчий науковий збірник. – К.: НДІ “Проблеми людини”, 1999. – Т 16. – С. 17-45.
6. Пролеєв С. В. Духовность и бытие человека. – К.: Наук. думка, 1992. – С. 3.
7. Шаронова Н. О. Духовність, соціалізація і освіта: механізми взаємодії в сучасному суспільстві /Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників. Міжвідомчий науковий збірник. – К.: НДІ “Проблем людини”, 2000. – Том 17. – С. 45-48.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЕФЕКТУ НА ГРАВЦІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Глоба Т.А.

Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Розглянуто теоретичний аналіз щодо впливу тренувального ефекту на гравців під час занять настільним тенісом. Наведено аналіз науково-методичної літератури, щодо впливу настільного тенісу на організм людини. Доведено актуальність і доцільність обраної проблеми дослідження.

Ключові слова: Настільний теніс, тренувальний ефект, спортивна гра.

The theoretical analysis of the impact of training effect on players during playing table tennis. The analysis of the scientific and methodological literature regarding the impact of tennis on the human body. The urgency and feasibility of selected research problems.

Key words: Table tennis, training effect, a sports game.

Постановка проблеми. Фізичне виховання молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, підготовці до майбутньої професійної діяльності.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання студента вищого навчального закладу є: знання і дотримання основ здорового способу життя, формування навичок до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах, систематичні фізичні тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю.

У процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти можуть використовуватися традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров'я, фізичної підготовленості, наявності умов для занять.

Отримані результати дослідження. Настільний теніс - спортивна гра, яка дуже популярна не тільки в Україні але й у всьому світі. Популярність настільного тенісу пояснюється її видовищністю, високим емоційним накалом спортивної боротьби, позитивним впливом на рухові, психічні й вольові якості людини. Настільним тенісом захоплюються люди різного віку, ця спортивна гра дає значне фізичне навантаження на організм людини. Гравець, який грає в настільний теніс постійно перебуває у русі, виконує багато ривків, наносить найрізноманітніші удари по м'ячу, веде напружену психологічну боротьбу.

Заняття настільним тенісом за визначенням В.Ю. Марусина, поліпшують фізичну підготовленість, сприяють їх гармонійному розвитку, виховують такі якості характеру, як зібраність, рішучість, наполегливість [4].

Основна перевага настільного тенісу за визначенням науковців у галузі настільного тенісу Г.В. Барчукової, В.М.М. Богушаса, О.В. Матицина - це розмаїтість рухів, що сприяє розвитку координації, ігрова діяльність сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарата, поліпшенню обміну речовин та діяльності всіх систем організму [1].

Тренувальний ефект по Л.П. Матвееву, - це ті зміни в організмі людини, які виникають при виконанні фізичних вправ. Розрізняють терміновий та накопичений (кумулятивний) тренувальний ефект:

терміновий – тренувальний ефект виникає безпосередньо під час тренування та протягом півгодини після навантажень. У цей період організм усуває так званий кисневий борг, який утворився під час тренування.

кумулятивний – тренувальний ефект складається в результаті накопичення впродовж тривалого періоду занять (не менше одного місяця), починається поліпшення спортивних результатів та приріст характеристик працездатності організму [5].

Терміновий тренувальний ефект оцінюють за наступними показниками: частотою серцевих скорочень (R. Shephard), споживанням кисню та концентрації молочної кислоти у крові, а також по енергетичній вартості вправ у різних видах спорту (Г.В. Барчукова, С.Д. Шпрах). У таблиці 1 приведена енергетична вартість вправ у різних видах спорту.

Таблиця 1

Енергетична вартість вправ у різних видах спорту

Рухова діяльність	Енергетична вартість	
	К кал/хв	Вт
Ходьба на лижах	10,0-20,0	700-1400
Біг по пересіченій місцевості	10,6	740
Футбол	8,8	610
Теніс	7,2-10,0	500-700
Настільний теніс	6,6-10,0	460-700
Плавання брасом	5,0-11,0	350-770
Волейбол	4,5-10,0	300-700
Гімнастика	2,5-6,5	175-450
Сучасні танці	4,7-6,6	330-460

За даними таблиці ми бачимо, що за терміновим тренувальним ефектом настільний теніс знаходиться між тенісом та плаванням брасом, але це приблизна оцінка, на відміну від циклічних рухів (ходьба, біг), гра в настільний теніс складається з цілого ряду різних рухів. У грі доводиться виконувати подачі, різноманітні удари по м'ячу та пересування, які вимагають акробатичної спритності [2].

Ігрові епізоди змінюються невеликими паузами, під час яких граючий у настільний теніс ходить за м'ячем, для спортсмена ця частина ігрового навантаження не настільки важлива, але для нетренованої людини вона має значення. За час однієї партії гравцю у настільний теніс доводиться виконувати 15 – 20 подач, 60 – 150 ударів, 15 – 20 разів ходити й нахилитися за м'ячем.

Згадаємо, що в обсяг тижневої рухової активності людини рекомендувалось включати від 35 до 120 нахилів залежно від віку й статі. Таким чином гра в настільний теніс дає досить відчутний тренувальний ефект, він особливо великий, коли партії йдуть одна за одною [3].

Вважається, що рівень фізичної підготовленості гравця у настільний теніс прийнято оцінювати по розвитку витривалості, сили, швидкості, спритності й гнучкості. Спритністю називають точність швидких рухів, по розвитку спритності й швидкості тенісисти перевершують людей того ж віку, що не займаються настільним тенісом.

Розвивати спритність, найкраще за допомогою гри в настільний теніс, де темп гри змінюється від 30 – 120 уд/хв, швидкість руху руки з ракеткою досягає більше 11 м/с (40 км/год), швидкість польоту м'яча при завершальних ударах буває 47 – 50 м/сек (або 170 – 180 км/год), а початкова швидкість польоту може досягати й 200 км/год, при цьому м'яч повинен точно потрапляти в потрібну точку стола [2].

Приведені дані це, ще не самі великі швидкості польоту м'яча в іграх. На першому місці – гольф; пущений рукою майстра м'яч летить зі швидкістю до 320 км/год й у польоті приймає форму яйця, досвідчені бадмінтоністи додають волану з пір'ям швидкість до 250 км/год, м'яч у великому тенісі летить у середньому зі швидкістю 135 – 200, а футбольний – 58 – 85 км/год.

Гра у настільний теніс удосконалює не тільки швидкість рухів, але й швидкість реакції. Реакція прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також уміння концентрувати та переключати увагу. Швидкість реакції на рухомий об'єкт у граючих в настільний теніс більше, ніж у інших людей, нерідко ця якість допомагає в різних життєвих ситуаціях, (так, тенісист може зловити на льоту падаючу зі столу чашку, швидко відскочити в бік, ухиляючись від предмета який летить прямо на нього тощо) [2].

Гру в настільний теніс використовують в якості спеціального тренувального засобу при підготовці космонавтів, операторів, воротарів хокейних команд та інших спеціалістів, які повинні вміти чітко реагувати на несподівані зміни ситуацій в екстремальних умовах.

Наприклад Віталій Кличко включив у програму тренувань настільний теніс. Як стверджує сам Віталій Кличко, настільний теніс вельми помітно допомагає йому в підготовці: «Причому настільний теніс – це далеко не розвага! Мій наставник Фріц Здунек – досвідчений гравець. Настільний теніс допомагає мені розвивати концентрацію уваги та реакцію» [6].

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, проведений комплексний аналіз показує, що у граючого в настільний теніс в активну роботу залучається велика група м'язів, посилюється діяльність серцево-судинної і дихальної систем. При виконанні навантажень відбувається величезний прилив сил, енергії, бадьорості, виникає стан тренуваності: всі органи і опорно-руховий апарат пристосовуються до нових умов їх діяльності, розрахованим на великі обсяги і інтенсивність навантажень.

Список використаної літератури:

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матышин. – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 528 с.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175с.
3. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Кн. Для учащихся. / М.-В.М. Богушас. – М.: Просвещение, 1987. – 128с.
4. Марусин В.Ю. Настільний теніс для всіх. / В.Ю. Марусин. – К.:Здоров'я. 1991. – 112с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ИФК. / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 542с.
6. [www.udar.com.ua].

РУХОВИЙ РЕЖИМ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Головійчук І.М., канд. фіз.вих.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Анотація. Зниження рухової активності людини веде до великої кількості негативних змін стану здоров'я та передчасного старіння. Рухова активність має велике значення в оздоровленні людини, покращенні діяльності всіх органів і систем, роботоздатності і зміцнення здоров'я.

У роботі проведено аналіз рухової активності студентської молоді. Проаналізовано рухові режими, зроблено порівняльний аналіз цих показників. Визначена перспектива подальших досліджень.

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

Annotation. Reduced physical activity leads to a large number of negative changes in health status and premature aging. Physical activity is of great importance in human health, improvement of all organs and systems, health and health promotion.

In the work the analysis of motive activity of student young people. Analyzed locomotor modes, the comparative analysis of these indicators. Determined the prospects for further research.

Key words: locomotor activity, motor mode, student, high school, health.

Постановка проблеми. Рухова активність, це біологічна потреба кожного живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя, один з найбільш важливих соціально-біологічних факторів. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини.

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за весь період навчання у вузі показує, що у студентської молоді, яка не відвідує обов'язкові заняття з фізичного виховання і не

займаються самостійно фізичними вправами, чітко спостерігається зниження фізичної роботоздатності і погіршення самопочуття [2].

Протягом останніх років, на фоні інтенсифікації навчального процесу, у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів за рахунок відміни обов'язкових занять з фізичного виховання, зменшення навчальних годин для даної дисципліни тощо. Тому, на нашу думку, важливо провести аналіз рухової активності студентів, зробити висновки і визначити перспективи подальших досліджень цього питання.

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

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

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

В інших країнах також гостро стоїть проблема оптимізації рухового режиму молоді. Найбільш значним дослідженням фізичної активності населення європейських країн є опитування, проведене в 15 країнах ЄС Європейською групою дослідження суспільної думки (European Opinion Research Group). Встановлено, що рухова активність студентів Європи базується на сучасному та розширеному розумінні як спортивної так і фізкультурної активності, а розвиток фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах займає пріоритетне місце, що дає змогу підтримувати належний рівень здоров'я студентів як на фізичному так і на психічному рівні [7].

Необхідно підкреслити, що процес навчання сам по собі є гіподинамічним, отже енергетичні витрати організму менше фізіологічної норми. За останні роки відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості майбутніх фахівців, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я [1].

Саме тому, перед науковцями та фахівцями галузі фізичної культури і спорту виникає актуальна й гостра необхідність пошуку нових методик проведення занять зі студентами, які б сприяли підвищенню рівня рухової активності та покращенню функціональних можливостей організму.

Отримані результати дослідження. Метою дослідження було визначення основних компонентів, що складають добову рухову активність студентів вищого навчального закладу.

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

Фіксація отриманих даних проводилась в особистій карті реєстрації рухової активності (персонально кожним учасником дослідження) протягом трьох місяців першого навчального семестру 2016/2017 н.р. Хронометраж здійснювався у дні коли були обов'язкові заняття з фізичним виховання, у дні без занять з фізичного виховання і у вихідні дні.

У дослідженні приймали участь 215 юнаків та дівчат віком від 17 до 21 року (n=85; n=130 відповідно), студенти Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

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

Таблиця 1

Середньостатистичні показники добових енерговитрат студентів, ккал

Дні тижня	Стать	Добові енергозатрати		
		$\bar{x}$	y	V%
дні із заняттями з фізичному вихованню	юн.	2520,60	187,30	7,92
	дів.	2384,52	164,21	6,27
дні без занять з	юн.	2108,51	217,35	9,74

фізичному вихованню	дів.	2057,48	136,43	6,44
вихідні дні	юн.	2216,36	179,58	7,48
	дів.	2196,31	236,57	10,58

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

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

Таблиця 2

Середньостатистичні показники рівнів рухової активності студентів, ккал

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

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

зауважити, що в цих випадках вони відбуваються в умовах танцювальних залів де дозволяється вживання алкогольних напоїв та інших токсичних речовин і, частіш за все у час з 21-23 години до 3-5 години ранку, то це навпаки призводить до перенапруження і не відновлення організму після тижневих навчальних і трудових навантажень.

Вищезазначене вказує на те, що розподіл часу на виконання того чи іншого виду діяльності у студентів досить нераціональний і не має систематичності і сталості, як в окремій вибірці юнаків і дівчат, так і в порівнянні між ними.

Також, встановлено, що в дні коли є академічне (обов'язкове) заняття з фізичного виховання, окрім цього, додатково, займаються різними видами фізичних вправ лише – 3,5% юнаків і 4,7% дівчат; у дні коли не має заняття з фізичного виховання – 16,8% юнаків і 17,1% дівчат; у вихідні дні – 9,6% юнаків і 3,7% дівчат.

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

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

Виявлено, що для досліджуваного контингенту притаманна висока варіативність індивідуальних обсягів рухової активності, у дні без академічних (обов'язкових) навчальних занять з фізичного виховання. Проведене дослідження рухової активності студентів, вказує на те, що заняття з фізичного виховання є компонентом високої рухової активності. Якщо ж таких занять не має, в більшості досліджуваного контингенту відсутній високий рівень рухової активності. Кожен студент повинен підтримувати необхідний індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності, яка буде обумовлена досягненням певного фізичного стану, вираженого у кількісних показниках

функціонального стану організму, фізичної підготовленості і фізичної роботоздатності.

Перспективою подальших досліджень буде аналіз і обробка даних функціонального і фізичного стану студентів, які було отримано паралельно з дослідженням рівня рухової активності, але не було предметом даної статті.

Список використаної літератури

1. Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: навч.–методичний посібник. / І. Р. Боднар. – Львів, Українські технології, 2005. – 48 с.

2. Грибан В. Г. Аналіз стані здоров'я студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. – № 2. – С. 130–132.

3. Заліско О. К. Аспекти забезпечення ефективного фізичного виховання студентів ВНЗ / Заліско О. К., Олійник В. І. // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2016. – С. 70 – 74. – Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.

4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

5. Мазур В. А. Вплив рухової активності на організм людини / В. А. Мазур, О. П. Скавронський // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / Кам'янець-Поділь. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. – Кам'янець-Поділь.: Аксіома, 2016. – С. 453 – 462.

6. Саричев В. І. Спорт інвалідів та оздоровча рухова активність населення у формуванні людського потенціалу України / В. І. Саричев // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах : Матеріали Регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2016. – С. 123 – 127.

7. Черевко С. В. Розвиток фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах країн Європи / С. В. Черевко, С. Посьмашний // Форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2016. – С. 193 – 195.

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ІСТОРИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Горпинич О.О.

к. фіз. вих., доцент

Дніпровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація. Розглянуто питання щодо рівня фізичної підготовленості студентської молоді Дніпропетровського державного університету ім. О.Гончара. Викладено результати тестування фізичної підготовленості студентів. Отриманні результати дослідження дають можливість оптимізувати процес фізичної підготовки студентів, рекомендувати вправи, спрямовані на розвиток певних фізичних якостей, і тим самим підвищити рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників.

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

Abstract. The article considers the problems about the level of physical fitness of Dnipropetrovsk national university Oles Honchar. Here also presented is the results of test on physical fitness of first-year students. The obtained results of research provide an opportunity to optimize students physical preparation and recommend exercises for developing certain physical characteristics and thereby increase the level of first-year students physical fitness

Key words: physical fitness, students, reference standarts and norms, motor skills.

Постановка проблеми. 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]. 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 [3,1].

Студенти – це особлива соціальна група, аксіологічні настанови якої пов'язані із навчанням у вищому навчальному закладі 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 [4].

Питанню збереження здоров'я студентської молоді та покращенню рівня її загальної фізичної підготовленості в процесі підготовки до майбутньої

професійної діяльності присвячена велика кількість публікацій [5]. 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.

Отримані результати дослідження. В дослідженні взяли участь 28 студентів (юнаків) першого курсу Дніпровського національного університету ім. О.Гончара історичного факультету. Тестування проводилося на спортивній базі ДНУ у вересні-жовтні 2016 року. Рівень фізичної підготовленості студентів визначався за показниками розвитку витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та сили. Для їх визначення були застосовані контрольні нормативи з фізичного виховання.

Показники рівня витривалості в порівнянні з контрольними нормативами програми з фізичного виховання виявилися відповідними «2» балам. Показники вибухової сили досліджуваних визначалися за результатами стрибку довжину з місця та відповідали «3» балам. Результати бігу на 100 м. і стрибків через скакалку виявилися на рівні «3» балів. За результатами піднімання тулубу в сід за 1 хв. з положення лежачі на спині, ноги зігнуті в колінах у порівнянні з 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 становлять «3» бали.

Результати тестування студентів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів 1 курсу(n=28)

№	Контрольні вправи	Результат
1.	Біг 3000м,с	918,03 ± 23,86
2.	Біг 100м,с	14,8 ± 0,278
3.	Піднімання тулуба в сід 1 хв. з положення лежачи на спині, ноги зігнуті під прямим кутом,с	45,51± 2,40
4.	Човниковий біг 4Х9м.	10.1± 0,35
5.	Стрибок у довжину з місця	223±6,23
6.	Підтягування на перекладині (кількість повт.)	8± 2,21
7.	Стрибки через скакалку	121±3.54
8	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 3000м. і нахилу

тулубу вперед із положення сидячи. Найкращі показники виявилися в підніманні тулуба в сід за 1 хв. з положення лежачи на спині, ноги зігнуті під прямим кутом.

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.

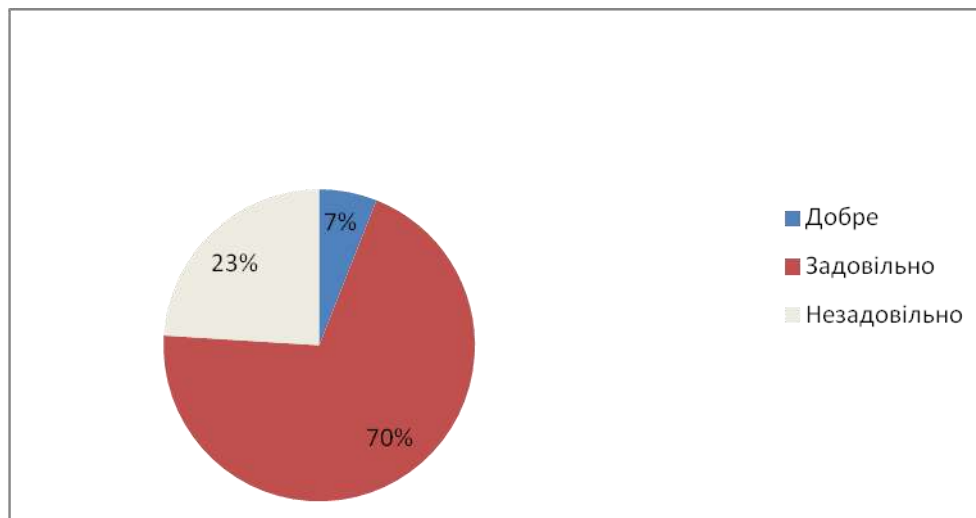


Рис.1. Рівень фізичної підготовленості студентів 1 курсу

Висновки і перспективи подальших розробок:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатню кількість інформації щодо рівня фізичної підготовленості та його динаміку за останні роки у студентів ВНЗ історичного факультету.
2. За даними дослідження було виявлено,що найгірші показники студенти показали в бігу на 3000м. 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 1 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.

Список використаної літератури

1. Болтенкова О.М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково-обґрунтованої системи оцінювання /О.М. Болтенкова/ Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК.- 2010.-№4.-С.44-47.

2. Гостіщев В.М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час/ В.М.Гостіщев//Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК.-2010.-№ 1.-С. 15-18.

3. Павлова Ю. Рухова активність як компонент якості життя студентів/Ю.Павлова, В.Тулайдан// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2011.-№1.-С. 102-106.

4. 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/ В.Г.Тулайдан.-Львів, 2013.-22,[1] с.

5. Осіпцов А.В. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації професійно-прикладного фізичного виховання учнів і студентів в системі неперервної освіти./ А.В. Осіпцов, В.М., Пристинський, Т.М. Пристинська// Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал.-Харків :ОВС,2006.-№3(23).-С.9-12.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІЗ ЗАСОБАМИ КРОССФІТУ

Індиченко Л.С.

Дніпровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація. У даній статті розглянута інформація, яка ознайомлює нас з новою технологією виховання та навчання у фізичній культурі. Кроссфіт-метод колового тренування. Програма тренувань кроссфіту складається з функціональних вправ високої інтенсивності, які постійно змінюються.

Annotation. This article describes information which introduces us with new technology of education and upbringing in the physical culture. Crossfit method of the circuit training. The crossfit training program consists of high intensity functional exercises, that change constantly.

Ключові слова: кроссфіт, фітнес, тренування, вправи, студент.

Keywords: crossfit, fitness, training, exercises, student.

Постановка проблеми. Аналіз науково-методичної літератури (В.Н. Єгоров, Е. Д. Грязева, 2013; О. О. Рибаківа, 2016) свідчить про те, що на сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту необхідним є пошук нових засобів та методів тренувань, які б сприяли покращенню функціонального стану, підвищенню рівня рухової підготовленості, і як наслідок зміцненню стану здоров'я молоді [3].

Кроссфіт на сьогоднішній день є одним з «брендів» фітнес занять, який набуває великої популярності серед молоді, оскільки дозволяє виконувати вправи усім одночасно, що забезпечує високу щільність тренування, з максимальною варіацією наявного інвентарю та обладнання.

Мета: ознайомитися з поняттям – кроссфіт та розглянути вплив його на рухову активність студентів у ВНЗ. Розробити програми тренувань, включаючи вправи з кроссфіта для дівчат різного рівня підготовки.

Отримані результати дослідження. Кроссфіт (CrossFit) – це новий напрям у фітнесі, це спеціально розроблена система, яку прийнято називати функціональним тренінгом. Програма тренувань з кроссфіту була заснована колишнім гімнастом США Грегом Глассманом, вона поєднує в собі тренування швидкості, силові вправи, витривалість в аеробних навантаженнях [1].

За даними М. В. Мурашевої кроссфіт – це метод колового тренування, програма якого складається з функціональних вправ високої інтенсивності, які постійно змінюються [2].

За рахунок своєї масштабності комплекс тренувань з кроссфіту є універсальним. Він цілком підходить для молоді з різним рівнем підготовки і різної статі. Як різновид фітнесу, кроссфіт люблять дівчата, які бажають отримати гарну фігуру. Одним словом програма кроссфіту з успіхом може застосовуватися абсолютно для всіх, навіть для спеціальних медичних груп.

Кроссфіт – тренування на мобільність суглобів, розвиток еластичності і гнучкості м'язового корсета. Стретчинг займає досить вагоме місце у системі тренувань з кроссфіту. Саме тому його можна рекомендувати як дієвий засіб для відновлення організму після різних травм і оперативних втручань.

Система тренувань кроссфіту охоплює максимальну кількість м'язів людини за досить невеликий відрізок часу – близько 40-50 хвилин (WOD – workout of the day). Завдяки цьому максимально швидко можна здійснити коригування тіла за рахунок зниження жирової маси, при цьому не спалюючи м'язову масу.

Одна з головних його переваг – це здатність одночасно і рівномірно розвивати всі фізичні якості, які необхідні для поліпшення рівня здоров'я [2]. Основна програма тренувань в кроссфіт спорті поділена на групи:

- кардіо – тренування, які розвивають витривалість, поліпшують гормональний фон, покращують роботу серцевого м'яза, легенів. Цей сегмент включає в себе роботу зі скакалкою, велосипед, біг, плавання;
- гімнастика, допомагає поліпшити володіння власним тілом. Це вправи на перекладені, брусах, гімнастичних кільцях;
- силові вправи, які розвивають потужність. Тренування цього сегмента включають в себе елементи пауерліфтингу (роботи зі штангою), важкої атлетики та гирьового спорту [2].

Кроссфіт будується на чотирьох базових принципах .

Перший – різноманітність. Щоб досягти максимального результату не треба концентруватися на чомусь одному, необхідно старатися вносити в тренінг нові, несподівані елементи. Кроссфіт широко застосовує методи і засоби з тренування легкоатлетів, штангістів, гімнастів, акробатів, веслярів.

Другий головний принцип – це функціональність наших рухів. В фітнес-залах панує культ тренажера, найскладнішого механічного пристосування, нібито призначеного для детального опрацювання нашого тіла. Штанги, гирі,

перекладини, кільця, вага власного тіла, скакалка - ось те, що нам потрібно для придбання ідеальної форми.

Третім компонентом є поступовість і масштабованість завдань. Ніколи не змушуйте себе робити ті рухи, які Ви належно не освоїли та не закріпили. Повинна бути поетапність в освоєнні нових вправ. Програма підбирається індивідуально, залежно від фізичної підготовки.

Четвертий принцип, котрий поєднує воедино всі інші – інтенсивність. На тренуваннях треба бути сконцентрованим і не відволікатися на дрібниці. Всі завдання виконуються на час, який фіксується кожним учасником тренування, незалежно від рівня підготовки. На тренуванні треба викладатися повністю [3].

Говорячи про високу інтенсивності, слід враховувати і техніку виконання, адже спочатку потрібно навчитися виконувати все правильно, а вже потім переходити до високоінтенсивного тренінгу. При такому вигляді тренувань зростання м'язової маси і приріст сили йдуть набагато швидше, але, як було сказано раніше, необхідно дотримуватися правильної техніки виконання.

Перед тим, як починати тренування з кроссфіта, треба засвоїти правила, щоб уникнути травм:

- програму тренувань треба починати з розминки;
- тривалість одного заняття на початковому етапі не повинна перевищувати 1 годину;
- перші місяці виконувати програму без перерв;
- для визначення часу відпочинку треба використовувати пульсометр, який буде контролювати частоту серцевих скорочень [1].

Різноманітність вправ з кроссфіта зможуть здивувати студентів.

У кроссфіті є базові вправи: підтягування (навантаження на м'язи спини, плечей); віджимання (вихідна поза - положення «планка»); станова тяга (навантаження на м'язи сідниць, ніг, спини); вправи на ноги (випади, присідання, стрибки і т. п.); кардіо - вправи (біг, велосипед, стрибки на скакалці і т. п.); скручування (вправи на силу преса). Завжди треба поєднувати вправи з різних груп [3].

Нами були розроблені програми тренувань включаючи вправи з кроссфіта для студенток різного рівня підготовки. Для дівчат рекомендуємо вправи: присідання, випади, розніжка «бурпі», віджимання, всілякі види скручувань для преса, «сіт-ап», жим гантелей, жим штанги лежачи або стоячи, «ведмежа хода», кардіо – вправи (біг, стрибки на скакалці) та інше.

Варіант 1. Віджимання від підлоги на колінах; стрибки на скакалці 30 сек.; присідання на двох ногах. Рекомендуємо: 3х3 вправи, 10-20 повторів кожної вправи. Працюють великі м'язові групи (ноги, груди і спина). Для підготовлених студентів, до тренування можна додати ще 2-3 вправи. Цими вправами можуть бути: піднімання тулуба в сід, піднімання тулуба лежачи на животі та інші.

Методичні рекомендації. Весь підхід з 3-х вправ треба робити без відпочинку (якщо програма занадто важка, можна знизити кожне з рухів на 5

повторень або розбити підхід на 2 частини). не поєднувати дві вправи, які задіють одну і ту ж м'язову групу: віджимання від підлоги і підтягування; стрибки з місця і присідання і т. п.

Варіант 2. *Для більш підготовлених студенток.* Присідання зі штангою, жим штанги лежачи на лаві, тяга штанги в нахилі, стрибки на скакалці 30 сек., піднімання прямих ніг (вис руками на гімнастичній стінці). Рекомендуємо: 5х5 вправ, 10-20 повторів, вага штанги (грифа) 15-20 кг.

Методичні рекомендації. Не поєднувати в одному підході вправи, які змушують працювати одну і ту ж групу м'язів: всілякі віджимання, жими штанги лежачи і стоячи і т. п.; різні тяги і підтягування; випади, присідання; біг, велосипед, стрибки на скакалці і т. п.

Варіант 3. *Вправи, характерні саме для кроссфіта:* присідання з гантелями, тяга гантелей в упорі, розпірки з гантелями (на кожную сторону), «бурпі», «ведмежа хода», «сіт-ап». Рекомендуємо: 5х5 вправ, 10-20 повторів, вага гантелей індивідуальна.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Упровадження на заняттях з фізичного виховання вправ із кроссфіту – є засобом збільшення рухової активності, яка сприяє покращенню фізичної й розумової працездатності, активізації психічних процесів, позитивному впливу на навчальну діяльність.

Оскільки ефективність оздоровлення студентів під час занять за розкладом ВНЗ є недостатньою, більшість науковців пропонує покращити стан студентської молоді за рахунок відвідування спортивних секцій при вищих навчальних закладах.

Список використаної літератури:

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://faqukr.ru/sport-i-fitness/123893-vpravi-krossfit-krossfit-vpravi-kompleksi-krossfit.html>
2. Мурашева М. В. Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза [Текст] / М. В. Мурашева // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 19 февр. 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 1 (6). – С. 357–358.
3. Рыбакова Е. О. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса / Е. О. Рыбакова, Т. Н. Шутова // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2015. – Вып. 3. – С. 58–63.

СПРИТНІСТЬ, ЯК ОДНА З ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ В ЖИТТІ МОЛОДІ

Індиченко Лариса, Мироненко Іванна

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Анотація. В нашій статті ми розкриваємо поняття – спритність. Звернемо увагу на ті моменти і вправи, що особливо необхідні при виконанні саме «човникового бігу».

Annotation. In this article we will discover the concept - agility. Pay attention to those points and exercises are especially needed in the performance is "shuttle run".

Ключові слова: спритність, швидкість, вправи, якості. човниковий біг, рухи.

Keywords: agility, speed, exercise, quality, shuttle run, movements.

Постановка проблеми. За сучасних умов значно збільшився обсяг діяльності, здійснюваної в ймовірних та, несподівано виникаючих ситуаціях, що потребує прояви винахідливості, швидкості реакції, здатність до концентрації та переключенню уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності руху, їх раціональності. Усі ці здібності пов'язують з визначенням «спритність».

Виявлення закономірностей розвитку швидко – силових якостей у віковому аспекті має особливо важливе значення, так як вже в юнацькому віці формується руховий аналізатор, закладається фундамент майбутніх спортивних досягнень. Окремими дослідженнями встановлено, що розвиток спритних якостей необхідно починати в дитячому та юнацькому віці [2].

Мета дослідження: розробити експериментальний комплекс вправ в розвитку спритності для студентів під час занять з фізичного виховання та обґрунтувати ефективність. Проаналізувати вітчизняну і закордонну літературу з розвитку спритності.

Отримані результати дослідження. Спритність – це здатність вибирати і виконувати потрібні рухи у найкоротший проміжок часу. Спритність не потрібна в простих, знайомих, автоматично виконуваних рухах, але чим складніші ці рухи, тим більша виникає необхідність в прояві цієї якості. Необхідність цілеспрямованого розвитку здібностей оптимально регулювати, (точно, швидко, раціонально) управляти рухами, швидко засвоювати складно координаційні, точні рухи - усе це характеризує спритність [4].

Особливий інтерес дослідників до вивчення взаємозв'язку між швидкістю і силою м'язового скорочення пояснюється тим, що ці два фізичні якості постійно пов'язані з рухом і визначають його. Можна вважати, що складним рухам характерна значно більша участь різних груп м'язів у досить складних співвідношеннях режимів їх виявлення. Як правило, складність руху визначається складністю рухового завдання, досягнення якого може бути повним або не повним. Отже, тут можна говорити про аспект “точності” у понятті спритність.

З психологічного огляду спритність залежить від того, наскільки свідомо

ми сприймаємо власні рухи, а також від обставин, що нас оточують й нашої ініціативи. Спритність тісно пов'язана з прудкістю, силою м'язів, гнучкістю і певною мірою з витривалістю [1].

Для розвитку рухово-координаційних здібностей (спритності) Л.П.Матвеев, Е.Н.Вавилов та інші рекомендують різноманітні методичні прийоми: застосування незвичайних вихідних положень; зміна швидкості та темпу рухів; запровадження різних ритмічних поєднань; різної послідовності елементів; зміна способів виконання вправ (метання згори, знизу, збоку; стрибки на одній, двох ногах, з поворотом) [3].

Для розвитку рухово – координаційних здібностей (спритності) на заняттях з фізичного виховання використовують такі методи: стандартно-повторний, варіативний, ігровий, змагальний.

При розучуванні нових досить складних рухових дій застосовують стандартно - повторний метод, тому що опанувати такими рухами можна лише після великої кількості повторень.

Особливість човникового бігу заключається у тому, що коротку дистанцію потрібно долати кілька разів, туди і назад. Рухи дуже нагадують рухи човника в ткацькому верстаті, тому човниковий біг отримав таку назву.

Для нього характерні кілька способів старту – низький і високий. На високому старті виконуючі нагадують ковзаняра – невеликий нахил тіла вперед, напружена поштовхова нога, махова нога на носку. Правильна техніка дуже важлива, тому що найчастіше дорогоцінні секунди губляться саме із-за неправильного старту.

Швидкість проходження дистанції залежить від частоти кроків, яка досягається рухом на шкарпетках. Її рекомендують відпрацьовувати, стрибаючи на скакалці. Але в цьому різновиду бігу швидкість – не найголовніше. Крім неї необхідна спритність для виконання поворотів зі зниженням швидкості. Фініш тут аналогічний стометрівці. Після останнього повороту треба набрати хорошу швидкість і пробігти фінішну лінію [3]. Значення розвитку спритності в теоретичній розробці проблеми відбито у наукові дослідження Н.А. Бернштейна, В.М. Заціорського, В.І. Ляха та інших.

Для вдосконалення результатів «човникового бігу», окрім розвитку швидко-силових якостей, треба працювати і над удосконаленням спритності (координаційних здібностей). Недостатньо швидко пробігти, потрібно ще і вправно зупинитися, нахилитися, повернутися і продовжити біг намагаючись не втратити швидкості. Для розвитку швидко-силових здібностей у «човниковому бігу»: можна використати такі ж вправи, як і при розвитку цих же якостей в спринті: біг по прямій, за сигналом розгорнутися і втекти у напрямі; біг спиною уперед із пробіганням; в.п. стійка спиною вперед, за сигналом стартове прискорення; в.п. в упорі лежачи, за сигналом стартове прискорення; повороти на 360 градусів; прискорення після перекиду; ведення баскетбольного м'яча, 1-2 руками; переступання через гімнастичні лави; переступання через гімнастичну лаву; комплекс рухливих ігор вкладених у розвиток спритності [2].

Звернемо увагу на ті моменти і вправи, що особливо необхідні при виконанні саме «човникового бігу»:

- максимально швидкий старт (вибігання) з пробіганням 10–15 м у повну силу (максимальна швидкість), повторити 3–4 рази;
- з ходу максимально швидкий біг на 10–15 м, повторити 3–4 рази;
- біг з поворотом на 9 метровій позначці в максимально швидкому темпі, повторити 3–4 рази;
- імітування нахилу тулуба з підсідом для фінішу (звернути увагу на випрямлення тіла для запобігання падінню), повторити 3–4 рази;
- те ж у повільному темпі, повторити 2–3 рази;
- те ж з максимально швидкого бігу, повторити 2–3 рази;
- виконання «човникового бігу» (4х9 метрів) на оцінку [4].

Перелік контрольних вправ на визначення спритності, які ми можемо порекомендувати:

1. «Човниковий біг» 4х9 м.
2. Стрибок в гору з поворотом.
3. Стрибок в довжину з місця (точність приземлення).
4. Виконання стійки на одній нозі, друга зігнута і торкається стопою колінного суглоба, стегно відведене вбік, руки на поясі, очі закриті – вправа на визначення статичної рівноваги. Відлік часу ведуть за допомогою секундоміра, який зупиняють у момент втрати рівноваги.
5. Виконання 5-ти поворотів на 360° із закритими очима, у середньому темпі, у положенні нахилу тулуба вперед. Оцінювання динамічної рівноваги відповідає величині 30 відхилення від прямої лінії після подолання уздовж цієї лінії 5–7 м.
6. Влучання м'ячем у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані [4].

Вправи на спритність краще включати у першу третину тренувального заняття короткими, 15-ти хвилинними серіями.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Рухова сфера молоді дуже різноманітна і залежить від специфіки побутових, професійно-прикладних, спортивних виявів діяльності (вирішення конкретних рухових завдань). Всі рухи умовно можна поділити на прості (стереотипні) та складні (нестереотипні).

Будь-який рух, яким би новим він не був, завжди виконується завдяки попередньо наявних координаційних зв'язків. Набутий раніше руховий досвід завжди виступає тією координаційною основою, завдяки якому будуються засвоєння нових рухів. Чим більший запас рухових комбінацій у молодих людей, чим більшим обсягом рухових навичок вони володіють, тим вищий у них рівень розвитку спритності і тим легше вони засвоює нові рухи.

Список використаної літератури

1. Антіпов Ю.С. Навчаюча програма як засіб підвищення швидкісних якостей студентів, які готуються до державних тестів / Ю.С. Антіпов, Г.В. Лісчишин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: IV Міжнар. наук.-практ. конф., зб. наук. пр. – Вінниця: ДОВ Вінниця, 2001. – С. 3 – 6 .

2.Громико К. С., Яковлев Д. С. «Дослідження впливу спеціальної силової підготовки на зміну швидкісно - силових якостей і швидкості у вихованців середніх військово-навчальних закладів», 1 (23) 2007, С. 38-40

3.Електронний ресурс. – Режим доступу: http://studbooks.net/681519/turizm/sredstva_metody_vospitaniya_skorostno_silovyh_sposobnostey_begunov_korotkie_distantsii.

4.Олексієнко Я.І. Фізичні вправи на удосконалення спритності та покращення результатів «човникового бігу». Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси : Черкаський нац. університет ім. Богдана Хмельницького, 2016. – С. 29-30.

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кайданович І.В.

Дніпровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація. Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт – загальновизнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Не випадково усі останні роки все частіше говориться про фізичну культуру не лише як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості.

Abstract. Today it is impossible to find any sphere of human activities not related to physical culture, as physical culture and sports – a recognized material and spiritual values of society as a whole and each person separately. Not by chance in recent years have increasingly referred to physical culture not only as an independent social phenomenon but also as a sustainable quality of personality.

Ключові слова: інновація, фізичне виховання, інноваційна методика, педагогічні умови, навчальний процес.

Key words: innovation, physical education, innovative methodology, pedagogical conditions, educational process.

Постановка проблеми. Проблема фізичного виховання завжди привертає до себе найпильнішу увагу фахівців різного профілю. Основною формою фізичного виховання є урок фізичної культури. Але за останнє десятиліття урок зазнав значних змін, які пов'язані з цілою низкою причин й основна з них – погіршення здоров'я дітей. Більшість дітей не в змозі виконати норми та вимоги, які передбачає комплексна програма з фізичної культури.

Отже, використання у навчальному процесі сучасних технологій – ефективний метод поліпшення навчального процесу з фізичної культури. Основне завдання інтерактивного навчання фізичної культури полягає в тому, щоб забезпечити максимально-продуктивну діяльність кожного, надати оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності. Урахування ступеня статевого дозрівання, фізичного розвитку, характеру адаптації до

м'язової діяльності дає змогу більшою мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання.

Сучасна система фізкультурного виховання студентської молоді вузів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури молодшої людини, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців. Однак, випускники вузів, як свідчить практика, не є активними, самостійними носіями цінностей, накопичених у цій сфері культурного розвитку, що істотно обмежує перенесення отриманих знань, практичних умінь на культуру навчальної і професійної праці, побуту, відпочинку, стилю життя, ставлення до здоров'я, знижує в цілому гуманітарно-особистісний розвиток.

Багато вчених і фахівців одностайні в тому, що зараз зростаючі вимоги до фізичного виховання студентів обумовлюють необхідність модернізації навчально-виховного процесу за допомогою використання нових шляхів і організаційно-методичних рішень, що забезпечують підвищення якості рухової діяльності студентів, під якою розуміють діяльність індивідуума, спрямовану на досягнення фізичних кондицій, необхідних та достатніх для досягнення і підтримки високого здоров'я, фізичного розвитку рівня фізичної підготовленості [1].

Для сучасної педагогіки у сфері фізичного виховання актуальною є проблема поєднання масовості освіти в більшості навчальних закладів та необхідності індивідуалізації процесу навчання. Тому будь-які системи тоталитарного жорстко запрограмованого фізичного виховання можуть принести лише тимчасовий ефект завдяки вмільй організації, але ніколи не витримають перевірки часом через їх повну невідповідність його духу. Не знаходять також продовження проекти підвищення ефективності фізичного виховання за рахунок збільшення кількості навчальних годин.

Приступаючи до роботи з підготовки проекту перетворень у фізичному вихованні студентів вузу, необхідно визначити ступінь готовності матеріально бази для забезпечення занять в новому режимі організації та інтенсивності експлуатації наявних спортивних баз, обладнання, інвентарю.

Необхідно вивчити ступінь соціально-психологічної готовності педагогічного колективу та студентів до намічуваних перетворень, провести роз'яснювальну роботу. Досвід проведення перетворень у фізичному вихованні, набутий і описаний іншими дослідниками переконує в тому, що вони зустрічають частіше протидію, ніж підтримку. Тому краще передбачити послідовний, поетапний розвиток процесу оновлення змістовної та організаційної структури фізичного виховання [2,4]. Завдяки поетапному введенню нових форм організації скоро стане очевидною значно більш висока ефективність оновленої форми роботи з фізичного виховання в порівнянні з традиційною, що помітно поліпшить соціально-психологічну ситуацію навколо розпочатого процесу, і збільшить число його прихильників. У результаті запланованого нами експерименту будуть реалізовані наступні організаційно-методичні принципи:

- принцип створення найбільших можливостей для освоєння кожним студентом цінностей фізичної культури і спорту відповідно до індивідуальних особливостей, потреб та інтересів, рівня фізичного розвитку і підготовленості;
- принцип обов'язковості використання технологій спортивного та оздоровчого тренування;
- принцип добровільного вибору форм занять фізкультурою і спортом;
- принцип об'єднання в навчально-тренувальні групи, що займаються поза рамками академічного розкладу з урахуванням інтересів та потреб студентів, а також рівня їх фізичної підготовленості і функціонального статусу.

Керуючись принципами, заняття з фізичного виховання планується проводити не потоками, а в навчально-тренувальних групах, що спеціалізуються в декількох видах спорту: волейбол, баскетбол, футбол, плавання, легка атлетика, настільний теніс, бадмінтон, загальна фізична підготовка, лікувальна фізична ін. У зв'язку з цим, необхідно культура та розробити нові експериментальні навчальні програми для цих видів спорту. Варіанти цих програм повинні ґрунтуватися на навчальних програмах з фізичного виховання для вузів і програмах ДЮСШ. Навчально-тренувальні заняття планується проводити за межами академічного розкладу 2-3 рази на тиждень по 2 години. Метою навчально-тренувального заняття стане досягнення студентом фізичної досконалості як складової частини гармонійного розвитку особистості. Перетворення змісту і форми фізичного виховання студентів на основі конверсії елементів спортивної культури навчально-тренувального процесу в інтересах їх використання в навчанні дозволить покращати стан здоров'я та фізичну підготовленість студентів [5]. Головним підсумком роботи стане зміна ставлення студентів до занять з фізичного виховання, і, як наслідок, підвищення рівня навчання в цілому. Це відобразиться на показниках відвідуваності, дисципліни на заняттях, емоційному підйомі, поліпшенні успішності з фахових предметів. У цьому випадку особистість сприйме освіту у сфері фізичної культури як складову власного стилю життя.

Висновки. Як правило, інновації виникають в результаті спроб розв'язати традиційну проблему новим способом, в результаті тривалого процесу накопичення і осмислення фактів, коли і народжується нова якість, що несе новаторський сенс. Більшість сучасних інновацій знаходяться в спадкоємному зв'язку з історичним досвідом і мають аналоги у минулому. Це дає основу стверджувати, що інноваційний процес – це мотивований, цілеспрямований і свідомий процес із створення, освоєння, використання і поширення сучасних ідей (теорій, методик, технологій тощо), актуальних і адаптованих для цих умов і відповідних певним критеріям. Він спрямований на якісне поліпшення системи, до якої вноситься нововведення, і припускає стимулювання його учасників і зміну їх поглядів з позиції нововведення.

Список використаної літератури:

1. К. Ю. Белая «Инновационная деятельность в ДОУ»/ К.Ю. Белая – М: Эксмо, 2012. – 190 с.
2. В. В. Горшкова «Образование взрослых: формат опережения»/ В. В. Горшкова-М: Феникс, 2011. – 25 с.
3. С. А. Горбунов «Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания» /С. А. Горбунов, С. С. Горбунов // «Теория и практика физической культуры». – 2010. – №5. – С. 33-35.
4. Н. В. Москаленко «Педагогічні інновації фізичному вихованні» /Н. В. Москаленко // «Спортивний вісник Придніпров'я».- 2009.- №1. – С. 19-22.
5. І. Г. Захарова «Інформацій технології освіти» /І. Г. Захарова. – 4-те вид., стер. – М.: Academia, 2013.-192 с.

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ЩОДО ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Світлана Киселевська, Оксана Войтенко

Київський національний університет будівництва і архітектури

Анотація. У статті пропонується система формування знань щодо фізичного здоров'я на теоретичному, методичному та практичному рівнях в системі занять з фізичного виховання у ВНЗ, використовуючи спеціальний розділ «Фізичне здоров'я».

Ключові слова: теоретичний, практичний, методичний рівень знань, фізичне здоров'я.

Annotation. Kyselevska S., Voitenko O. (KNUCA). Article is talking about the system of knowledge formation of physical health on theoretical, methodical and practical level in the system of lessons of physical training using the special course "Physical health".

Key words: theoretical, methodical, practical knowledge, physical health.

Постановка проблеми. Напрямами реалізації змісту програми з фізичного виховання є формування засад для всебічного розвитку студентської молоді, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань; підготовка до повноцінного життя у природних, техногенних та соціальних умовах; до безпечної трудової діяльності; до захисту Вітчизни. Впровадження цієї програми вимагає перегляду сформованих стереотипів поведінки сучасної молоді, переосмислення концептуальної моделі здоров'я з урахуванням того, що провідне значення у його збереженні та зміцненні належить способу життя.

Навчальний предмет «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах спрямований на реалізацію розвиваючих, оздоровчих, пізнавальних, освітніх та виховних завдань. Однак, враховуючи вікові особливості студентської молоді, зміст навчальної програми з фізичного виховання, необхідно звернути увагу на

вирішення пізнавальних та виховних завдань, а саме: розширення кругозору; виховання інтересу та звички до занять фізичними вправами; виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я; формування стійких мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя; усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності; виховання морально-вольових та психологічних якостей особистості.

В наукових та методичних працях проблема формування знань з фізичного виховання, позитивних мотивів та потреби до цих занять, бажання систематично займатися фізичними вправами та отримувати задоволення від цього розглянуто в роботах В.А. Вінник, 1986; В.П. Кінденко, 2000; С.В. Сичова, 2001 та ін. В системі загальноосвітньої школи знання з фізичної культури є складовою процесу фізичного виховання і набувають загального довідково-інформаційного характеру (Л.К. Зав'ялов, 1982; М.О. Зубаль, 2004 та ін.). Аналіз літературних джерел дає підставу стверджувати, що в наукових та методичних працях проблема формування знань у галузі фізичного виховання студентської молоді розглянуто недостатньо повно.

Тому виникла необхідність у проведенні подальших теоретичних та експериментальних досліджень, пов'язаних з розробкою теоретичного методичного матеріалу для формування знань щодо фізичного здоров'я (фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціональний стан), який сприятиме розвитку умінь та навичок з організації та методики проведення самостійних занять з фізичного виховання студентської молоді.

Мета роботи. Подальше наукове обґрунтування системи формування загальних та спеціальних знань про фізичне здоров'я на теоретичному, методичному та практичному рівнях у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Визначити фактори, які впливають на рівень знань і теоретичну підготовку з фізичного виховання студентської молоді.
2. Визначити взаємозв'язок рівня знань з руховою активністю, окремими показниками фізичної підготовленості й функціональними можливостями організму студентів.
3. Розробити й впровадити в практику зміст спеціального розділу «Фізичне здоров'я» на теоретичному, методичному й практичному рівнях для студентів.

Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні **методи**: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, контрольне тестування знань, тестування фізичних якостей, педагогічний експеримент.

Організація досліджень. Дослідження проводилось протягом 2015-2016 років. Йому передувало опрацювання наукової та методичної літератури, розробка комплексу теоретичного методичного матеріалу щодо формування знань про фізичне здоров'я для студентської молоді. Впродовж проведення основного педагогічного експерименту визначалась ефективність запропонованої методики.

В анкетуванні взяли участь 100 студентів 1 курсу факультету інженерних систем та екології КНУБА. Під час експерименту контрольна група (КГ – 28 студентів) працювала відповідно до програми з фізичного виховання студентів КНУБА, експериментальні (ЕГ1 – 22 студенти, ЕГ2 – 26 студентів, ЕГ3 – 24 студенти) – відповідно до запланованого спеціального розділу «Фізичне здоров'я».

Результати дослідження.

З метою виявлення обсягу знань з дисципліни «Фізичне виховання» у студентів 1 курсу, було проведено анкетування. Аналіз результатів дозволяє говорити про те, що цей обсяг обмежується загальними знаннями довідково-інформаційного характеру і спирається на програмний матеріал загальноосвітньої школи, а саме з наступних тем: «Ознаки перетому», «Фізична культура як важлива складова загальної культури людини», «Фізична культура в сім'ї», «Впровадження здорового способу життя», «Надання першої медичної допомоги у разі травмування». Спеціальні знання з фізичного виховання методичного рівня, такі, як планування та методика розвитку основних фізичних якостей, проведення самостійних занять фізичними вправами та самоконтроль за фізичним навантаженням розкриті недостатньо.

Студенти 1 курсу виявляють незначний інтерес до загальних питань фізичного виховання. Їх не цікавить майже 50% теоретичного матеріалу державної програми. Анкетні дані свідчать про те, що для студентів 1 курсу характерний низький рівень знань з фізичного виховання, а саме – 76% вказують на відсутність знань з організації власної оздоровчо-рухової активності; 55% – не знають методик оцінювання і контролю за станом фізичного здоров'я, понад 32% оцінюють свої знання як низькі, і тільки 12% студентів мають загальне уявлення щодо знань з фізичного виховання. Тільки 24% студентів 1 курсу дають правильну відповідь на питання стосовно фізичного здоров'я. Не можуть дати визначення фізичному стану як компоненту фізичного здоров'я 76% студентів. Близько 80% студентів вказують, що низька рухова активність впливає або на показники фізичного розвитку, або на розвиток серцево-судинної та дихальної систем.

Необхідно підкреслити, що юнаки та дівчата безпомилково відповідають на запитання, які стосуються фізичної підготовленості. До них відносять розвиток сили, швидкості, координації рухів, витривалості та гнучкості, що визначають за допомогою контрольного педагогічного тестування. Лише 20% студентів 1 курсу основним призначенням фізкультурно-оздоровчих занять вважають організацію рухової активності, формування потреби і звички до занять, зміцнення й удосконалення функціональних систем. Інші відповідають, що мета занять – це розвиток фізичних якостей. Понад 65% студентів для підвищення загального рівня працездатності у процесі фізкультурно-оздоровчих занять надають перевагу вправам на розвиток сили. На думку 35% студентів ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю й характером виконаних фізичних вправ.

Аналіз кореляційного взаємозв'язку показав, що між рівнем знань і показниками рухової активності у даного контингенту досліджуваних існує середній статистичний зв'язок, оскільки коефіцієнт кореляції між даними показниками у юнаків становить $r = 0,53$, у дівчат – $r = 0,61$.

У результаті дослідження ми з'ясували, що на загальному рівні знання мають слабкий взаємозв'язок з окремими показниками фізичної підготовленості та функціональними можливостями як у юнаків, так і у дівчат.

Таким чином, отримані дані аналізу взаємозв'язків між знаннями та критеріями фізичного здоров'я дають можливість цілеспрямовано впливати на рівень знань як фактор, що стимулює формування належного рівня рухової активності.

Теоретичні методичні основи формування знань склалися з:

- принципів (актуальності, системності, доступності й послідовності) та компонентів навчання (освітній, цільовий, мотиваційний, змістовний, оціночно-результативний);

- обсягу знань на теоретичному (поняття «фізичне здоров'я» та його компоненти, ендегенні та екзогенні фактори, що впливають на рівень фізичного здоров'я, морфо-функціональні особливості та характеристика традиційних та нетрадиційних форм фізичної культури), методичному (способи та методи визначення стану фізичного здоров'я, рухової активності та основи методики планування фізичного навантаження в процесі організації особистих фізкультурно-оздоровчих занять традиційними та нетрадиційними фізичними вправами) та практичному (уміння визначити стан фізичного здоров'я, обсяг рухової активності й складових фізичного навантаження у процесі занять фізичними вправами та уміння складати програми власних фізкультурно-оздоровчих занять) рівнях;

- змісту навчального матеріалу (теоретичний методичний і практичний розділ за темами: - «Фізичне здоров'я, компоненти і критерії оцінки», «Основні фактори, які впливають на рівень фізичного здоров'я», «Основи планування фізичного навантаження у процесі занять фізичними вправами», «Особливості організації самостійних занять з фізичного виховання»);

- системи контролю (поточного оцінювання знань за 5-бальною шкалою оцінок та підсумкового контрольного тестування);

- методики планування курсу в експериментальних групах з урахуванням умов вузу (ЕГ1 – заняття за розкладом, ЕГ2 – обов'язкові та факультативні заняття, ЕГ3 – обов'язкові, факультативні заняття та спортивне тренування) та викладання (проведення лекцій, бесід, аналізу).

Аналіз поточного контролю дав можливість визначити рівень знань з питань фізичного здоров'я експериментальних груп та визначити ефективність впровадження спеціального розділу «Фізичне здоров'я». Матеріали дослідження показали, що рівень знань студентів щодо фізичного здоров'я в середньому становить від 2,4 до 4,3 балів. Визначною рисою результатів є достовірні відмінності між показниками теоретичного, методичного і практичного рівнів знань. Коефіцієнт кореляції дав можливість оцінити ступінь

взаємозв'язків між показниками за чотирма темами курсу. У результаті проведеного аналізу було виявлено, що в більшості випадків середній та слабкий статистичний кореляційний зв'язок спостерігається між трьома рівнями знань за кожною темою як у дівчат, так і у хлопців.

У результаті досліджень нами з'ясовано, що залежно від організації та методики викладання спеціального розділу «Фізичне здоров'я» коефіцієнти кореляції між руховою активністю та теоретичним, методичним й практичним рівнями знань значно вищі у ЕГ1 та ЕГ2 порівняно з ЕГ3. Рівень рухової активності (РРА) експериментальних груп наведений у табл. 1.

Таблиця 1.

**Показники рівня рухової активності
юнаків та дівчат експериментальних груп після експерименту**

№	Експериментальна група (кількість студентів)	Рівень рухової активності (ккал)	
		X	± m
Юнаки			
1	ЕГ1 (n=12)	2647,54	± 105,53
2	ЕГ2 (n=19)	2745,86	± 112,57
3	ЕГ3 (n=10)	2992,82	± 124,20
Дівчата			
1	ЕГ1 (n=10)	2583,79	± 109,94
2	ЕГ2 (n=7)	2764,05	± 109,95
3	ЕГ3 (n=14)	2954,14	± 78,00

Коефіцієнт кореляції між рівнем знань і функціональними можливостями після експерименту підвищився, про що свідчать показники індексу Руф'є та індексу Робінсона у юнаків з кожної експериментальної групи та у дівчат з ЕГ3.

Аналіз підсумкового контролю знань студентів за розділом «Фізичне здоров'я» дозволив встановити рівень теоретичної методичної підготовки експериментальних та контрольної груп (табл. 2).

Таблиця 2.

Рівень знань з розділу «Фізичне здоров'я» у студентів експериментальних та контрольної груп за результатами контрольного тестування

Група (кількість студентів)	Середній бал (x ± m)
Юнаки	
ЕГ1 (n=12)	3,6 ± 0,13
ЕГ2 (n=19)	4,0 ± 0,11
ЕГ3 (n=10)	4,8 ± 0,15
КГ (n=15)	3,0 ± 0,21
Дівчата	
ЕГ1 (n=10)	3,9 ± 0,01
ЕГ2 (n=7)	4,2 ± 0,16
ЕГ3 (n=14)	4,86 ± 0,11
КГ (n=13)	3,4 ± 0,23

У процесі формування практичних умінь з розділу «Фізичне здоров'я» під час виконання практичних завдань з традиційних видів фізичних вправ студенти демонстрували підвищення рівня фізичної підготовленості в експериментальних групах (юнаки – у спритності, витривалості, швидкості, силі та швидкісно-силових здібностях, дівчата – у спритності, швидкості, гнучкості, витривалості, силі) та рівня функціональних можливостей організму (ЖЕЛ та життєвого індексу у юнаків та дівчат).

Аналіз підсумкового анкетування в експериментальних групах показав, що запропонована методика мала вплив на формування нового ставлення до академічних занять з фізичного виховання та власної організації рухової активності. У 65% студентів сформувалося свідоме ставлення до занять з фізичного виховання і фізичного самовдосконалення, 25% студентів змінили організацію рухової активності.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. В результаті дослідження визначено соціально-психологічні та соціально-педагогічні фактори, які впливають на рівень знань студентської молоді.

2. Результати контрольного тестування свідчать про недостатність знань з питань фізичного здоров'я та доцільності рухової активності у студентів 1 курсу.

3. Виявлено статистичний взаємозв'язок знань з руховою активністю та окремими показниками фізичного здоров'я.

4. Результати педагогічного експерименту довели ефективність впровадженої технології з формування знань про фізичне здоров'я в системі ВНЗ.

5. У результаті підвищення рівня теоретичних знань у студентів спостерігається перерозподіл мотивації щодо відвідування занять з фізичного виховання.

6. Формування знань стосовно рухової активності дозволило підвищити організацію рухової активності студентської молоді.

Список використаної літератури:

1. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

3. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков // - М.: Профиздат, 1987. – 256 с.

4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский // – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

5. Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канишевський // Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

6. Фомін Н.А. Фізіологічні основи рухової діяльності / Н.А. Фомін, Ю.Н. Вавілов // – М.: ФіС, 1991. – 223 с.

7. Шамардина Г.Н., Долбишева Н.Г. Физическое здоровье в системе физического образования / Г.Н. Шамардина, Н.Г. Долбишева // Збірник наукових праць УІ МНПК. – Одеса, 2001. – С 144-145.

ПИЛАТЕС – ГАРМОНИЯ ТЕЛА И РАЗУМА

Т.П. Килочек, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник,

Е.Н. Арабаджийская, тренер по пилатесу,

О.Л. Луковская, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник
Приднестровская государственная академия физической культуры и спорта

Анотация: Проведен всесторонний анализ метода Пилатеса, который включает в себя упражнения для всего организма, делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений, сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности их выполнения, с осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц. Пилатес обладает многими преимуществами по сравнению с другими методами.

Ключевые слова: Пилатес, дыхание, система упражнений, контроль.

System a pilates plugs in itself exercises for all parts of body. The method of pilates does support on cooperation of reason and body at implementation of exercises. Implementation of exercises of pilates is accompanied by a concentration on a respiratory rhythm, rightnesses of implementation of exercise and by realization of action of every exercise on one or another group of muscles. A pilates possesses many advantages as compared to other methods.

Keywords: Pilates, breathing, system of exercises, control.

Постановка проблемы. Пилатес – система физических упражнений, разработанная в начале XX века Хубертсом Джозефом Пилатесом но получила наибольшее признание в начале XXI века. В настоящее время Пилатесом занимаются более 11 миллионов человек по всему миру [3]. Установлено, что Пилатесом можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома, что им могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки, и что возможность травм здесь сведена к минимуму. Кроме того существуют классы и персональные занятия, направленные на реабилитацию коленей, при проблемах спины, имплантации тазобедренных суставов. Программы Пилатеса могут быть адресованы работе со сколиозом, артритами, остеопорозами и др. Проще говоря, существуют стили или модификации, доступные для всех уровней, почти для всех видов травм и большинства вопросов здравоохранения. Пилатесом, действительно, может наслаждаться каждый [4].

Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс. Упражнения Пилатеса безопасны и подходят для широкого возрастного спектра.

Метод Пилатеса использует "рёберное" дыхание, которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в лёгкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких и, таким образом, возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.

Концентрация включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов. Зачастую существует разграничение между телом и сознанием.

Задача пилатеса – обеспечение их взаимодействия и совместной работы, то есть установление связи между телом и сознанием. Качество упражнений значительно возрастает, если научиться концентрироваться на определённых зонах тела. Во время выполнения движения необходимо сконцентрировать все внимание на мышцах, которые задействованы в данном упражнении [2].

Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений курса пилатеса является зона источника энергии. Йозеф Пилатес назвал эту зону каркасом прочности. В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Например, если в упражнении необходимо выполнить движение от бёдер, то нужно втянуть в себя мышцы пресса и начать движение изнутри источника энергии. Именно район живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов.

Таким образом, втягивая мышцы этой зоны, можно значительно улучшить осанку, снизить или устранить многие проблемы, связанные с хроническими болезнями, облегчить и устранить причины болей позвоночника и шеи, а также улучшить общее самочувствие.

Движения пилатеса неспешные и плавные. Основное требование – они должны быть точными. Необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела. Подобно тайцзицюань, движения не резкие, а плавные. Движения направлены на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе. Как и в йоге, комбинация дыхания, вытягивания и приложения силы производят успокаивающий эффект. Но в отличие от йоги, сами занятия более динамичные и основаны на повторении.

Изначально Джозеф Пилатес назвал свой метод контрологией, подразумевая практику метода контроля состояния мышц мысленным усилием. Грация при выполнении этого курса упражнений рождается тогда, когда одно движение плавно соединяется со следующим. Каждое движение или упражнение имеет определённую точку начала и завершения. Задачей является сделать эти точки неразличимыми в единой целостности занятия. Каждое

упражнение ведёт к следующему. Движение не прекращается, и начало одного упражнения является продолжением предыдущего [3].

Один из навыков, который необходимо освоить, – тренироваться, не создавая ненужное напряжение в зонах, не находящихся в разработке в данный момент (например, при тренировке мышц центра стараться не помогать себе другими мышечными группами).

Для достижения ощутимых результатов необходимо заниматься регулярно (не менее 5 раз в неделю).

Существуют различные упражнения и их варианты, соответствующие различным уровням физической подготовки. Среди популярных упражнений системы Пилатеса – «сотня» (название вытекает из 10 дыхательных циклов по 5 вдохов и выдохов) и «планка». При выполнении первого работают мышцы брюшной полости, при выполнении второго, статического упражнения – различные мышцы тела: рук, ног, плечевого пояса, спины и живота.

Система пилатес обучает балансу сил и гибкости, или как часто говорил Пилатес, одновременно развивает всё тело целиком.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. На основании всестороннего анализа литературных данных, а также некоторых экспериментальных исследований можно сделать вывод, что пилатес обладает следующими преимуществами: развивает каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту; повышает осознание физической формы тела; улучшает контроль над телом; учит правильной активации мышц (иннервация); корректирует осанку; улучшает работу внутренних органов; усиливает обменные процессы в организме; фокусируется на правильном дыхании; помогает в расслаблении и снятии напряжения; подходит женщинам во время беременности; помогает достичь внутренней гармонии посредством здорового тела.

Одно из перспективных направлений пилатеса является разработка гибкости. Как известно, гибкость является свойственной составляющей при преподавании пилатеса, поэтому она развивается при систематических занятиях. Упражнения приспособлены к улучшению гибкости, что делает тело более подвижным и увеличивает диапазон его движений. В тоже время, для чрезмерно гибких людей, укрепление центра обеспечивает стабильность суставов, так как целью является баланс силы и гибкости. Все упражнения могут быть изменены или приспособлены, чтобы соответствовать уровню гибкости каждого человека [4].

Хороший класс пилатеса будет содержать инструкции для всех уровней физической подготовки и раскладу того, как наиболее правильно должно выполняться движение в вашем теле. Чтобы получить от пилатеса максимум преимуществ, не сдавайтесь после первой попытки. Найдите подход, который нравится Вам, и следуйте словам мистера Пилатеса: «Терпение и настойчивость являются жизненно важными качествами для достижения окончательного успеха в любом стоящем деле» [2].

Список использованной литературы

1. Алтер М. ДЖ. Наука о гибкости/ М. ДЖ. Алтер. – К.: Олимп. л-ра, 2001. – 442с.
2. Лиёпа И.М. Метод Лиёпы: Философия тела. – М.: Сов. Спорт, 2012. – 158с.
3. Josehs Pilates: Retuun to lifethroungh Contrology by. – 1945. – 316с.
4. Rael Isacowitz. Pilates. – USA: Human Kinetics, 2006. – 220с.

СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ЕГО КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ПО МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

Василий Клапчук, доктор медицинских наук, профессор
Запорожский национальный технический университет

Аннотация. В работе представлен способ улучшения физического состояния школьников. Он предназначен для самостоятельных занятий по заданию в домашних условиях. Даются рекомендации по самоконтролю. Для оценки эффективности тренировок предложена экспресс-оценка физического состояния по морфофункциональным показателям.

Ключевые слова: физические тренировки, физическое состояние, школьники.

Annotation. The method of improvement of bodily condition of schoolchildren is in-process presented. He is intended for independent employments on a task in domestic terms. Recommendations are given on self-control. For the estimation of efficiency of training the express-estimation of bodily condition is offered on morphological and functional indexes.

Keywords: physical training, bodily condition, schoolchildren.

Постановка проблемы. Повышение уровня физического состояния школьников и его количественная оценка являются актуальной задачей физического воспитания и врачебного контроля над занимающимися. При этом ощущается потребность в разработке эффективных методических подходов по проведению дополнительных самостоятельных занятий, помимо уроков физкультуры по школьной программе. Наряду с оценкой физической подготовленности школьников, необходима разработка информативных методик количественной оценки их физического состояния, являющегося эквивалентом физического (соматического) здоровья [2, 3].

Полученные результаты. Разработанный нами способ улучшения физического состояния предназначен для самостоятельных занятий по заданию в домашних условиях в к среднем и старшем школьном возрасте тех, кто по

состоянию здоровья отнесен основной или подготовительной медицинским группам.

Предлагающиеся упражнения выполняют в соответствии с индивидуальным двигательным режимом: №1 (ограниченного воздействия), №2 (умеренного воздействия) или №3 (расширенного воздействия). Его избирают с учетом физического состояния.

Тренировки осуществляют следующим образом:

- режим №1: ходьба на месте с забрасыванием голени и высоким подниманием бедра последовательно интервальным методом в медленном темпе (60-65 движений в минуту) продолжительностью 1-2 минуты, 3 движения - вдох и 4 – выдох, повторить 2 раза;
- режим №2: ходьба на месте с забрасыванием голени и высоким подниманием бедра последовательно непрерывным методом в среднем темпе (70-75 движений в минуту) продолжительностью 2 минуты, 3 движения – вдох и 3 – выдох, повторить 2-3 раза;
- режим №3: ходьба на месте с забрасыванием голени и высоким подниманием бедра последовательно переменным методом в быстром темпе (80-85 движений в минуту) продолжительностью 2-3 минуты, 3 движения - вдох и 2 - выдох, повторить 3 раза.

Рекомендации по самоконтролю. С целью оценки реакции организма на физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями и после них необходимо оценить следующие показатели:

1. Субъективные показатели – самочувствие, желание выполнять упражнения, сон, аппетит. Их оценивают по 4-х бальной шкале. Если они ухудшаются, нагрузку уменьшают.

2. Объективные показатели – частота сердечных сокращений (пульс) в момент выполнения нагрузки и сразу по ее завершению.

Данные пульса фиксируются как количество пульсаций за 1 мин в месте проекции крупных сосудов. Пульс подсчитывают в течение 10 сек (или 15 сек), и умножают на 6 (или 4). При двигательном режиме №1 частота пульса может достигать 100 уд./мин, №2 – 120 уд./мин, №3 – 140 уд./мин. Восстановление пульса происходит постепенно и после предложенных упражнений завершается через 10-15 мин. Это свидетельствует об адекватности физической нагрузки физической подготовленности занимающихся.

Для оценки эффективности тренировок с использованием этого способа можно использовать предложенную нами экспресс-оценку физического состояния на основе методологии Г.Л. Апанасенко [1] (таблица).

Модифицированная экспресс-оценка физического состояния по морфофункциональным показателям

1. Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м²), кг/ м²

Юноши	Баллы	Девушки
18,9 i <	-2	16,9 i <
19,0-20,0	-1	17,0-18,0
20,1-25,0	0	18,1-23,8
25,1-28,0	-1	23,9-26,0
28,1 i >	-2	26,1 i >

2. Двойное произведение = частота пульса (уд.мин) x АТ сист.: 100, усл.ед.

Юноши и девушки	Баллы
>100	0
95-100	1
85-94	3
70-84	4
<70	6

3. Гипоксический индекс = частота пульса (уд.мин): проба Генча (сек), ум.од.

Юноши	Баллы	Девушки
>5,07	1	>6,67
5,07-2,54	2	6,67-4,01
2,53-1,90	3	4,0-2,67
1,89-1,52	4	2,66-2,0
<1,52	5	<2,0

4.Максимальное потребление кислорода = [ЖЄЛ (мл) x 0,7]: масса тела (кг), мл/мин/кг

Юноши	Баллы	Девушки
<40	1	<28
40-44	2	28-33
45-50	3	34-40
51-57	4	41-47
>57	5	>47

5.Время(мин) восстановления частоты пульса после 20 приседаний за 30 сек

Юноши и девушки	Баллы
5 i >	-2
>3	-1
2-3	3
<2	5
1 i <	7

Примечание: до и после пробы с приседаниями пульс подсчитывают каждые 10 сек, а если тот, кто обследуется, не может её выполнить, из суммы вычитают 3 балла.

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: при сумме баллов 5 или меньше уровень физического состояния низкий, 6-9 – ниже среднего, 10-14 – средний, 15-19 – выше среднего, 20 баллов и выше – высокий.

Выводы

1. Разработан способ улучшения физического состояния для самостоятельных занятий по заданию в домашних условиях в среднем и старшем школьном возрасте тех, кто по состоянию здоровья отнесен основной или подготовительной медицинским группам.

2. Для проверки эффективности тренировок школьников модифицирована экспресс-оценка физического состояния, содержащая такие морфофункциональные показатели, как индекс массы тела, двойное произведение (индекс Робинсона), гипоксический индекс, максимальное потребление кислорода и время восстановления пульса после 20 приседаний за 30 секунд.

Перспективы дальнейших разработок в данном направлении мы видим в проведении исследований эффективности разработанного нами способа улучшения физического состояния путём оценки физического состояния учащихся среднего и старшего школьного возраста, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и основной медицинским группам.

Список использованной литературы

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоровья, 1998. – 1998. – 248 с.
2. Клапчук В.В., Марюхніч Н.В. Щадні фізіологічне багатоборство для оцінки рухових можливостей школярів / В.В.Клапчук, Н.В.Марюхніч // Тези 1 установчої науково-практ. конф. «Здоровий спосіб життя, фізична культура спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна». – Київ: Спортфорум, 2014. – С. 69-70.
3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А.Пирогова. – К.: Здоровья, 1989. – 167 с.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Клімова І.П., старший викладач

ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима
Гетьмана»

Анотація. Формування мотивації студентів до занять спортом є першочерговим завданням викладача фізичного виховання. В статті розглядається формування мотивації студенток економічних спеціальностей до

занять оздоровчим фітнесом на прикладі Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана.

Ключові поняття: фітнес, фізичне виховання, здоров'я, спорт, мотивація

Abstract. Formation of positive motivation of the students to sports are priorities of physical education teachers in physical education. In the article are considered the questions of development motivation for lessons in fitness of female students in higher educational establishments after the example of Vadim Hetman Kiev National Economic University.

Key terms: fitness, physical education, health, sport, motivation.

Постановка проблеми. Ще в давні часи філософи помітили, що регулярна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя. Але в сучасний період науково-технічної революції все більше людей зменшує своє добове фізичне навантаження. В свою чергу низький рівень рухової активності спричиняє критичний рівень стану здоров'я. А тому формування мотивації до занять спортом є першочерговим завданням викладача фізичного виховання^[1].

Велику роль у формуванні мотивації у студентів відіграють ВНЗ. В умовах, коли молодь на заняттях переживає значне розумове напруження, вона потребує у відповідь фізичне навантаження, яке забезпечуватиме рівновагу в функціонуванні всіх систем організму, стабільний фізичний розвиток і зміцнить здоров'я^[4].

Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» від 11.01.2006 р. у ДВНЗ «Київський Національний економічний університет імені Вадима Гетьмана» було сформовано навчальні секції кафедри фізичного виховання та відповідні навчальні групи, які комплектуються на першому курсі на початку навчального року з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров'я, фізичної та рухової (технічної) підготовленості, спортивної кваліфікації^[3].

Одним із найпопулярніших варіантів вибору серед студенток економічних спеціальностей є секція оздоровчого фітнесу. Але жодна система не працює досконало. Тому для її покращення потрібно з'ясувати чинники, що впливають на формування мотивів і стимулів молоді до занять оздоровчим фітнесом. А в випадку виявлення негативних тенденцій у настрої студенток, необхідно знайти нові підходи до проведення занять з фізичної культури.

Фітнес являє собою сучасний напрямок у сфері фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини шляхом виконання простих та комплексних вправ, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати. В свою чергу фітнес поділяють на оздоровчий, спортивний та прикладний^[1,2].

Оздоровчий фітнес направлений на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.)^[2].

Останні дослідження спеціалістів показують, що у молоді не сформоване уявлення про необхідність виконання фізичних вправ. Встановлено і те, що 4 академічних годин в тиждень для занять фізкультурою, зокрема оздоровчим фітнесом, недостатньо для підтримання оптимального стану здоров'я студентів. Але збільшення кількості занять фізичної культури в ВНЗ з двох до трьох в тиждень уже позитивно відображається на їхньому стані здоров'я^[4].

Мета дослідження: дослідити мотивацію студенток економічних спеціальностей до занять оздоровчим фітнесом.

Методи дослідження: теоретичний, статистичний, анкетування.

Результати дослідження. В рамках дослідження даної теми серед студенток 1 курсу спеціальностей фінанси і кредит, банківська справа та економіка підприємства було проведено анкетування для визначення факторів впливу на формування мотивації до занять оздоровчим фітнесом. Загальна кількість учасниць опитувань – 217 студенток.

Респонденти повинні були відповісти на 4 запитання, вибравши одну із декількох запропонованих відповідей. Перше запитання визначило рівень усвідомлення студентів необхідності занять фізичною культурою у ВНЗ. На запитання «Чи потрібен предмет «Фізичне виховання» в нашому університеті?» 47% студенток відповіли, що ні. 30% опитуваних сказали вважають за потрібне включати цей предмет у програму навчання. Інші 23% студенток зазначили, що даний предмет повинен бути вибірковим, тобто обиратися тільки за власним бажанням студента.

Це означає, що сучасний викладач повинен працювати над свідомістю студента задля розуміння ним значимості фізичної культури в процесі формування його здоров'я. Недостатня кількість спортивно-масових заходів у ВНЗ теж призводить до зниження зацікавленості студентів у фізичній активності.

Друге питання дало можливість проаналізувати мотиви, які спонукають студенток обрати секцію «оздоровчий фітнес» (Табл. 1). Результати показали, що значна частина (38,71%) жіночої половини студентів економічних факультетів обирає секцію фітнесу з метою бути атестованою. Це означає, що до сих пір найефективнішим чинником, що впливає на студенток і мотивує їх до занять спортом є бали, які вони можуть отримати під час занять.

Водночас, лише 6% учасників анкетування розуміють необхідність розвитку фізичних можливостей і 9,22% необхідність виконання фізичних вправ для покращення стану здоров'я.

Таблиця 1

Якими мотивами Ви керувались, обираючи секцію «Оздоровчий фітнес?»

№	Варіант відповіді	Кількість відповідей (ос.)	Кількість відповідей (%)
1.	Бути атестованою з предмету «Фізичне виховання»	84	38,71

2.	Покращення стану здоров'я	20	9,22
3.	Розвиток своїх фізичних можливостей	13	5,99
4.	Для задоволення	7	3,225
5.	Зменшення ваги	50	23,04
6.	Підтримка оптимальної фізичної форми	40	18,43
7.	Інша відповідь	3	1,38

На запитання «Що заважає Вам займатися фізичною культурою?» (Табл. 2) 61,3% студенток відповіли, що не мають достатньо вільного часу. Це дає цілком логічне пояснення, оскільки всі опитані – студенти, які здобувають професію в економічній сфері, а частина з них паралельно ще й працює.

Таблиця 2

Що заважає Вам займатися фізичною культурою?

№	Варіант відповіді	Кількість відповідей (ос.)	Кількість відповідей (%)
1.	Немає бажання	54	24,9
2.	Не влаштовують умови проведення занять. Які? (зазначалися письмово)	28	12,9
3.	Не вистачає часу (робота/навчання)	133	61,3
4.	Інше	2	0,9

28 осіб з 217 основною причиною, що заважає їм займатися спортом, назвали умови проведення занять. Серед умов, які їх не влаштовують, вони виділяють: недостатня спортивна база з малою кількістю сучасного спортивного обладнання; заняття проходять не цікаво; вимоги програми занадто складні тощо. Тому викладачі повинні звернути свою увагу до змісту та форми проведення занять.

Хоча відповіді на запитання «Як ви проводите свій вільний від навчання і роботи час?» (Табл. 3) здавалися досить передбачуваними, результати все рівно виявилися невтішними. Лише 7,4% опитуваних відповіли, що свій вільний час витрачають на спорт та активний відпочинок. Решта студенток проводять його за переглядом телевізору, користуванні мережею «Інтернет», прослуховуванням музики, відвідуванням закладів харчування, кінотеатрів і т. д.

Успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб залежить від структури вільного часу. Адже саме він зумовлює можливість реалізації потреб особистості в духовному і фізичному вдосконаленні. Та аналізуючи отримані відповіді можна зробити висновок, що сучасному студенту спілкування з друзями, перегляд телевізору, відвідування клубів, користування Інтернетом є в пріоритеті перед заняттям спортом, а отже збереженням власного здоров'я.

Таблиця 3

Як ви проводите свій вільний час?

№	Варіант відповіді	Кількість відповідей (ос.)	Кількість відповідей (%)
1.	Користуюся мережею «Інтернет», граю в комп'ютерні ігри	62	28,6
2.	Слухаю музику	20	9,2
3.	Час на хобі	32	14,7
4.	Займаюсь спортом і активним відпочинком	16	7,4
5.	Відвідую заклади громадського харчування (кафе, ресторани)	23	10,6
6.	Відвідую розважальні заклади (кінотеатри, клуби)	27	12,4
7.	Дивлюсь телевізор	31	14,3
8.	Інше	6	2,8

В результаті досліджень встановлені основні причини низької ефективності фізичного виховання серед студенток економічних спеціальностей до занять фізичною у вищих навчальних закладах: низький рівень мотивації до занять, відсутність матеріальної бази, застарілі методики проведення занять тощо.

Висновки. Аналізуючи отримані результати дослідження можна сказати, що на формування мотивації студенток до занять оздоровчим фітнесом впливає ряд чинників:

- цілеспрямована робота кафедри «Фізичного виховання»;
- пошук нових методів проведення занять;
- ініціативність, активність та зацікавленість у найкращому результаті викладача;
- врахування індивідуальних особливостей студентів та їх побажань.

З метою покращення занять та підвищення зацікавленості студентів у спорті необхідно вжити ряд заходів:

1. Покращити матеріальну базу.
2. Забезпечити студентів методичною літературою.
3. Збільшити кількість спортивно-масових заходів на рівні групи, факультету, університету.
4. Вдосконалити навчальний процес відповідно до побажань студентів.
5. Проводити спеціальні лекції, тренінги, семінари, на яких пояснювати необхідність занять фізичною культурою.

Подальші дослідження будуть пов'язані з більш детальним вивченням рівня фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей секції «Оздоровчий фітнес» та розробки фізкультурно-оздоровчої програми

відповідно до їх інтересів, спрямованої на покращення фізичної та розумової працездатності.

Список використаної літератури

1. Эдвард Т. Хоули. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса/ Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – Киев: Издательство «Олимпийская литература», 2004. – 352 с.
2. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад.: В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – Київ: НАУ, 2013. – 52 с.
3. Наказу МОН «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» від 11.01.2006 р. №4.
4. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342 - 378.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ДО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ВИТРИВАЛІСТЬ У СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

Тетяна Козій, кандидат біологічних наук, доцент
Херсонський державний університет

Анотація. Стаття присвячена вивченню впливу фізичного навантаження на стан серцево-судинної системи спортсменів-орієнтувальників різного віку і з різним рівнем спортивної кваліфікації. Результати дослідження показали, що всі спортсмени під час виконання функціональної проби Летунова із дозованим навантаженням на витривалість виявили нормотонічний тип гемодинамічної реакції, про що свідчать типові односпрямовані зміни частоти серцевих скорочень і систолічного артеріального тиску у бік їх помірного збільшення та адекватне зниження рівня діастолічного артеріального тиску одразу після припинення виконання проби. Повне відновлення гемодинамічних параметрів досліджених спортсменів відбувалося протягом 1-2 хвилин, що вказує на їх високий рівень адаптації системи кровообігу до фізичних навантажень.

Ключові слова: адаптація, серцево-судинна система, фізичне навантаження, функціональна проба, спортивне орієнтування.

Annotation. The article is devoted to studying the influence of physical activity on the the state of the cardiovascular system orienteering athletes of different ages and with different levels of sports training. The results of the study showed that all athletes during the execution of a functional test Lyetunova with a dosed endurance load found a normotonic type of hemodynamic reaction, as evidenced by typical unidirectional changes in heart rate and systolic blood pressure towards their moderate increase and an adequate decrease in the level of diastolic blood pressure after stopping the test. Complete restoration of hemodynamics parameters of athletes took place within 1-2 minutes, which indicates their high level of adaptation of the circulatory system to physical loads.

Key words: adaptation, cardiovascular system, physical activity, functional test, orienteering.

Постановка проблеми. В останні роки суспільство зіткнулося із трагічною тенденцією зростання раптової смертності серед фізкультурників і спортсменів, особливо підліткового віку. Серед багатьох причин і факторів раптової смерті в спорті перше місце посідає неадекватність навантаження до функціонального стану апарату кровообігу. Внаслідок нераціональних фізичних навантажень зазнають змін всі ланки серцево-судинної системи (ССС), що може стати плацдармом для виникнення фатальних порушень ритму серця, як однієї з причин раптової серцевої смерті в спорті або серцевої недостатності в більш пізні терміни, після припинення занять спортом [3].

Першочергове значення проблеми серцево-судинної патології в спорті визначається тим, що функціональний стан кровообігу розглядається як універсальний індикатор адаптаційно-приспосувальної діяльності організму [1; 9]. В якості одного з інформативних засобів аналізу резервних можливостей кровообігу використовують оцінку реактивності системної та регіонарної гемодинаміки на фізичне навантаження [2; 7]. При цьому кінцевим результатом реакцій ССС на фізичні вправи є адекватне кровопостачання функціонуючих систем організму, підтримуване оптимальними величинами артеріального тиску (АТ) і частоти серцевих скорочень (ЧСС) [4]. У нормі при фізичному навантаженні ЧСС і АТ змінюються односпрямовано. АТ реагує підвищенням систолічного АТ (САТ), що вказує на збільшення сили серцевих скорочень, і зниженням діастолічного АТ (ДАТ), оскільки зменшується периферичний опір внаслідок розширення артеріол, що забезпечує надходження більшої кількості крові до працюючих м'язів. Відповідно підвищується пульсовий тиск. Ці зміни повертаються до вихідних даних через 3-5 хвилин в період відновлення [8].

Таким чином, гемодинамічний контроль, як важливий фактор планування тренувального процесу, має бути обов'язковим не тільки для спортсменів високого ґатунку, але й для спортсменів масових розрядів і фізкультурників, що займаються будь-яким видом спорту оздоровчої спрямованості.

Мета дослідження: визначити тип реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження і з'ясувати особливості адаптаційних змін в системі кровообігу під впливом фізичних навантажень на витривалість у спортсменів-орієнтувальників.

Методи та організація дослідження. Було проаналізовано результати гемодинамічного контролю спортсменів-орієнтувальників різного віку та спортивної кваліфікації, що проводився у березні та квітні 2014 і 2015 років, під час планового медичного обстеження спортсменів перед початком змагального сезону зі спортивного орієнтування на місцевості та орієнтування бігом, на базі Херсонського обласного центру здоров'я і спортивної медицини.

У дослідженні приймало участь 24 спортсмени підліткового і юнацького віку, з яких було 10 дівчат і 14 хлопців, що займались у спортивних секціях зі спортивного орієнтування на базі ДЮСШ і при ЗОШ м. Херсона і Херсонської області. Всі досліджені спортсмени були розподілені на 4 вікові групи. В першу

групу увійшло 4 підлітки 11-12 років, що мали III та I юнацькі спортивні розряди. Другу групу склали 4 спортсмени віком 13-14 років із III юнацьким і II дорослим розрядами. Третю групу склали 11 спортсменів 15-16 років, що мали II і I дорослі розряди, а в четверту групу увійшло 5 спортсменів юнацького віку (18-20 років) із I дорослим розрядом і кандидати у майстри спорту.

Для реалізації зазначеної мети в процесі проведення гемодинамічного контролю була використана функціональна проба Летунова з навантаженням на витривалість (3-х хвилинний біг на місці у темпі 180 кроків за 1 хв.), що полягає у визначенні типу адаптаційних реакцій ССС спортсмена за характером змін гемодинамічних показників (ЧСС і АТ) та часу повного відновлення цих параметрів. Для цього, у спортсмена в положенні сидячи визначали ЧСС методом пальцевої пульсометрії на променевої артерії та вимірювали АТ аускультативним методом. Потім він виконував роботу на «витривалість», після чого обстежуваний сідав і у нього протягом перших 5 хв. відновлення визначали ЧСС і АТ у такій послідовності: за перші та останні 10 с кожної хвилини визначали ЧСС, в проміжку між 10-ю та 50-ю с вимірювали АТ [8].

Оцінка результатів проби Летунова здійснювалась за її критеріями, представленими в таблиці 1, що дозволяють визначати типи реакцій ССС [6].

Таблиця 1

Зміни ЧСС і АТ при різних типах реакції серцево-судинної системи на пробу Летунова (за Макаровою Г.А., 2002)

Тип реакції	Гемодинамічні зміни				
	ЧСС	САТ	ДАТ	ПТ	Час відновлення
Відповідають нормі					
Нормотонічний 1-е навантаження	Зростає на 60-80%	Підвищується на 15-30%	Знижується на 10-35%	Підвищується на 60-80%	До 3 хвилин
Нормотонічний 2-е навантаження	Зростає на 80-100%	Підвищується адекватно	Знижується на 10-35%	Підвищується на 80-100%	До 4 хвилин
Нормотонічний 3-є навантаження	Зростає на 100-120%	Підвищується адекватно	Знижується на 10-35%	Підвищується на 100-120%	До 5 хвилин
Атипові					
Дистонічний	Помірно зростає	Підвищується 180-200 мм рт.ст.	«феномен безкінцевого тону»	Не визначається	1-2 хвилини (варіант норми)
Гіпертонічний	Різко зростає	Різко підвищується	Значимих змін не має	Різко підвищується	Різко збільшени

		до 200-220 мм рт.ст.		за рахунок підйому САТ	й
Із східчастим підйомом АТ	Різко зростає	Повторно підвищується на 2-3 хв. відпочинку	Значимих змін не має	Підвищується за рахунок підйому САТ	Збільшени й, так як триває підйом САТ
Гіпотонічний	Різко зростає на 120-150%	Значимих змін не має	Значимих змін не має	Значимих змін не має (- 25% +12%)	Різко збільшени й

Отриманий матеріал дослідження обробляли методами математичної статистики за допомогою комп'ютерної програми EXCEL. Цифрові масиви досліджених параметрів обробляли для кожної групи окремо. Обчислювали: М – середнє математичне та $\pm m$ – помилка середнього математичного.

Отримані результати дослідження. Показники гемодинаміки у стані спокою і під час проведення функціональної проби із фізичним навантаженням та їх зміни протягом року в спортсменів-орієнтувальників 11-12 років з різним рівнем спортивної кваліфікації представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники гемодинаміки під час проведення проби Летунова (3-х
хвилинний біг) у спортсменів-орієнтувальників 11-12 років**

Показники \ Групи		Спортсмени, що мають III юнацький спорт. розряд (n=2)		Спортсмени, що мають I юнацький спорт. розряд (n=2)	
		2014 рік	2015 рік	2014 рік	2015 рік
ЧСС у спокої за 10 с		13,5 $\pm$ 0,7	13,0 $\pm$ 0,0	13,5 $\pm$ 0,7	13,0 $\pm$ 0,0
ЧСС в період відновлення за перші та останні 10 с кожної хвилини (уд./хв.)	ЧСС 1'	20,5 $\pm$ 0,7- 17,0 $\pm$ 0,0	19,0 $\pm$ 0,0- 15,0 $\pm$ 0,0	21,0 $\pm$ 1,4- 16,0 $\pm$ 1,4	19,0 $\pm$ 1,4- 14,0 $\pm$ 1,4
	ЧСС 2'	15,0 $\pm$ 0,0- 13,5 $\pm$ 0,7	13,5 $\pm$ 0,7- 13,0 $\pm$ 0,0	13,5 $\pm$ 0,7- 13,5 $\pm$ 0,7	13,0 $\pm$ 0,0- 13,0 $\pm$ 0,0
	ЧСС 3'	13,5 $\pm$ 0,7- 13,5 $\pm$ 0,7	13,0 $\pm$ 0,0- 13,0 $\pm$ 0,0	13,5 $\pm$ 0,7- 13,5 $\pm$ 0,7	13,0 $\pm$ 0,0- 13,0 $\pm$ 0,0
	ЧСС 4'	13,5 $\pm$ 0,7- 13,5 $\pm$ 0,7	13,0 $\pm$ 0,0- 13,0 $\pm$ 0,0	13,5 $\pm$ 0,7- 13,5 $\pm$ 0,7	13,0 $\pm$ 0,0- 13,0 $\pm$ 0,0
	ЧСС 5'	13,5 $\pm$ 0,7- 13,5 $\pm$ 0,7	13,0 $\pm$ 0,0- 13,0 $\pm$ 0,0	13,5 $\pm$ 0,7- 13,5 $\pm$ 0,7	13,0 $\pm$ 0,0- 13,0 $\pm$ 0,0
Приріст ЧСС (%) відразу після навантаження		51,8%	46,1%	62,9%	46,1%
Час відновлення ЧСС (с)		110,0 $\pm$ 0,0	85,0 $\pm$ 35,3	60,0 $\pm$ 0,0	60,0 $\pm$ 0,0
САТ у спокої (мм)		95,0 $\pm$ 7,0	100,0 $\pm$ 14,1	90,0 $\pm$ 0,0	95,0 $\pm$ 7,1

рт.ст.)					
САТ у період відновлення між 10 і 50 с кожної хвилини (мм рт.ст.)	САТ 1'	105,0±7,0	110,0±14,1	100,0±0,0	105,0±7,1
	САТ 2'	95,0±7,0	100,0±14,1	90,0±0,0	95,0±7,1
	САТ 3'	95,0±7,0	100,0±14,1	90,0±0,0	95,0±7,1
	САТ 4'	95,0±7,0	100,0±14,1	90,0±0,0	95,0±7,1
	САТ 5'	95,0±7,0	100,0±14,1	90,0±0,0	95,0±7,1
Зміни САТ (%) відразу після навантаження		+10,5%	+10,0%	+11,5%	+10,5%
ДАТ у спокої (мм рт.ст.)		60,0±0,0	65,0±7,1	60,0±0,0	60,0±0,0
ДАТ у період відновлення між 10 і 50 с кожної хвилини (мм рт.ст.)	ДАТ 1'	50,0±0,0	55,0±7,1	50,0±0,0	50,0±0,0
	ДАТ 2'	60,0±0,0	65,0±7,1	60,0±0,0	60,0±0,0
	ДАТ 3'	60,0±0,0	65,0±7,1	60,0±0,0	60,0±0,0
	ДАТ 4'	60,0±0,0	65,0±7,1	60,0±0,0	60,0±0,0
	ДАТ 5'	60,0±0,0	65,0±7,1	60,0±0,0	60,0±0,0
Зміни ДАТ (%) відразу після навантаження		-16,6%	-15,4%	-16,6%	-16,6%

Середні показники ЧСС в стані спокою не мали різниць у спортсменів 11-12 років із I та III юнацькими спортивними розрядами, але через рік їх пульс дещо порідшав, що приблизно відповідало віковій нормі (78-84 уд./хв.).

Відразу після припинення інтенсивного фізичного навантаження, в перші 10 с 1-ї хв. періоду відновлення ЧСС зросла на 51,8% у спортсменів III розряду і на 62,9% від ЧСС спокою у першорозрядників. Через один рік показник приросту ЧСС після подібного навантаження в обох групах підлітків 11-12 років складав 46,1%, що вказує на адаптацію міокарду до навантажень на витривалість протягом року вже в цьому віці. Повне відновлення пульсу спортсменів III розряду відбулося через 110 с, а у підлітків I розряду – через 60 с, що свідчить про обумовленість тривалості реституції ЧСС рівнем спортивної кваліфікації. Тобто, можна припустити, що рівень адаптації серцевого м'язу спортсменів I розряду вище ніж у спортсменів III розряду, у зв'язку з різним рівнем їх спеціальної тренуваності та фізичної працездатності. Це положення підтверджується показниками швидкості відновлення пульсу після подібного навантаження, виконаного через рік, а саме у спортсменів I розряду показник

реституції не змінився, а у спортсменів III розряду він зменшився до 85 с, але все одно залишився більшим, ніж в більш кваліфікованій групі спортсменів, не дивлячись на однаковий показник приросту ЧСС на 1-ій хвилині відновлення.

САТ у спокої в обох групах спортсменів 11-12 років виявився нижчий ніж віковий показник норми (107-110 мм рт.ст.). Протягом року цей показник САТ збільшились на 5 мм рт.ст., але все одно залишились на рівні – нижче вікової норми. На першій хвилині відновлення показник САТ однаково зріс в обох групах спортсменів 11-12 років, а саме на 10 мм рт.ст., але у відсотковому відношенні цей приріст виявився меншим у спортсменів III розряду (+10,5%), ніж у першорозрядників (+11,5%). Річна динаміка показника приросту САТ одразу після припинення навантаження була односпрямованою, тобто САТ збільшувався на 10 мм рт.ст. у всіх досліджених спортсменів цієї вікової групи, не залежно від їх розрядів, а повністю відновлювався вже на 2-ій хв. після бігу.

ДАТ спокою у спортсменів 11-12 років виявився в межах вікової норми (61-66 мм рт.ст.), а через рік ДАТ збільшився тільки в групі третьорозрядників. Після припинення виконання проби на 1-ій хв. відновлення ДАТ адекватно зменшився в усіх спортсменів на 10 мм. рт.ст., що відповідало 16,6%. Протягом року реакція ДАТ на навантаження в обох групах підлітків не змінилась, але у відсотковому вираженні зміни були дещо різними. У спортсменів III розряду цей показник знизився на 15,4%, а у першорозрядників залишився тим самим. Повне відновлення ДАТ відбувалося вже на 2-ій хв. у всіх досліджених осіб.

Результати виконання проби Летунова із фізичним навантаженням 13-14-річними спортсменами із різними спортивними розрядами наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники гемодинаміки під час проведення проби Летунова (3-х хвилинний біг) у спортсменів-орієнтувальників 13-14 років

Показники \ Групи		Спортсмени, що мають III юнацький спорт. розряд (n=2)		Спортсмени, що мають II дорослий спорт. розряд (n=2)	
		2014 рік	2015 рік	2014 рік	2015 рік
ЧСС у спокої за 10 с		13,0±0,0	11,5±0,7	12,5±0,7	12,0±0,0
ЧСС в період відновлення за перші та останні 10 с кожної хвилини (уд./хв.)	ЧСС 1'	21,0±1,4-17,5±0,7	19,0±0,0-15,0±0,0	18,5±0,7-15,0±0,0	18,5±0,7-13,0±1,4
	ЧСС 2'	14,0±1,4-13,0±0,0	12,0±0,0-11,5±0,7	13,0±1,4-12,5±0,7	13,0±1,4-12,0±0,0
	ЧСС 3'	13,0±0,0-13,0±0,0	11,5±0,7-11,5±0,7	12,5±0,7-12,5±0,7	12,0±0,0-12,0±0,0
	ЧСС 4'	13,0±0,0-13,0±0,0	11,5±0,7-11,5±0,7	12,5±0,7-12,5±0,7	12,0±0,0-12,0±0,0
	ЧСС 5'	13,0±0,0-13,0±0,0	11,5±0,7-11,5±0,7	12,5±0,7-12,5±0,7	12,0±0,0-12,0±0,0
Приріст ЧСС (%) відразу після навантаження		61,5%	65,2%	48,0%	54,2%

Час відновлення ЧСС (с)		85,0±35,3	85,0±35,3	85,0±35,3	55,0±7,1
САТ у спокої (мм рт.ст.)		90,0±0,0	100,0±0,0	95,0±7,1	95,0±7,1
САТ у період відновлення між 10 і 50 с кожної хвилини (мм рт.ст.)	САТ 1'	100,0±0,0	110,0±0,0	105,0±7,1	105,0±7,1
	САТ 2'	90,0±0,0	100,0±0,0	95,0±7,1	95,0±7,1
	САТ 3'	90,0±0,0	100,0±0,0	95,0±7,1	95,0±7,1
	САТ 4'	90,0±0,0	100,0±0,0	95,0±7,1	95,0±7,1
	САТ 5'	90,0±0,0	100,0±0,0	95,0±7,1	95,0±7,1
Зміни САТ (%) відразу після навантаження		+11,1%	+10,0%	+10,5%	+10,5%
ДАТ у спокої (мм рт.ст.)		60,0±0,0	60,0±0,0	60,0±0,0	60,0±0,0
ДАТ у період відновлення між 10 і 50 с кожної хвилини (мм рт.ст.)	ДАТ 1'	50,0±0,0	50,0±0,0	50,0±0,0	50,0±0,0
	ДАТ 2'	60,0±0,0	60,0±0,0	60,0±0,0	60,0±0,0
	ДАТ 3'	60,0±0,0	60,0±0,0	60,0±0,0	60,0±0,0
	ДАТ 4'	60,0±0,0	60,0±0,0	60,0±0,0	60,0±0,0
	ДАТ 5'	60,0±0,0	60,0±0,0	60,0±0,0	60,0±0,0
Зміни ДАТ (%) відразу після навантаження		-16,6%	-16,6%	-16,6%	-16,6%

Показано, що у спортсменів із III юнацьким розрядом показник ЧСС спокою виявився дещо вищим, ніж у однолітків із II дорослим розрядом, але їх показники відповідали середнім віковим показникам в популяції населення (72-80 уд./хв.). Протягом року показники ЧСС спокою змінилися у бік зменшення в обох групах 13-14-річних спортсменів, але в осіб із III юнацьким розрядом ЧСС виявила тенденцію до брадіритму, на відміну від норморитму спортсменів із II дорослим розрядом. Такі зміни ЧСС спокою свідчать про більші темпи пристосувальних реакцій ССС у першій групі досліджених спортсменів.

ЧСС у період відновлення збільшився на 61,5% у спортсменів із III юнацьким розрядом, а у більш кваліфікованих спортсменів цей показник відреагував на навантаження зростанням на 48,0%, що є значно меншим, ніж у першій групі спортсменів. Крім того, через рік у цих спортсменів приріст ЧСС після навантаження відносно ЧСС спокою становив 54,2%, а у підлітків з III

юнацьким розрядом – збільшився до 65,2% від вихідного показника. Але, не дивлячись на збільшення показника приросту ЧСС протягом року при виконанні проби Летунова, він відповідав показнику реакції тренованого серця. Середньогруповий показник часу повного відновлення пульсу протягом року не зазнав змін і складав 85 с у менш кваліфікованих спортсменів. У групі осіб із II дорослим розрядом протягом року часовий показник відновлення ЧСС зменшився до 55 с, що свідчить про кращу працездатність їх серця.

Середні показники САТ спокою спортсменів 13-14 років із III юнацьким і II дорослим розрядом виявилися значно меншими за віковий показник норми (112-115 мм рт.ст.). Протягом року САТ спокою істотно збільшився у менш кваліфікованих спортсменів, а у осіб із I дорослим розрядом цей показник залишився незмінним. Одразу після припинення навантаження САТ зріс на 10 мм рт.ст. у спортсменів обох груп і однаково швидко, тобто на другій хвилині відновлення, цей показник повністю відновився.

Дещо нижчим за нормативний віковий показник (65-67 мм рт.ст.) виявився і ДАТ, який абсолютно не відрізнявся і не змінився протягом року в усіх досліджених спортсменів, не залежно від рівня тренуваності та фізичної витривалості, і становив $60,0 \pm 0,0$ мм рт.ст. Одразу після навантаження ДАТ однаково адекватно знизився на 10 мм рт.ст. (-16,6%) у всіх спортсменів даної вікової групи і повністю відновився на 2-ій хвилині.

Динаміка показників реакції ССС на дозоване фізичне навантаження проби Летунова у спортсменів 15-16 років наведена в таблиці 4.

Таблиця 4

Показники гемодинаміки під час проведення проби Летунова (3-х хвилинний біг) у спортсменів-орієнтувальників 15-16 років

Показники \ Групи		Спортсмени, що мають II дорослий спорт. розряд (n=6)		Спортсмени, що мають I дорослий спорт. розряд (n=5)	
		2014 рік	2015 рік	2014 рік	2015 рік
ЧСС у спокої за 10 с		12,8±0,2	12,3±0,2	12,0±0,3	12,6±0,4
ЧСС в період відновлення за перші та останні 10 с кожної хвилини (уд./хв.)	ЧСС 1'	19,0±0,5-15,1±0,6	17,5±1,0-13,2±0,5	18,4±0,6-14,0±0,7	19,2±0,8-14,0±0,5
	ЧСС 2'	14,1±0,7-13,3±0,3	12,8±0,5-12,5±0,2	12,8±0,2-12,0±0,3	13,4±1,0-12,6±0,4
	ЧСС 3'	12,8±0,2-12,8±0,2	12,3±0,2-12,3±0,2	12,0±0,3-12,0±0,3	12,6±0,4-12,6±0,4
	ЧСС 4'	12,8±0,2-12,8±0,2	12,3±0,2-12,3±0,2	12,0±0,3-12,0±0,3	12,6±0,4-12,6±0,4
	ЧСС 5'	12,8±0,2-12,8±0,2	12,3±0,2-12,3±0,2	12,0±0,3-12,0±0,3	12,6±0,4-12,6±0,4
Приріст ЧСС (%) відразу після навантаження		40,6%	42,3%	53,3%	44,4%
Час відновлення ЧСС		101,6±19,2	81,7±15,6	90,0±13,4	80,0±13,7

(с)					
САТ у спокої (мм рт.ст.)		100,0±2,3	108,3±3,4	96,0±2,7	106,0±2,7
САТ у період відновлення між 10 і 50 с кожної хвилини (мм рт.ст.)	САТ 1'	108,3±3,4	116,6±3,6	106,0±2,7	116,0±2,7
	САТ 2'	100,0±2,3	108,3±3,4	96,0±2,7	106,0±2,7
	САТ 3'	100,0±2,3	108,3±3,4	96,0±2,7	106,0±2,7
	САТ 4'	100,0±2,3	108,3±3,4	96,0±2,7	106,0±2,7
	САТ 5'	100,0±2,3	108,3±3,4	96,0±2,7	106,0±2,7
Зміни САТ (%) відразу після навантаження		+8,3%	+7,6%	+10,4%	+9,4%
ДАТ у спокої (мм рт.ст.)		61,6±1,8	63,3±2,3	62,0±2,2	68,0±4,1
ДАТ у період відновлення між 10 і 50 с кожної хвилини (мм рт.ст.)	ДАТ 1'	51,6±1,8	55,0±2,5	54,0±2,7	58,0±4,2
	ДАТ 2'	61,6±1,8	63,3±2,3	62,0±2,2	68,0±4,1
	ДАТ 3'	61,6±1,8	63,3±2,3	62,0±2,2	68,0±4,1
	ДАТ 4'	61,6±1,8	63,3±2,3	62,0±2,2	68,0±4,1
	ДАТ 5'	61,6±1,8	63,3±2,3	62,0±2,2	68,0±4,1
Зміни ДАТ (%) відразу після навантаження		-16,2%	-13,1%	-12,9%	-14,7%

Встановлено, що показники ЧСС у стані спокою всіх спортсменів даної вікової групи відповідали середньостатистичним показникам норми (70-75 уд./хв.). Протягом року вони змінилися в різних напрямках: у спортсменів із II розрядом ЧСС спокою дещо знизилась, а у першорозрядників ЧСС, навпаки, збільшилась, що може свідчити про перенапруження механізмів адаптації їх системи кровообігу або перетренованості. Після впливу на організм спортсмена дозованого навантаження на витривалість ЧСС зросла на 40,6% у групі осіб із II спортивним розрядом, а у однолітків першорозрядників ЧСС змінилася значно більше від початкової – на 53,3%. Протягом року показник термінової реакції ССС на дозоване навантаження, тобто показник приросту ЧСС від ЧСС спокою у спортсменів з II розрядом збільшився до 42,3%, а у більш кваліфікованих спортсменів цей показник навпаки зменшився до 44,4%. Час реституції ЧСС виявив тенденцію до зменшення протягом року в обох групах спортсменів із II і I дорослими розрядами, а саме з 101,6 с до 81,7 с, та з 90 с до 80 с, відповідно.

Показники САТ в стані спокою у спортсменів 15-16 років були нижче ніж середньостатистичні показники в популяції населення відповідного віку (115-120 мм рт.ст.), але протягом року вони зросли з більш вираженою динамікою САТ у спортсменів, що мали І дорослий розряд. Після виконання проби на витривалість САТ збільшився на 8,3%, у спортсменів із II дорослим розрядом. Протягом року показник приросту САТ не змінився і становив 8,3 мм рт.ст. одразу після навантаження, але у відсотковому відношенні він був дещо меншим (+ 7,6%). Динамічна різниця між САТ спокою і САТ одразу після навантаження у більш кваліфікованих спортсменів становила 10 мм рт.ст., що відповідало 10,4%, і протягом року дещо зменшилась до 9,4%, але абсолютний показник приросту САТ виявився незмінним. Повне відновлення САТ до вихідного рівня відбувалося протягом першої хвилини періоду відновлення.

ДАТ в стані спокою був майже однаковий у всіх спортсменів даної вікової групи. При порівнянні з нормативними показниками, ДАТ виявився нижчим за вікову норму (68-72 мм рт.ст.) та мав тенденцію до свого збільшення протягом року. У відповідь на навантаження ДАТ адекватно знижувався в усіх спортсменів, але найбільші зміни спостерігались в групі осіб, що мали II дорослий розряд, а саме ДАТ знижувався на 16,2%. У першорозрядників ДАТ знижувався на 12,9%, тобто на 8 мм рт.ст. від вихідного значення. Протягом року реакція ДАТ на навантаження дещо зменшилась і становила - 13,1% у групі спортсменів із II дорослим розрядом, та навпаки, збільшилась (-14,7%) у першорозрядників. Час відновлення ДАТ до значень спокою становив одну хвилину у всіх спортсменів 15-16 років, не залежно від їх спортивного розряду. Гемодинамічні зміни після дозованого фізичного навантаження на витривалість у спортсменів юнацького віку представлені в таблиці 5.

Таблиця 5

Показники гемодинаміки під час проведення проби Летунова (3-х хвилинний біг) у спортсменів-орієнтувальників 18-20 років

Показники \ Групи		Спортсмени, що мають І дорослий спорт. розряд (n=3)		Спортсмени, що мають КМС (n=2)	
		2014 рік	2015 рік	2014 рік	2015 рік
ЧСС у спокої за 10 с		12,6±0,4	11,6±0,4	11,5±0,7	10,5±0,7
ЧСС в період відновлення за перші та останні 10 с кожної хвилини (уд./хв.)	ЧСС 1'	19,0±0,7-13,6±0,8	18,0±0,7-12,0±0,7	18,0±1,4-14,5±0,7	16,5±0,7-11,5±2,1
	ЧСС 2'	12,6±0,4-12,6±0,4	11,6±0,4-11,6±0,4	14,0±1,4-11,5±0,7	11,0±1,4-10,5±0,7
	ЧСС 3'	12,6±0,4-12,6±0,4	11,6±0,4-11,6±0,4	11,5±0,7-11,5±0,7	10,5±0,7-10,5±0,7
	ЧСС 4'	12,6±0,4-12,6±0,4	11,6±0,4-11,6±0,4	11,5±0,7-11,5±0,7	10,5±0,7-10,5±0,7
	ЧСС 5'	12,6±0,4-12,6±0,4	11,6±0,4-11,6±0,4	11,5±0,7-11,5±0,7	10,5±0,7-10,5±0,7
Приріст ЧСС (%)		52,4,%	55,2%	56,5%	57,1%

відразу після навантаження					
Час відновлення ЧСС (с)		56,6±4,0	50,0±0,0	55,0±7,0	80,0±42,4
САТ у спокої (мм рт.ст.)		110,0±7,0	116,0±4,1	100,0±0,0	105,0±7,0
САТ у період відновлення між 10 і 50 с кожної хвилини (мм рт.ст.)	САТ 1'	120,0±7,0	126,6±4,0	110,0±0,0	115,0±7,0
	САТ 2'	110,0±7,0	116,0±4,1	100,0±0,0	105,0±7,0
	САТ 3'	110,0±7,0	116,0±4,1	100,0±0,0	105,0±7,0
	САТ 4'	110,0±7,0	116,0±4,1	100,0±0,0	105,0±7,0
	САТ 5'	110,0±7,0	116,0±4,1	100,0±0,0	105,0±7,0
Зміни САТ (%) відразу після навантаження		+9,0%	+9,1%	+10,0%	+9,5%
ДАТ у спокої (мм рт.ст.)		66,6±8,1	80,0±0,0	65,0±7,0	70,0±0,0
ДАТ у період відновлення між 10 і 50 с кожної хвилини (мм рт.ст.)	ДАТ 1'	56,6±8,1	66,6±4,1	55,0±7,0	60,0±0,0
	ДАТ 2'	66,6±8,1	80,0±0,0	65,0±7,0	70,0±0,0
	ДАТ 3'	66,6±8,1	80,0±0,0	65,0±7,0	70,0±0,0
	ДАТ 4'	66,6±8,1	80,0±0,0	65,0±7,0	70,0±0,0
	ДАТ 5'	66,6±8,1	80,0±0,0	65,0±7,0	70,0±0,0
Зміни ДАТ (%) відразу після навантаження		-15,0%	-16,7%	-15,4%	-14,3%

Серед юнаків, які мали I дорослий спортивний розряд, спостерігалось значне зменшення показника ЧСС спокою протягом року на 6 уд./хв., але їх середньогрупові показники відповідали показникам вікової норми ЧСС. У кандидатів у майстри спорту ЧСС спокою виявилась значно нижчою і протягом року теж зменшилась на 6 уд./хв., що свідчить про високий рівень тренуваності і працездатності серцевого м'язу спортсменів цієї групи. Реакція ЧСС на інтенсивне навантаження проби Летунова була односпрямованою в усіх осіб 18-20 років, але у спортсменів, що виконали рівень КМС, показник приросту пульсу був найвищий і становив 56,5%, та через рік ще збільшився до 57,1%. У спортсменів розрядників ЧСС зросла на 52,4%, а вже через один рік показник приросту ЧСС становив 55,2%. Період реституції ЧСС цих спортсменів істотно

зменшився протягом року з 56,6 с до 50 с, що свідчить про високу ступінь адаптації їх ССС до навантажень на витривалість, на відміну від значного збільшення часу відновлення пульсу спортсменів з КМС через один рік, а саме з 55 с до 80 с, що вказувало на можливе погіршення їх адаптаційних механізмів на фоні перетренованості або будь-яких перенапружень.

САТ у стані спокою спортсменів юнацького віку виявився нижчим за показник вікової норми (120 мм рт.ст.), але протягом року середні показники САТ спокою істотно збільшились, як у спортсменів із I дорослим розрядом, так і у кандидатів у майстри спорту. Показник зростання САТ протягом року після 3-х хв. бігу на місці абсолютно не змінився і був однаковий у всіх спортсменів 18-20 років, не залежно від спортивної кваліфікації, та дорівнював 10 мм рт.ст. Повне відновлення САТ після навантаження відбувалось вже на другій хвилині.

ДАТ в стані спокою першорозрядників виявив тенденцію до збільшення свого показника і наблизився до вікової норми (80 мм рт.ст.). ДАТ спокою юних спортсменів, що мали КМС, теж значно зріс, але їх значення відповідало рівню – нижче вікової норми. У всіх обстежених спортсменів спостерігалось адекватне зменшення рівня ДАТ у відповідь на фізичне навантаження на 10 мм рт.ст., та повне його відновлення на другій хвилині періоду реституції.

Висновки. Всі досліджені спортсмени-орієнтувальники різних вікових груп та з різним рівнем спортивної кваліфікації виявили нормотонічний тип реакції ССС на дозоване фізичне навантаження на витривалість, про що свідчать типові односпрямовані зміни параметрів гемодинаміки (ЧСС і САТ) у бік їх помірного збільшення, та адекватне зниження рівня ДАТ у період відновлення, одразу після припинення виконання функціональної проби. Тобто, пристосування їх системи кровообігу до навантажень на витривалість здійснювалось за рахунок збільшення пульсового тиску при помірному підвищенні ЧСС. При чому, повне відновлення ЧСС і АТ відбувалося протягом 1-2 хвилин після припинення виконання навантаження. Така типова картина реакції ССС на дозоване фізичне навантаження, а також вкорочений час періоду реституції вказує на високий рівень адаптації системи кровообігу до фізичних навантажень на витривалість.

Крім того, у більшості досліджених спортсменів різного віку виявлено дещо знижені показники ЧСС і АТ в стані спокою, порівняно з показниками вікової норми, що також свідчить про високу тренованість серцевого м'язу і відмінну адаптацію системи кровообігу до навантажень на витривалість у спортсменів-орієнтувальників. При чому, у більш кваліфікованих спортсменів, що займалися спортивним орієнтуванням, спостерігались значно більші відхилення показників ЧСС і АТ у бік їх зменшення в кожній віковій групі.

Проаналізовані результати проби із дозованим фізичним навантаженням на витривалість у спортсменів-орієнтувальників різного віку і кваліфікації узгоджуються з даними спеціальних наукових досліджень [5; 10], в яких вказується на те, що при наростанні тренованості, ЧСС спортсменів у стані спокою помірно знижується у зв'язку з посиленням парасимпатичних

впливів, а при детреноності збільшується. Крім того, у спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на витривалість, відмічаються гемодинамічні зміни у вигляді помірної артеріальної гіпотонії спокою. Це викликано низьким судинним тонусом і зменшенням опору судин току крові. Фізіологічні зміни в організмі, що викликані багаторічним тренуванням витривалості, у жінок ті ж самі, що і у чоловіків. Отже, зниження ЧСС (брадикардія) і АТ (гіпотонія) є специфічним ефектом тренування якості витривалості, що компенсується за рахунок збільшення систолічного об'єму для збереження належного хвилинного об'єму крові. Чим вище адаптованість спортсмена до певного навантаження, тим швидше відновлюється ЧСС. Це головна фізіологічна закономірність перехідного процесу відновлення ССС після фізичного навантаження.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. Дослідження типів реагування серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження у спортсменів силової та аеробної спрямованості.

Список використаної літератури:

1. Баевский Р.М. Концепция физиологической нормы и критерии здоровья / Р.М. Баевский // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2003. – Т. 89, № 4. – С. 473-487.
2. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.
3. Бутченко Л.А. Предпатологические состояния и патологические изменения при нерациональных занятиях спортом / Л.А. Бутченко // Спортивная медицина. – М.: Медицина, 1984. – 240 с.
4. Герасимов И.Г. Индивидуальные реакции сердечно-сосудистой системы в ответ на физическое воздействие / И.Г. Герасимов, И.А. Зайцев, Т.А. Тедеева // Физиология человека. – 1997. – Т. 23, № 3. – С. 53-57.
5. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – 288с.
6. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей / Г.А. Макарова. – Ростов-на-Дону : БАРО-ПРЕСС, 2002. – 800 с.
7. Медведев М.А. Адаптационные характеристики человека (оценка и прогнозирование) / М.А. Медведев. – Томск : Изд-во Томского ун-та, 1997. – 138 с.
8. Мурза В.П. Спортивна медицина / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К.: Університет «Україна», 2007. - 249 с.
9. Покровский В.М. Новые методологические и методические подходы в оценке регуляторно-адаптивного статуса организма / В.М. Покровский, В.Г. Абушкевич, Р.В. Горбунов // Физиология адаптации. – 2008. – С. 4-5.
10. Чоговадзе А.В. Спортивная медицина (Руководство для врачей) / А.В.Чоговадзе, Л.А. Бутченко. – М. : Медицина, 1984. – 384с.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У КОЛІ ОСОБИСТОГО ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Валентина Марчик, к.б.н., доцент,
Наталія Макаренко, викладач
Криворізький державний педагогічний університет

Анотація. В роботі досліджувалися цінності фізичної культури студентів представниць жіночої статті перших двох курсів. Показано, що більше половини респондентів вважають заняття загального курсу з фізичного виховання ефективним, половина досліджуваних надає перевагу послугам міських спортклубів і фітнес-центрів, а значна частина (75%) студентів використовує фізичні вправи для вдосконалення фізичного розвитку.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, фізичні вправи.

Abstract. This paper investigated the value of physical culture student representatives the woman first two courses. It is shown that more than half of respondents believe the overall employment rate of effective physical education, half of the surveyed prefer urban services sports clubs and fitness centers, and many (75%) of students use exercise to enhance physical development.

Keywords: student, physical education, exercise.

Постановка проблеми. Завершення перехідного періоду реформування вищої школи спонукає адміністрацію навчальних закладів до пошуку найбільш ефективних форм організації фізичного виховання студентської молоді. Відомо, що заняття з фізичного виховання виключені із навчального навантаження і відбуваються у межах позааудиторної роботи, замість 4 годин на тиждень у розпорядженні студента тепер 2 години із підсумковим контролем «атестація» замість «заліку» у недалекому минулому. Звісно, що на заняттях фізичними вправами прагнення студента до фізичного вдосконалення є мотивацією більш цінною та ефективною, ніж отримання заліку, проте теперішні соціально-економічні умови навряд чи сприяють оновленню та збагаченню матеріально-технічної спортивної бази в навчальних закладах, що віддзеркалюється на зниженні привабливості занять з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В роботі автори зазначають, що фізичне виховання як навчальна дисципліна в вищих навчальних закладах більшості європейських країн являється обов'язковою (з кількістю годин на тиждень від 4 год. до 2 год.), а ті університети Європи, які не мають такої дисципліни у розкладі, надають можливість студентам користуватися великою чисельністю спортивних залів, басейнів, стадіонів, тенісних кортів тощо. Показано, що в європейських вузах широко розповсюджені заняття в спортивних секціях, які доповнюють обов'язковий курс фізичного виховання [4, с. 214-215]. З метою виявлення проблем про практичне втілення основ здорового способу життя в побут студентської молоді, авторами був здійснений аналіз досліджень за останні 15 років, який виявив тенденцію на погіршення здоров'я та фізичного стану підростаючого покоління [3, с. 78].

Для нормального функціонування організму студента, засвідчує Вишняков В. М., необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності. Численні дослідження, підкреслює автор, свідчать про корисний вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я і фізичний стан людини будь-якого віку.

У різні вікові періоди ці заняття мають різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинути в старшому віці [1, с.192].

Метою роботи стало виявлення цінностей студентів стосовно розвитку тенденцій фізичної культури в суспільній сфері та колі особистого життя.

В анонімному анкетуванні прийняли участь переважно студентки 2 курсу Криворізького державного педагогічного університету з різних факультетів в загальній кількості 30 осіб, які відвідують заняття з фізичного виховання один раз на тиждень.

У навчальному закладі студент при володінні технікою окремих видів спорту має можливість відвідувати секційні заняття за видами спорту або загальний курс фізичного виховання з підсумковим контролем «атестація» на перших двох курсах.

В анкетуванні респондентам було запропоновано зафіксувати ті ствердження з якими вони були згодні, серед них, такі: 1) вважаю, що фізичне виховання в навчальному закладі є ефективним; 2) у заняттях фітнесом і спортом я віддаю перевагу міським спортивним клубам; 3) я використовую фізичні вправи для вдосконалення фізичного розвитку; 4) мені не подобається виконувати фізичні вправи; 5) вважаю себе здоровою людиною; 6) вважаю, що в мене є проблеми зі здоров'ям; 7) заняття з фізичного виховання повинні бути із вільним відвідуванням; 8) заняття з фізичного виховання повинні бути з підсумковим контролем (залік, атестація).

За кожним ствердженням підраховували позитивну відповідь і розраховували відсотки для аналізу.

Отримані результати дослідження. Після обробки отриманих даних, було виявлено, що респонденти тільки у 63% випадків вважають заняття фізичного виховання у навчальному закладі ефективними і, можливо тому, 50% респондентів зазначили свої активні заняття фітнесом і спортом у міських спортклубах і фітнес-центрах (рис.1).

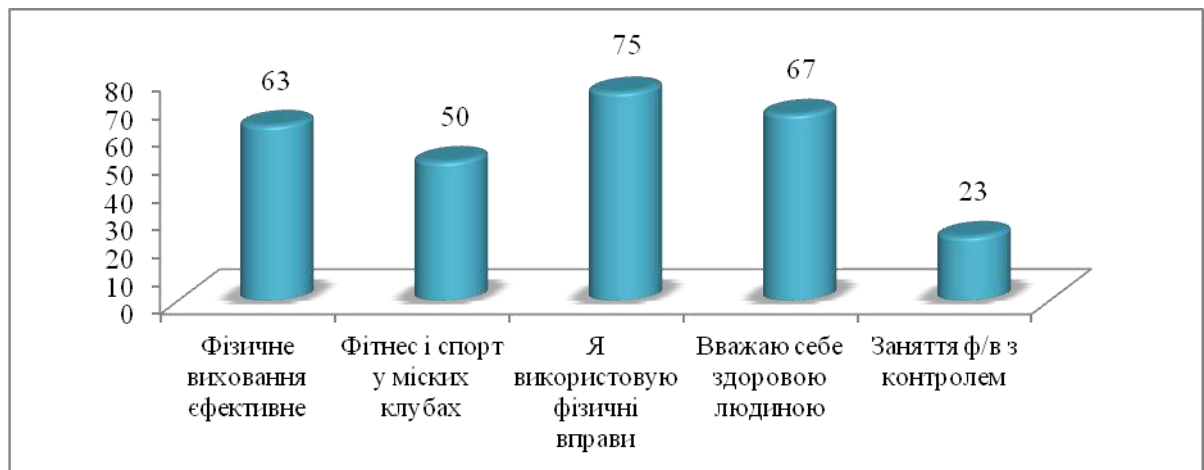


Рис. 1. Фізична культура у колі особистого життя студента.

Аналогічні результати були отримані Індиченко Л. із співавтором, за якими більша частина студентів (53%) окрім занять з фізичного виховання в університеті, мають власні захоплення в сфері спорту, що характеризує інформативність студентів у досліджуваній області та увагу до особистого фізичного здоров'я та розвитку [2, с. 56].

Заслуговує уваги той факт, що 75% респондентів показали, що використовують фізичні вправи для вдосконалення фізичного розвитку, а 67% респондентів вважають себе здоровою людиною. Здоровий спосіб життя останнім часом успішно пропагується серед населення і його прихильниками стає все більше і більше людей.

Перевагу заняттям з фізичного виховання з підсумковим контролем надали тільки 23% від числа опитуваних. Цей низький показник може бути пояснений тим, що в дослідженні приймали участь студенти, які відвідували загальний курс і яких можна характеризувати як менш активних при порівнянні з тими, які володіють технікою окремих видів спорту і займаються на секційних заняттях.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. В педагогічному університеті 63% студентів, які навчаються на перших двох курсах, визначили фізичне виховання ефективним та 50% зазначили, що надають перевагу у заняттях фітнесом і спортом міським спортклубам та фітнес-центрам.
2. Активна пропаганда здорового способу життя в соціумі в останні десятиріччя, можливо сприяла тому, що 75% студентів 1 і 2 курсів використовують фізичні вправи для вдосконалення фізичного розвитку і 67% вважають себе здоровими людьми.
3. Використання традиційної програми загального курсу з фізичного виховання, яка містить модулі з легкої атлетики, волейболу, баскетболу і плавання, не є популярним серед студентів, оскільки тільки 23% із числа досліджуваних, вважають, що заняття повинні бути обов'язковими та з підсумковим контролем.

4. У перспективі подальших досліджень у даному напрямку аналіз анкетування студентів, які займаються в секціях за видами спорту, у порівнянні з даними, що висвітлені у роботі.

Список використаної літератури

1. Вишняков В. М. Формування культури здорового способу життя студентської молоді / В. М. Вишняков / Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: III Міжн. наук.-метод. конф. (Суми, 14–15 квітня 2016 р.) : тези доповідей. – Суми : СДУ, 2016. – С. 190-193.
2. Індиченко Л. Проблема ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури та спорту / Лариса Індиченко, Аліна Фора / Актуальні проблеми фізичного виховання в сучасних умовах: регіон. наук.-практ. конф. (Дніпро, 21 квітня 2016 року): матеріали конференції. – Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, 2016. – С. 55-57.
3. Козерук Ю. В. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я в українській освіті / Ю. В. Козерук, В. В. Хлебурад, О. М. Дудоров, О. В. Качаровська / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – Вип. 139. – Т. II. – С. 76-79.
4. Хотієнко С. Сучасний прогресивний досвід європейських країн у сфері фізичного виховання студентської молоді / Світлана Хотієнко, Катерина Соколюк / Форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя: міжн. наук.-практ. конф. (Дніпро, 10 листопада 2016 року): матеріали конференції. – Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, 2016. – С. 213-216.

СУЧАСНІ НАПРЯМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Валентина Мироненко, Сергій Горянов, Михайло Матлахов
Національна металургійна академія України

Анотація. У статті проаналізовано сучасний стан організації навчального процесу фізичного виховання у ВНЗ. Розглянуто сучасні напрями організації самостійної роботи студентів фізичними вправами.

Ключові слова: студент, самостійна робота, м'яч, скіпінг, ексертьюб, хулахуп, фітбол.

Abstract. The current article analyzes the actual state of the PE process organization within the institutions of higher education. We report on the contemporary directions of student's out-of-class work.

Key words: student, student's out-of-class work, ball, skipping, exertube, hoola hoop, football

Постановка проблеми. Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів організації фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Проте аналіз спеціальної літератури (А. І. Драчук, 2001; О. В. Дрозд, 1999; Л. П. Сущенко, 2005 та ін.) показує, що методи, які застосовуються в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. За останні десять років методика проведення навчальних занять у вищих навчальних закладах особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи (С. М. Канішевський, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2003; Р. Т. Раєвський, 2003).

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Встановлено, що впродовж терміну навчання у вищих навчальних закладах чисельність студентів, які віднесені до підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46% на четвертому курсі (І. Р. Боднар, 2000; А. І. Драчук, 2001; В. А. Леонова, 1987) [3].

Отримані результати дослідження. Для нормального функціонування організму людини необхідна певна «доза» рухової активності. Обсяг рухової активності залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо [2].

Найбільш сприятливими для покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентів є триразові заняття з фізичного виховання на тиждень, що обумовлено фізіологічними особливостями організму людини. Проте реалії сьогодення не дають змоги більшості ВНЗ планувати таку кількість годин, навіть дворазові заняття в деяких ВНЗ вважають зайвими та, застосовуючи одноразові заняття на тиждень, заощаджують на здоров'ї студентів, що неприпустимо. Дефіцит рухової активності студентів вимагає від викладачів подальшого пошуку прихованих резервів і способів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання.

Одним із таких резервів є самостійна робота студентів, яка, хоч і не може повністю замінити регулярні заняття, але деякою мірою доповнити обсяг одержаних навантажень різної спрямованості цілком спроможна. Другим доказом необхідності такої роботи є набуття студентами навичок самостійної роботи над власним здоров'ям і фізичною підготовленістю, які їм дуже знадобляться в подальшому житті [1].

Органічним продовженням навчальної роботи є участь студентів у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій діяльності: секційні заняття з різних видів спорту, спортивні змагання, спортивні свята. Окремим напрямом самостійної роботи розглядаються заняття студентів фізичними вправами за місцем проживання.

Самостійна робота студентів – це форма виконання студентами певного завдання. Самостійні заняття фізичними вправами, заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини. Здорова людина – звичайно життєрадісна людина, оптимістично настроєна, інтереси її широкі й різноманітні, їй легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети. Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення. Саме у процесі фізичного виховання викладачами проводиться навчання студентів методиці самостійних занять фізичними вправами. Підвищення рівня методичних знань і вмінь студентів самостійно займатися фізичними вправами дає змогу підвищити їх рухову активність, націлює на свідоме ставлення до удосконалення власної фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей.

Для організації самостійних занять студентам запропоновано наступні види фізичної активності: вправи з масажним м'ячем, стрибки зі скакалкою (скіпінг), вправи з амортизатором (ексертьюб), вправи з обручем (хулахуп) та вправи з фітболом.

Вправи з масажним м'ячем. Масажний м'яч – це гумовий голчастий (з шипами) м'яч, призначений для масажу, рефлексотерапії та релаксації всіх частин тіла. При перекочуванні м'яча наявні на його поверхні шипи впливають на нервові закінчення, покращують приплив крові і стимулюють кровообіг. Великий гімнастичний масажний м'яч використовується для гімнастики, ЛФК, розвитку гнучкості, зміцнення хребта, формування постави, посттравматичної або післяопераційної реабілітації. Маленькі м'ячі розвивають дрібну моторику рук, тому дуже рекомендовані для профілактики хвороб суглобів; вони дозволяють добре опрацювати будь-яку проблемну зону на тілі. М'ячики маленького діаметру добре зарекомендували себе в боротьбі з целюлітом і зайвою вагою. Великий плюс масажного м'яча в тому, що майже всі частини тіла можна масажувати самостійно, без сторонньої допомоги. Вправи з ними прості та ефективні. Регулярні заняття з масажними м'ячами благотворно впливають на організм в цілому, покращують живлення тканин, сприяють відновленню м'язових функцій, зменшують болісні відчуття, підвищують пружність шкіри.

Стрибки зі скакалкою. Скіпінг – напрям у фітнесі пов'язаний зі стрибками через скакалку. В усьому світі скіпінг вважається окремим видом спорту. Скіпінг дозволяє спалювати до 1000 ккал в годину. За такого тренування підвищується частота серцевих скорочень, а при дотриманні техніки безпеки навантаження на суглоби зовсім незначне. Стрибки розвивають гнучкість, поставу, почуття рівноваги та координацію рухів. До роботи залучаються не тільки м'язи сідниць та ніг, а й м'язи рук, плечей та преса. Протипоказання: краще відмовитися від скіпінга, якщо ви страждаєте гіпертонією або є проблеми з серцево-судинною системою. Починати стрибки

необхідно з невеликою частотою, поступово збільшуючи темп. Приземляйтеся не на повну стопу, а на подушечки пальців. Під час руху лікті притиснуті до боків, працюють передпліччя та кисті

Вправи з ексертьюбом. Ексертьюб – один з самих доступних спортивних снарядів. Використання ексертьюбу дозволяє опрацювати всі групи м'язів не гірше, ніж у тренажерному залі. Іноді навіть краще, ніж з гантелями, оскільки, тренуючись з ексертьюбом необхідно прикладати зусиль навіть у вихідному положенні, натягуючи снаряд. Вправи з амортизатором залучають до роботи м'язи-стабілізатори, особливо вони підходять для м'язів плечового поясу. Він підходить навіть для тренування спортсменів. Застосування ексертьюбу дозволяє виконувати велику кількість різноманітних вправ, стоячи або сидячи на ньому, перекинувши його через нерухому опору, тренуючись у парі.

Вправи з хулахупом. Обертаючи хулахуп, доводиться прикладати певні зусилля, що сприяє підвищенню пульсу і збільшенню споживання кисню. Це означає, що тренується серце, а клітини активно насичуються киснем. Рухи стегнами по спіралі підсилюють роботу всього корпусу і змушують тіло спалювати близько 4 кілокалорій у хвилину. Це спортивне знаряддя можна використовувати для опрацювання м'язів ніг, корпусу, рук. Обертати хулахуп рекомендовано до 10 хвилин в одному темпі. Обертання треба чергувати з паузами для відновлення дихання і виконання вправ на гнучкість. Для кращого опрацювання м'язів можна використовувати більш важкий обруч. Так, 30 хвилин простих обертань обруча дозволяють спалити 150-200 калорій, а ускладнене заняття з обручем допоможе втратити 250-300 калорій.

Вправи з фітболом: Фітбол представляє з себе м'яч діаметром від 35 до 85 см, зроблений з міцного синтетичного матеріалу. Головна перевага футболу – його багатofункціональність. З його допомогою можна виконувати багато різноманітних вправ з вагою власного тіла, а також традиційних силових з гантелями, штангою, амортизатором. Фітбол – один з найкращих снарядів для тренування балансу та координації, для опрацювання м'язів черевного пресу. При занятті на цьому унікальному снаряді крім цільових м'язів в роботі задіяні практично всі м'язи тіла, особливо м'язи-стабілізатори, які зазвичай дуже складно задіяти. Заняття на гімнастичному м'ячі допомагають зміцненню вестибулярного апарату, покращують координацію рухів і додатково допомагають від проблем зі спиною і попереком.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Підсумовуючи все вище зазначене, необхідно відзначити, що сучасні можливості для організації самостійної роботи студентів дуже різнобічні. Темп поновлення оздоровчих технологій, якість спортивного інвентарю й обладнання, особистість фахівців-професіоналів позитивно впливають на залучення студентів до рухової активності. Саме викладачу фізичного виховання належить провідна роль у формуванні потреби студентів в систематичних самостійних заняттях.

Список використаної літератури

1. Вихляєв Ю. Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання / Ю. Вихляєв, О. Чиченьова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 2(18). – С. 160-163.
2. Левків В. І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В. І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56–58.
3. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи організації оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Львів, 2005 р.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ СФЕРИ В УКРАЇНІ ТА В СВІТІ

Мороз Ю.М., к.п.н., доцент

Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка

Анотація. В статті розглядаються проблема реформування рекреаційної сфери, становлення сфери фізичної рекреаційної як наукового напрямку, як одного з провідних шляхів відновлення оздоровчої роботи з населенням.

Ключові слова: рекреація, фізична рекреація, реабілітація, рекреаційна сфера, дозвілля, оздоровлення, здоров'я.

Abstract. The article deals with the problem of reforming the recreational areas becoming sphere of physical recreation as a scientific field as one of the leading ways to restore health outreach.

Keywords: recreation, physical recreation, rehabilitation, recreational area, leisure, recreation and health.

Вступ. Україна володіє великим рекреаційним потенціалом, ефективно освоєння якого може забезпечити не тільки більш повне задоволення потреб населення в оздоровленні і відпочинку, а й принести реальну економічну вигоду. Тому рекреаційна сфера в процесі ринкової трансформації економіки повинна зайняти одне з провідних місць в структурі господарського комплексу.

Формування високорозвинутого ринку рекреаційних послуг вимагає врахування особливостей функціонування рекреаційних систем, основу яких складають природні та історико-культурні ресурси, матеріально-технічна база, відпочиваючі. Можливості багатоцільового використання рекреаційних ресурсів, підпорядкованість об'єктів рекреаційної інфраструктури, специфіка виробництва та надання рекреаційних послуг на сьогодні є вирішальними в процесі ринкового реформування [3].

Огляд літературних джерел. Останнім часом зроблено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища.

Особливість вивчення зазначеної проблеми в роботах вітчизняних та зарубіжних авторів полягає у тому, що рекреація розглядається в основному з позицій інших галузей знань (медицина, соціологія, психологія та ін.). Рекреаційна проблематика вивчається науковцями різних наукових напрямів: психологів, педагогів, соціологів, медиків. Питання дозвілля в зарубіжних країнах розглядається І. Петровою, в межах якого характеризується система закладів дозвілєвої сфери, та матеріально-технічної, кадрове забезпечення [4]. С.Пангеловим розглядаються форми життєдіяльності й різноманітні види занять людей у первісному суспільстві як передумови виникнення дозвілля та фізичної рекреації [5]. Є. Притсупа у своїх дослідженнях подає теоретичні аспекти рекреації як соціально-культурного явища, різновиду, та результату діяльності людини, теоретичні концепції вільного часу людини як важливого фактора рекреаційної активності. Процес підготовки фахівців з фізичної рекреації подано у роботах Т. Круцевич, В. Піча, О. Жданової [1].

Мета дослідження. Охарактеризувати особливості розвитку рекреаційної сфери як самостійної галузі наукових знань.

Виклад основного матеріалу. До недавнього часу поняття «рекреація» було малопоширеним, таким, що використовувався лише у вузьких колах фахівця з медичного оздоровлення людини. Це поняття пов'язувалось переважно з релаксацією і регенерацією життєво-фізіологічних сил людини. Нині рекреація практикується як цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення. В поняття рекреація включають:

- розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил та етикету способом очищення, відновлення та будування природнього середовища (річки, парку, лісу, ландшафтного феномену, заповідника);
- розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил та етикету способом збереження місцевостей з культурно важливим значенням (пам'ятки архітектури, археологічної ділянки);
- будь-яка гра, розвага, яка використовується для відновлення фізичних та розумових сил;
- найбільший сегмент індустрії дозвілля, що швидко розвивається, зв'язаний з участю населення в активному відпочинку на відкритому повітрі, проводиться переважно на вік-енд (у вихідні та святкові дні);
- перебудова організму і людських популяцій, що забезпечують можливість активної діяльності за різних умов характеру і змін навколишнього середовища;
- цивілізований відпочинок, що забезпечується різними видами профілактики захворювань в стаціонарних умовах екскурсійно-туристичними заходами, в процесі занять фізичними вправами [2].

Вивчення історії виникнення знань про фізичну рекреацію має велике значення для більш поглибленої та чіткої уяви про сутність цього феномену, його предмета й основної досліджуваної проблематики. Аналіз спеціальних наукових методичних матеріалів з проблемою дослідження свідчить про те, що

в літературі історичним передумовам формування знань про фізичну рекреацію приділяється недостатньо уваги. Наприклад, велика кількість сучасних занять дозвіллям бере коріння з міфологічної свідомості, магічної практики, шаманських технологій та обрядів, а також – з ігрових дій та святкових заходів далекого минулого.

У сучасному світі можна виділити декілька сформованих наукових шкіл з питань рекреації – французьку, американську, німецьку. Вони вивчають діяльність соціокультурних та рекреаційних центрів, психолого-педагогічні аспекти дозвілля, реалізацію принципів рекреації в закладах культури, інфраструктури рекреаційної та культурно-дозвілдової сфери, тенденції розвитку кадрових проблем. Зокрема, наприклад у Франції, підготовка спеціаліста культурно-дозвілдової діяльності триває щонайменше три роки. Навчальний цикл включає загальноосвітній курс, практику та випускні заліки. Загальноосвітній курс складається з п'яти спеціалізованих дисциплін (по 160 годин кожна та ще 200 годин практичного стажування). У спеціальних курсах вивчаються принципи керівництва, організації, управління, педагогіки, специфіки міжособистісних стосунків, техніки анімації, соціального середовища і економіки; є спецкурси за вибором. Практичне стажування передбачає не менше 200 годин практики під керівництвом педагога-спостерігача.

Фізична рекреація стала предметом досліджень у вітчизняній науці в середині 60-х років XX ст. Її вивчають різні науки: теорія фізичної культури, соціальна психологія, медицина, гігієна, курортологія тощо. Останнім часом деякі науковці наполягають на виокремленні рекреалогії як самостійної науки про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей, зосередженої на дослідженні рекреації [4].

В умовах сьогодення фізична рекреація безпосередньо пов'язана із суміжними соціальними явищами. За способом проведення часу, як компонент рекреації, виокремлюють пасивну рекреацію, що спрямована на відновлення енергетичного ресурсу організму, і активну, що вимагає енергетичних витрат, а також види рекреації з фізичною і психічною домінантами. Дослідники відзначають, що поділ рекреації на активну і пасивну, або рекреацію з фізичною або розумовою домінантами є умовним, оскільки одна форма містить у собі елементи іншої (наприклад, туризм і екологічна освіта). Рекреаційну діяльність можна розглядати як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами спорту (за вибором); проведення лижних прогулянок і туристських подорожей. Рекреаційна активність людини відповідає її потребам та інтересам, традиціям рідної культури, поведінковим і оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя вони утворюють складну систему різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності. Цю активність вважають результативною, коли

виникають відновні (рекреаційні) ефекти. Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем внаслідок фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, яка переживає рекреаційний ефект, перебуває у стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці й відпочинку.

Висновок. Отже, культура відновлення фізичних та емоційних сил так само важлива, як і вміння ефективно працювати. На сучасному етапі – з посиленням різноманітних тисків на людину – цей аспект життєдіяльності набуває особливої значущості.

Список використаної літератури

1. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поялковський, І. В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 240 с.
2. Кірсанов В. В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля / В. В. Кірсанов // Вісник КНУКіМ. Серія: Педагогіка. – 2001. - №3. – С. 26 – 34.
3. Піча В. М. Вільний час: тенденції і проблеми розвитку / В. М. Піча. – К., 1992. – 106с.
4. Петрова І. В. Дозвілля у зарубіжних країнах: підручник / І. В. Петрова. – К.: Кондор, 2008. – 408с.
5. Пангелов С. Б. Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини у первинному суспільстві / С. Б. Пангелов // Молода спорт. наука України. – 2009. – Т. 4. – С. 138 – 142.

ПІШИЙ ТУРИЗМ І ЙОГО РОЛЬ В ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я

Пічурін В.В., канд. мед. наук, доцент

Дніпровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація: В статті обговорюються особливості пішого туризму і його роль в зміцненні здоров'я.

Ключові слова: піший туризм, здоров'я.

Аннотация: В статье обсуждаются особенности пешего туризма и его роль в укреплении здоровья.

Ключевые слова: пеший туризм, здоровье.

Abstract: This article highlights the main aspects of backpacking and its role in general health improvement.

Key words: backpacking , health.

Постановка проблеми. Піший туризм відноситься до видів спортивного туризму. Backpacking (саме так цей вид туризму називається в англійській мові)

являє собою піший похід по пересіченій місцевості, учасниками його є невідготовлені спеціально люди (туристи).

Пішохідний туризм має позитивні сторони: значна свобода у виборі маршрутів, комбінування – це може бути пішохідно-водний або гірничо-пішохідний, менш дорогий в порівнянні з іншими видами, так як застосовуються менш комфортабельні місця для розміщення. Цей вид туризму доступний громадянам з відносно невисоким рівнем доходів [5].

У наші дні дуже зросла популярність пішого туризму. Це пояснюється тим, що людина, що живе в сучасному цивілізованому світі, втомлюється від гнітючих стін багатоповерхових будинків, запиленості та загазованості повітря. Піший туризм дає прекрасну можливість повністю відпочити від стресу цивілізації, відчути чистий і гармонійний стан, який може дати дивовижна природа.

Методи дослідження: спостереження, аналіз наукової літератури.

Результати досліджень. Піший туризм вже давно вважається корисним для здоров'я. Тепер це твердження має наукове підтвердження. Дослідники з університету Галле-Віттенберг змогли довести, що походи навіть на короткі відстані в поєднанні з вправами на координацію і розслаблення м'язів сприяють здоров'ю [3].

Протягом 7 тижнів 18 працюючих людей зустрічалися двічі в тиждень, щоб разом зробити похід по сертифікованій програмі. В якості порівняльної групи служили 16 неактивних працюючих людей такого ж віку. Відвідування були розраховані на 1,5 години. Залежно від місцевості учасники проходили від 3,7 до 5,6 км.

Учасники, яким в середньому було 53 роки, проводили в русі близько години. Ніякими іншими видами спорту вони не займалися. Два рази під час кожного походу вони зупинялися, щоб виконати психотерапевтичні вправи. Це були, наприклад, вправи для розслаблення мускулатури або на координацію рухів.

Також в програму входили елементи з прогресивного розслаблення м'язів або три хвилини цілеспрямованої швидкої ходьби. Крім того, супроводжуючий групи, фахівець з питань здоров'я, давав поради щодо здорового способу життя [2]. В результаті в учасників походів знизилася вага, покращилися кровообіг і координація рухів, а також підвищилася витривалість, в той час як в контрольній групі ніяких змін помічено не було.

Піший туризм – це не просто шанс познайомитися з природою і поспілкуватися з друзями. Дуже важливо і те, що це безсумнівна користь для здоров'я. Так в чому ж вона полягає?

Треба сказати, багато фахівців стверджують, що саме піший туризм здатний дати людині максимальний заряд бадьорості і сил, що сприятливо впливає на зміцнення здоров'я, витривалості і гарної фігури. Такі походи часом бувають набагато ефективніше, ніж виснажливі тренування в спортивному залі. Кожен мандрівник може принести своєму організму величезну користь –

звичайно ж, якщо він грамотно розраховує свої сили і має правильну екіпіровку.

Мабуть, найбільш значною і помітною вигодою від такого заняття може бути зниження ваги. Коли ви пересуваєтеся пішки, і особливо, по пересіченій місцевості, доводиться витрачати дуже велику кількість калорій. А якщо ще й взяти з собою в похід здорову, повноцінну їжу – то користь буде подвійна. На свіжому повітрі людина швидко відновлює сили, вона буде відчувати себе бадьорим вже після першого походу [4].

Друга дуже важлива причина, по якій варто зайнятися пішим туризмом – це розвиток мускулатури і загальне зміцнення тіла. Підйом на височини – гори або пагорби – робить людину сильнішою і більш витривалою. А якщо взяти до уваги той факт, що за плечима туриста знаходиться ще й додаткове навантаження, рюкзак, то можна припустити – ефект від такого походу буде безсумнівним! Зверніть увагу: займатися пішим туризмом новачкові слід на рівнинній місцевості, і тільки після придбання певних навичок і досвіду, можна буде зробити маршрут більш складним.

Заняття пішим туризмом рекомендуються людям абсолютно в будь-якому віці. У подорож по рівнинній місцевості можуть відправитися навіть літні люди. Отримати вигоду з таких походів можуть люди, які страждають на артрит та іншими захворюваннями, пов'язаними з опорно-руховим апаратом. М'язи ніг зміцнюються, і проблеми, пов'язані з їх здоров'ям, починають поступово відступати [2].

Безсумнівно, варто займатися пішим туризмом і тим, у кого є проблеми з серцево-судинною системою. Посилюється кровообіг, спалюються надлишки жиру, розширюються судини, а тиск знижується. Особливо ефективно здійснювати подібні подорожі в якості профілактики захворювань серця.

Піший туризм, може бути доступний людині практично в будь-якому віці. Спочатку, потрібно підбирати маршрут пересування, враховуючи свій вік. Туризм по рівнинній місцевості доступний для людини навіть в літньому віці. Ті, у кого є значна кількість досвіду, можуть продовжити рухатися по більш складних маршрутах [1]. Люди з артритом і іншими хворобами можуть отримати вигоду з пішого туризму, оскільки м'язи ніг зміцнюються, і багато проблем зі здоров'ям перестають турбувати людину. Через регулярне перекачування крові і посилення кровообігу в тілі – піший туризм відіграє дуже важливу роль в профілактиці хвороб серця. В процесі занять пішим туризмом відбувається спалювання зайвого жиру, нормалізується рівень холестерину, розширюються судини, таким чином, зменшується кров'яний тиск, запобігають проблеми з серцем. Вже давно доведено, що люди, які ведуть активний спосіб життя, старіють повільніше, ніж люди з шкідливими звичками і пасивним способом життя [4]. Це відбувається тому, що імунна система таких людей знижує свою активність повільніше. Фактично, бездіяльність збільшує процес старіння і, отже, регулярна рухова активність дуже важлива для збільшення тривалості життя і збереження повноцінного здоров'я. Кожен з нас, так чи інакше, знаходиться під впливом стресових факторів. Деякі з нас багато їдять,

коли відчують стрес, в той час як інші, зовсім втрачають апетит в такій ситуації. Піший туризм відіграє величезну роль в боротьбі зі стресом, оскільки він діє як фактор зняття напруги. Не тільки природа сприятливо впливає на людину, але і можливість побути наодинці з самим собою, сприяє вирішенню багатьох проблем. В результаті, поліпшується апетит, нормалізується загальне самопочуття. На відміну від занять в спортзалі, піший туризм – це пересування по свіжому повітрю. Ранковий свіже повітря, ласкаві промені сонця допомагають підняти настрій і додати бадьорості людині. Навіть, всього лише одна подорож пішки, додасть сил і впевненості в собі на довгий час.

Для правильної діяльності організму туриста, що долає великі відстані протягом тривалого часу, необхідно рівномірно робити чергування з відпочинком, фізичне навантаження для кожного має бути індивідуальним. Тільки на цьому принципі, з постійним ускладненням виконання технічних прийомів туристи досягають майстерності [3]. Для навчання туристської техніки необхідно використовувати лекції, бесіди, кінофільми, участь в змаганнях, а також і самостійну роботу з удосконалення теоретичних знань. Важливим фактором у справі безпеки руху є правильний розподіл вантажу між учасниками групи з огляду на сили кожного.

Висновок. Давно вже встановлено, що люди, які постійно ведуть здоровий, активний спосіб життя, довше залишаються молодими і здоровими, ніж ті, хто веде пасивний спосіб життя і має шкідливі звички. Вся справа в тому, що імунна система довго залишається активною. Саме бездіяльність наближає старість. Тому, якщо хочете продовжити молодість – рухайтесь якомога більше.

Список використаної літератури:

1. Алексеев, А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях, спортивных турах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nkosterev.narod.ru/met/alek_ot.html
2. Бахтин, Ю.К. Здоровье, его компоненты и образующие факторы / Мат VI конференция валеологов «Здоровье человека ». — СПб., 2011 - С. 8-9.
3. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Пешеходный туризм. http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm
5. Пічурін В.В. Особливості та організація самостійних занять з фізичного виховання / В.В. Пічурін. – Д.: Видавництво «Нова Ідеологія», 2017. – 56 с.

ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

Плошинська А. А., ст. викладач,

Крюкова Ю. О., студентка групи УА-15-1

Дніпровський національний університет ім. Олеса Гончара, Україна

Анотація: У даній статті представлено дослідження поняття паралімпійського спорту як соціального явища, розгляд його мети та завдань, концепції та основних принципів, а також функцій даного виду спорту. Окрім цього, була надана ретроспективна та сучасна оцінка соціального аспекту паралімпійського спорту. Також, у ході дослідження була перевірена актуальність даної галузі спорту та його соціального значення.

Ключові слова: паралімпійський, дефлімпійський, сурдлімпійський, адаптивний спорт, особистісна реалізація, соціалізація, реабілітація.

Annotation: In this article there is a research of the issue of Paralympic sport as a social aspect, the review of its goal and task, conception and the main principles, as well as functions of this kind of sport. Apart from this, a retrospective and modern evaluation of social aspect was given. Moreover, during the research the relevance of this sport's field and its social significance was being checked.

Key words: Paralympics, deaflympics, surdlympics, adaptive sport, personal realization, socialization, rehabilitation.

Постановка проблеми. На сьогодні людина, її культура, освіта, науковий розвиток, здоров'я, особистісні якості розглядаються не лише як засіб, інструмент тої чи іншої діяльності, направленої на позитивні зміни в природі або суспільстві, але перш за все як ціль, результат, сенс цих змін й існування самого суспільства. Це обумовлено зміною парадигми розвитку суспільства на нову концептуальну систему поглядів, у відповідності з якою ЛЮДИНА з усіма її унікальними властивостями і особливостями утворює центр теоретичного осмислення соціальних явищ.[3] У свою чергу, така переоцінка ролі особистості у розвитку суспільства пов'язана з актуальними процесами гуманізації, демократизації, лібералізації, гласності.

Саме ці процеси викрили одну з найскладніших проблем сучасності – проблему інвалідності, привернули до неї увагу політиків, учених, суспільних діячів, працівників середньої і вищої школи [1].

Проблема інвалідності – це проблема світового масштабу, яка існує в усіх країнах незалежно від рівня їх економічного розвитку. Ріст інвалідності населення, котрий спостерігається у більшості країн світу пов'язаний із ускладненнями виробничих процесів, збільшенням кількості й інтенсивності транспортних потоків, виникненням воєнних конфліктів і терористичних актів, погіршенням екологічних факторів, скороченням рухової активності, а також збільшенням фармакологічних засобів корекції стану здоров'я людини з цілим рядом інших причин. Все це призводить до необхідності розробки комплексних

заходів з соціального захисту даної категорії населення, створення умов для їх соціальної реабілітації та інтеграції. Важливу роль у розв'язку даної проблеми відіграє паралімпійський спорт.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У ході дослідження була проаналізована збірка «Адаптивный спорт» та навчальний посібник «Організаційні основи Паралімпійського спорту», автор – Ю.А. Брискин; [1] стаття Григоренко В.Г. «Принцип дифференциально-интегральных оптимумов» та Симакова Ю.П. «Генезис и типологическая классификация параолимпийского движения» [3] – у яких подана характеристика адаптивного спорту як частини міжнародного олімпійського руху, окремих його складових – паралімпійського спорту, сурдлімпійського спорту і Спеціальних олімпіад. Висвітлена історія виникнення Паралімпійських, Сурдлімпійських і Усесвітніх ігор Спеціальних олімпіад, а також основні періоди їх розвитку. Приведені класифікації спортсменів, програми і особливості організації змагань інвалідів. Пошук допоміжних матеріалів було здійснено за допомогою електронних ресурсів: www.paralympic.org.ua [4], www.specialolympics.org [5], www.deaflympics.org.

Отримані результати дослідження. Формування адаптивного спорту в Україні взяло початок з 1989 року – у цей час почали засновуватись фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби інвалідів. Надалі ці громадські об'єднання постали підґрунтям для формування національних федерацій спорту інвалідів з ураженнями зору, слуху, опорно-рухового апарату та інтелекту. У 1992 році відбулося об'єднання даних чотирьох федерацій у Національний комітет спорту інвалідів України.

Значного піднесення паралімпійський спорт досяг у той час, коли у нашій державі була започаткована діяльність єдиного, а тому унікального в системі держави управління фізичною культурою і спортом інвалідів. 1993-й – рік створення Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», а також його 27 регіональних ланок. На сьогодні НКС інвалідів України представляє нашу державу у міжнародному русі паралімпійських та дефлімпійських спортсменів, а також є відповідальним за функції Національного паралімпійського комітету. Як повідомляє Міжнародний паралімпійський комітет, за останні чотири роки швидкість розвитку паралімпійського спорту в Україні є найстрімкішою в Європі [4].

Кожного року в Україні проводяться біля 250 чемпіонатів, кубків та першостей з 19 видів спорту серед паралімпійців та дефлімпійців з ураженнями зору, слуху, опорно-рухового апарату та інтелекту.

Від першого дебюту національної збірної команди України на X літніх Паралімпійських іграх в Атланті, де наші спортсмени вибороли 1 золоту, 4 срібні та 2 бронзові нагороди у легкій атлетиці та плаванні – до XIII літніх Паралімпійських ігор в Пекіні, де здобутком команди стало не тільки 74 медалі: 24 золотих, 18 срібних та 32 бронзових, але й завойоване четверте місце у світі

серед 147 країн-учасниць та близько 4000 атлетів! І це лише за три паралімпійські міжсезоння [4].

Подібна динаміка спостерігається в усіх, без виключення, видах спорту – українські спортсмени з інвалідністю долають нові рубежі та, здобуваючи перемоги у багатьох видах спорту, гордо прославляють на високих паралімпійських та дефлімпійських п'єдесталах ім'я нашої держави. І це, навіть, незважаючи на стрімкий розвиток спорту інвалідів у більшості країнах світу!

Тому, на даний час досить актуальним є погляд на поняття адаптивного спорту як на соціального явища у суспільстві, встановлення його концепції, основних принципів, а також функцій.

Мета, концепція та основні принципи паралімпійського спорту. Спорт людей з обмеженими можливостями може бути часто ототожнений із фізичною реабілітацією або лікувальною фізичною культурою. Але на відміну від зазначених вище галузей соціального значення, спорту паралімпійців властива змагальна діяльність (у цьому полягає специфіка), що постає його системоутворюючим фактором. На основі сказаного, метою даного виду спорту є особистісна реалізація, а також реалізація можливостей на рівні змагальної діяльності, соціалізація людини, задоволення потреб як члена суспільства.

Концепція полягає у інтеграції, або введенні людей з обмеженими можливостями в повноцінне суспільне життя засобами спорту. При цьому можливе проявлення різних рівней результату – від оздоровлення в цілому та подолання психологічних комплексів, невпевненості у собі до встановлення певного рекорду на обласному, міжнародному або світовому рівні.

На основі мети та концепції можна визначити й основні принципи паралімпійського спорту:

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

- принцип соціалізації – інтеграція до суспільного життя, досвід спілкування, самореалізації у соціумі;

- принцип оздоровчої та реабілітаційної спрямованості – зміцнення здоров'я та компенсація недостатньо розвинених, порушених або втрачених функцій; адаптація до умов життя та покращення якості життя;

- принцип прагнення до вищих досягнень – вершиною паралімпійського спорту є Паралімпійські ігри, у ході яких спортсмени демонструють набуті тривалими тренуваннями досягнення. Слід відзначити, що механістична реалізація принципу спрямованості до вищих досягнень у адаптивному спорті спричиняє до виникнення у ньому проблем, до яких належать зміщення пріоритетів з реабілітаційної та адаптивної спрямованості на встановлення

рекордів та завоювання медалей, морально-етичних проблем класифікації, тощо.[1]

Фактори виникнення та розвитку паралімпійського спорту. „Паралімпійський спорт” як суспільне явище – значуща частина фізичної культури як невід’ємної складової загальної культури суспільства та міжнародного олімпійського руху. Він виникає й діє під впливом деяких соціальних чинників і, в свою чергу, має неабиякий вплив на суспільство. Серед таких чинників спостерігаються соціально-культурні, ідеологічні та соціально-політичні, соціально-економічні та особистісні фактори.

Соціальні системи та соціально-культурні фактори. Ставлення до хвороб та обмежених можливостей значно змінювалося з плином часу та еволюцією суспільства. У світі античності ставлення соціуму до даного виду проблем було негативним – певні вади вважалися карою за гріхи. Але, з точки зору історії, у Стародавній Греції, а саме Спарті, воїни в минулому, які стали інвалідами, користувалися моральною та матеріальною підтримкою, не дивлячись на негативне ставлення до вад та слабкості в цілому. З початком християнства, з’являються зміни у ставленні до осіб з обмеженими можливостями, знедолених та хворих. За Євангелієм пропонувалося зцілення сліпоти, німоти, глухоти, порушень опорно-рухового апарату, психічних розладів тощо. Як результат – зцілені заново інтегрувались у активне життя.

Надалі, церковні заклади, а саме монастирі, опікувались також людьми з психічними та фізичними вадами, виховання дітей з такими вадами здійснювалося разом зі здоровими у церковних притулках; на початку XIX ст. з’являються перші спеціалізовані виховні заклади для дітей з вадами слуху, мови та зору, розумовою відсталістю тощо [2]. Наприкінці XIX ст. виникає і перший спортивний клуб глухих (1888 р., Берлін). Після I Світової війни, наслідком якої стало збільшення кількості інвалідів, набирав ваги питання щодо їх суспільної адаптації – причина появи державних програм та системи соціального захисту осіб з набутими обмеженими можливостями. Дана система фізичного виховання постає не як спосіб військової підготовки а, перш за все, як засіб соціальної та фізичної реабілітації. Так, Людвіг Гуттманн стверджував, що організовуючи перші змагання інвалідів у Сток-Мандевільському шпиталі, він мав на меті фізичний розвиток і позбавлення хворих від нудьги життя у лікарні. Разом з тим, у XX ст. із бурхливим розвитком олімпійського спорту та зростанням соціального значення спорту в цілому, спортивні пріоритети з’являються і у соціальній реабілітації інвалідів. З 1924 р. проводяться Міжнародні ігри глухих (з 1967 р. – „Всесвітні ігри глухих”, з 2001 – „Дефлімпійські ігри”), з 1952 – Міжнародні Сток-Мандевільські ігри, які у 1960 р. перетворилися на сучасні Паралімпійські ігри, з 1968 р. – Міжнародні ігри Спеціальних Олімпіад (з 1991 р. – „Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад”).

Соціально-політичні та ідеологічні фактори. Уникнення негативного впливу спроб використання його у політичних аспектах виявилось неминучим

для паралімпійського спорту. Так, у 1980 р. VI Паралімпійські ігри були проведені у Арнемі, Нідерландах, на підставі того, що „у СРСР інвалідів не існує”, беручи до уваги те, що серед учасників були радянські спортсмени із вадами слуху, які брали участь у Міжнародних іграх глухих починаючи з 1957 р.; з політичних причин також відокремилось проведення VII Паралімпійських ігор 1984 р. у Нью-Йорку та Сток-Мандевілі тощо. Цікаво те, що лише пункти про можливість участі у Іграх Олімпіад виключно країн, що беруть участь у паралімпійському русі, змусило СРСР звернути увагу на розвиток спорту осіб з обмеженими можливостями. У сучасний період спорт інвалідів набуває ролі однієї із найважливіших аспектів суспільного та політичного життя. ООН проголосила 1986 р. Міжнародним роком Спеціальних Олімпіад, У 1995 р. Папа Іоанн Павло II видав перший за всю 2000-річну історію християнства Папський Декрет на 5 підтримку спортивних змагань, відзначивши перемогу людини над фатальними наслідками долі, щороку відзначається міжнародний день інвалідів тощо [2].

Соціально-економічні фактори. Соціально-економічні фактори спорту осіб з обмеженими можливостями варто розрізняти на особистісні та власне суспільні. Так, для осіб з ПОРА, застосування систематичних навантажень сприяє розвиткові компенсаторних механізмів і можливості соціально корисної трудової діяльності. Професійна діяльність і соціальна активність інвалідів у значній мірі визначається фізичним станом і функціональними можливостями організму. Тому, фізкультурно-спортивні заходи є дуже важливими як для самого інваліда і його родини, так і для суспільства в цілому через те, що ефективна спортивно-оздоровча робота безпосередньо пов'язана з економічною рентабельністю, підвищенням працездатності, зменшенням захворювань, активізацією суспільної та професійної діяльності інвалідів, покращанням якості їх життя як повноправних членів суспільства.

В Україні відзначається значна деформація пріоритетів занять спортом в сторону впливу економічних факторів, беручи до уваги призначення винагород переможцям Паралімпійських ігор на рівні матеріального стимулювання олімпійців, зважаючи на те, що за даними Українського центру „Інваспорт”, фізкультурно-спортивною діяльністю охоплено лише 0,7 %, а фізкультурно-реабілітаційною – 0,9 % інвалідів. З іншого боку, вплив на особливості функціонування спорту інвалідів соціально-економічних факторів, зокрема способів фінансування, є неминучим. Демонстративною тут є діяльність Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад, що має місце виключно на засадах доброчинності.[5]

Особистісні фактори. Вплив особистісних факторів на розвиток спорту інвалідів може бути зумовленим, з одного боку, прагненням людини з обмеженими можливостями до власного фізичного та соціального відновлення – реабілітації, компенсації сенсорних, моторних порушень тощо та створенням підстав для професійного навчання та перенавчання, покращанням комунікативних можливостей тощо, тобто б соціалізації особистості засобами

спорту. З іншого боку, власне виникнення та розвиток спорту інвалідів у ХХ ст. пов'язані з діяльністю видатних особистостей – перш за все засновників відповідних спортивних рухів інвалідів – Ежена Рубен-Алке, Людвіга Гуттманна та Юніс Кеннеді-Шрайвер. Ежена Рубен-Алке та Людвіга Гуттманна навіть порівнювали з засновником сучасного олімпійського руху бароном П'єром де Кубертенем. Так, у 1960 р., побачивши на площі біля собору Святого Петра у Ватикані 400 атлетів на візках, які представляли 23 країни, Папа Римський Іоанн ХХІІІ вигукнув: "Доктор Гуттманн, Ви – Кубертен паралізованих!". Особиста позиція Людвіга Гуттманна була основою формування програм Паралімпійських ігор, на його діяльності ґрунтувалася полінозологічна єдність паралімпійського руху, ледве не втрачена після його смерті у 1980 р. Особистісна трагедія родини Кеннеді – відставання у розумовому розвитку та невдале оперативне лікування Розмарі Кеннеді, спричинила до самоприсвячення Юніс Кеннеді-Шрайвер допомогти людям, сім'ї яких спіткала така сама доля і створенню організації Спеціальних Олімпіад [5]. Особистісні чинники відіграють роль і у сучасній діяльності організаційних структур спорту інвалідів, перш за все, Міжнародного паралімпійського комітету, Президентом якого з 2001 р. є відомий спортсмен з ПХСМ Ф.Крейвен та Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад, що залишається родинною структурою Кеннеді-Шрайвер [5].

Соціальні функції паралімпійського спорту. Паралімпійському спорту, як соціальному явищу, властиві важливі загальні та специфічні функції соціального значення. Серед загальних виділяються:

- гуманістична. Свобода, рівність, відповідальність – одні з найголовніших гуманістичних чинників. Паралімпійський спорт надає необхідні можливості для розвитку даних якостей у людини з обмеженими можливостями. Також передбачає визнання, розуміння та допомогу особам з особливими потребами не лише з боку спеціалізованих установ та фахівців, але й з боку суспільства, формування адекватних соціальних настанов щодо інвалідів як членів суспільства;

- соціалізуюча та комунікативна – інтеграція людини у життя суспільства, можливість позиціонувати себе як повноправного члена суспільства; забезпечення фундаментальної підготовки до самостійності у житті та навичок праці (тут можемо навіть пов'язати дану функцію з економічною рентабельністю, активізацією суспільної та професійної діяльності людей з обмеженими можливостями);

- виховна та видовищна – полягає у вихованні у людини та суспільства в цілому гуманістичних та морально-етичних вартостей. видатні досягнення спортсменів-інвалідів у Паралімпійських та Дефлімпійських іграх демонструватимуть іншим інвалідам та суспільству в цілому можливості перемоги над фатальними наслідками долі, слугуватимуть прикладом та надихатимуть на спортивно-реабілітаційні заняття.

До специфічних (тобто таких, що властиві лише даному видові спорту) належать:

-корекційно-компенсаторна – основа спортивної діяльності особи з обмеженими фізичними можливостями, оскільки основна задача паралімпійського спорту – сприяння максимально можливій корекції вад сенсорних функцій – тобто функцій відчуття, сприйняття (зорової, слухової, кінестетичної, тактильної, вестибулярної), психічних функцій (мови, пам'яті, емоції і волі, уваги, особистісних настанов тощо), соматичних (деформацій суглобового апарату, серцево-судинної системи, дихання, постави тощо), моторних (вад у координації рухів, розвиткові фізичних якостей тощо)

-рекреаційно-оздоровча.[1] Оскільки потреба в активному відпочинку, відновленню фізичних і духовних сил властива кожній людині, спорт надає усі необхідні можливості для задоволення даних потреб. У Паралімпійському та Дефлімпійському спорті заняття можуть бути засобом відновлення, дозвілля та стимулом комунікації.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. На основі проведенного дослідження, детального збору матеріалу, деяких статистичних та історичних даних з метою розгляду паралімпійського спорту як соціального явища були конкретизовані мета, концепція та основні принципи даного виду спорту. Окрім цього, були чітко визначені соціальні функції паралімпійського спорту та окреслені фактори виникнення та розвитку паралімпійського спорту.

У ході дослідження стає беззаперечним факт необхідності удосконалення методів і форм проведення занять з паралімпійського спорту, а також здійснення нового, більш сучасного технічного забезпечення, оскільки саме дана галузь спорту в Україні набуває чи не найбільшої популярності завдяки нещодавнім перемогам, здобуттям нагород та призових місць нашими співвітчизниками у 2016 році на Олімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро.[4] Подібна динаміка спостерігається в усіх, без виключення, видах спорту – українські спортсмени з інвалідністю долають нові рубежі та, здобуваючи перемоги у багатьох видах спорту, гордо прославляють на високих паралімпійських та дефлімпійських п'єдесталах ім'я нашої держави. Тому, дана галузь спорту має широкі перспективи подальших розробок у своєму напрямку.

Список використаних джерел

1. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с. : ил. – (Серия „Спорт без границ”). – ISBN 978- 5-9718-0460-4.
2. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. / Ю. А. Бріскін. – Львів: Кобзар, 2004. – 180 с.

3. Григоренко В.Г. Принцип дифференциально-интегральных оптимумов / В. Г. Григоренко. // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №7. – С. 7–10.

4. Прес-служба НКСІУ. В Україні розпочинається програма активної реабілітації "Повернення до життя" [Електронний ресурс] / Прес-служба НКСІУ. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: http://www.2014.paralympic.org.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=2696&Itemid=31.

5. Special Olympics [Електронний ресурс]. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.specialolympics.org/Default.aspx?LangType=1049>.

ВРАХУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО АСПЕКТУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Подзерко Р.І.

Дніпровський державний технічний університет

Анотація. В статті розглядаються напрями здоров'язберігаючих технологій з урахуванням інноваційного аспекту для більш якісного процесу фізичного виховання.

Ключові слова: рухова активність, інтерес, фізичне навантаження.

Abstract. Considering the Innovative Aspect of Health-saving Technologies at the Physical Education Lessons. Podzerko R.I. The directions of health-saving technologies with respect to the innovative aspect for more qualitative physical education have been considered in the article.

Keywords: motion activity, interest, in physical load.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві велика увага приділяється вихованню у людей свідомого ставлення до фізичного розвитку, стану свого здоров'я, адже особистість, яка знає і розуміє користь від регулярних занять фізичною культурою та спортом і вміє на практиці реалізувати ці знання, здатна на творчу, активну, суспільно-громадську діяльність. Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. Ці технології та методи навчання спрямовують студентів на краще розуміння навчального матеріалу з предмета «Фізичне виховання», а також бажання студентів поліпшити свої спортивні досягнення.

Інновація (відновлення, новинка, зміна) – система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність в аспекті освіти досліджується окремою галуззю педагогіки – інноватикою [2, с. 295-299].

На сучасному етапі розвитку системи освіти значне місце приділяється

впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення, що допоможе студентам встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

Отримані результати дослідження. Аналізуючи дане питання, ми керувались Концепцією фізичного виховання в системі освіти України, де вказано основні форми та напрямки роботи викладача фізичного виховання щодо формування у студентів свідомого ставлення до свого здоров'я, зміцнення організму шляхом впровадження фізичних вправ під час занять у навчальному закладі, спортивних секціях, спеціальних медичних групах, на змаганнях різного рівня.

У житті студентів рухова активність повинна бути головним чинником покращення фізичного розвитку. Вона створює необхідні умови для росту та розвитку організму. Загальновідомим є той факт, що навчаючись у школі діти зазнають дефіцит рухової активності, оскільки більшість свого часу присвячують засвоєнню та переробці великого обсягу інформації, в наслідок чого виникає нервово напруження. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які дозволяють навчально-виховний процес в світлі сучасних вимог.

Заняття на заняттях з фізичного виховання, позааудиторна робота (спортивні секції, фізкультурно-оздоровчі заходи) повинні сприяти поліпшенню психологічного клімату в студентських колективах. Проте, як свідчить практика, однією із причин зниження рухової активності фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять з фізичного виховання. Причиною низької мотивації студентів до занять з фізичного виховання є відсутність можливості вибору ними форм занять, ставлення самого викладача до проведення занять та незадоволеність студентів традиційним змістом занять з фізичного виховання.

Опитування студентів свідчить, що під впливом інтенсифікації навчального процесу, вони віддають перевагу проведенню дозвілля, пов'язаному із руховою активністю, а швидше вибирають: комп'ютерні ігри, прослуховування музики, перегляд телепередач, спілкування з друзями. Таким чином слабшає природна потреба в рухах.

Як відомо, молодіжний вік, вважається найбільш складним у процесі росту і розвитку, студенти доволі прискіпливі стосовно ставлення до себе. Це спричиняє можливість скеровувати їхні прагнення до самовдосконалення через заняття фізичними вправами, які допоможуть позбавитися недоліків фігури, зайвої ваги, набути правильної постави, позбавлять від почуття неповноцінності. На підставі вище зазначеного виникає актуальність вивчення нових підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах навчального закладу, нових засобів підвищення мотивації до систематичних

занять фізичним вихованням в аудиторний та позааудиторний час [3, с. 69-73].

Оскільки традиційні заняття з фізичного виховання не можуть задовольнити потреби студентів в руховій активності, багато викладачів фізичного виховання прибігають до доповнень змісту базової програми, а інколи і до змін, в рамках 10% часу занять, що дозволено нині діючою програмою. Викладачі намагаються побудувати на заняттях навчальний процес так, щоб підвищити інтерес та зацікавленість предметом. Більшість з них доповнює програму вправами оздоровчої спрямованості, а саме вправами шейпінгу, ритмічної гімнастики, аеробіки та її різновидів: степ-аеробіки, йоги, ігровими видами (баскетбол, волейбол, футбол), які є масовими і популярними у молодіжному середовищі. Видозмінені заняття допомагають підвищити загальний рівень рухової активності студентів, удосконалити функціональну діяльність організму, забезпечити правильний фізичний розвиток, адже саме це важливо для студентів.

Для більшості студентів, які не займаються в спортивних секціях, єдиною формою занять фізичними вправами є заняття з фізичного виховання. Однак пропуски занять через незадоволеність змістом предмету «Фізичне виховання» не є виключенням. Саме тому ми вважаємо доцільним використання інноваційних технологій в навчально-виховному процесі за такими напрямками:

- заняття ритмічною гімнастикою, аеробікою та іншим на заняттях з фізичного виховання;
- використання елементів ритмічної гімнастики, аеробіки під час фізкультурних пауз, на теоретичних та практичних заняттях;
- використання оздоровчих програм для занять зі студентами підготовчої та спеціальної медичної групи;
- організація занять в позааудиторний час в спортивних секціях;
- підготовка та участь, у спортивних конкурсних програмах (наприклад, з танцювальної аеробіки, силових багатоборств та ін.);
- підготовка та участь у змаганнях з різних видів спорту [4, с. 26-32].

Запропонованим нестандартним методикам повинні бути характерні простота і доступність, можливість легко регулювати фізичні навантаження шляхом підбору вправ, кількості їх повторень і швидкості виконання. Такі заняття спонукають студентів до творчої самостійності, прагнення до самовдосконалення, появи мотивації займатися сучасними оздоровчими технологіями системно. Сучасна, правильно підібрана музика, що використовується на заняттях є тією квінтесенцією, від якої багато в чому залежить ефективність і привабливість занять. Музичний ритм організує рухи, підвищує настрій та позитивні емоції студентів, він змушує виконувати рухи енергійніше, що підсилює їх позитивний вплив на організм.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, використання сучасних технологій на заняттях з фізичного виховання дає змогу викладачу найбільш якісно виконувати одну із важливих вимог до сучасного заняття у поєднанні з освітньою спрямованістю досягти високої моторної щільності і

компактності, динамічності, емоційності, які стимулюють інтерес студентів до занять фізичними вправами. Подальші дослідження ґрунтуються на вивченні практичного створення і впровадження необхідних передумов для інноваційних здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания / Ю.А.Виноградов, З.Н.Вяткина // – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Бачинська Н.В. Основи інноваційних технологій фізичного виховання / Н.В.Бачинська, В.І.Саричев // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах // Матеріали регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2013. – С.295-299.
3. Круцевич Т.Ю. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Т.Круцевич, О.Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – науково-методичний журнал. – № 2, 2008. – С. 69-73.
4. Операйло СІ., Ільченко А.І. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / С.І.Операйло, А.І.Ільченко // – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.
5. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания. / Б.М. Шиян // – М., 2008. 284 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РАМКАХ РЕФОРМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Попов М.Д. канд. пед. наук доцент,
Сорокіна Т.Р.

Київський національний лінгвістичний університет

У статті розглядаються важливі аспекти університетської освіти: розуміння ролі фізичного виховання для підтримання здоров'я, гармонійного розвитку студентської молоді та її спроможності відповідати на виклики сучасної епохи, важливість забезпечення органічного взаємозалежного процесу навчання і виховання засобами фізичної культури, комплексний позитивний вплив фізичного виховання на якість вищої освіти.

In this article the following important aspects of university education are viewed: the understanding of the role of physical education for health supporting, the harmonic development of students and their ability to respond to the challenges of contemporary epoch, the significance to provide with physical education resources in the organic interrelated education, the multipurpose positive impact of physical education on the quality of high education.

Постановка проблеми. Людина, як розумна біологічна істота, з самого початку свого існування вивчає навколишній світ та прагне створити для себе комфортні умови життя. Здатність до абстрактного мислення надає людині

можливість усвідомлювати себе невід'ємною часткою єдиного цілого природи. Для свого існування на планеті та ефективної взаємодії з оточуючим світом людині необхідно знати і розуміти закони природи, в тому числі й ті, що забезпечують життєдіяльність її організму. Сфера знань була першочерговою в будь-які історичні періоди. Вивчення суспільного досвіду пізнання світу завжди було для людини нагальним питанням власного розвитку, покращення якості життя та збагачення його своїми розумними творчими діями.

Розвиток цивілізації XXI століття потребує реформування освіти, що набуває актуальності для всіх країн світу. Державна освіта минулих віків, спрямована на масове промислове виробництво, забезпечувала для більшості людей планети економічне благополуччя і можливість самореалізації (4). Сучасна епоха кидає нові виклики: різка зміна умов життя, проблема перенаселення, швидкість та нерівномірність споживання, що взагалі загрожує виживанню людства на планеті. Впровадження новітніх технологій, невідпинне зростання темпів життя і потоків інформації потребує зміни способу життя, адаптації людини до нових потреб сучасної епохи. Освіта стала глобальною проблемою і потребує трансформації, нової екологічної стратегії. Молодій людині необхідна освіта нового типу, що забезпечить базові потреби для життя та озброїть її «навичками XXI століття» (4). Мета сучасної освіти – розуміння оточуючого світу, виявлення внутрішніх талантів, реалізація себе як особистості, можливість бути активним громадянином своєї країни.

Освіта повинна бути пріоритетом для розвитку держави, питанням національної гідності та патріотизму, мати довгострокову перспективу. Процеси реформування освіти більшості країн світу зумовлені політичними та комерційними інтересами, відбувається відмова від академічної парадигми. Освіта стала найбільш дохідною бізнес-структурою в світі, щорічні витрати на освіту і професійну підготовку складають 4 трлн доларів (4). Ефективність системи освіти відіграє рішучу роль у конкуренції національних економік. Запровадження нових ініціатив перетворює процес отримання знань на торгівлю освітніми послугами. Створюється глобальний ринок, у якому знання стають товаром, студенти – ресурсом, а умови диктують олігархічні бізнес-структури. Людський потенціал перетворюється на ресурс, знання замінюються компетенцією, вузька спеціалізація обирається за критерій підготовки. Університети вимушені постачати людські ресурси на ринок праці, за своєю сутністю вони перетворюються з освітніх закладів на промислові підприємства, що готують продукт для бізнесу. Підготовка спеціалістів потребує часу та не встигає швидко реагувати на запити стихійного ринку. В результаті світ охоплює безробіття молодих людей з вищою та професійною освітою.

Освіта – одна з найважливіших сфер людської діяльності, де закладається матриця, здійснюється цілісно-позитивний вплив на особистість. Це не послуга, а важлива корінна цінність. Перевага матеріальних факторів над духовними, відмова від системного підходу в освіті, зменшення змістовної і виховної частин у навчанні обмежує соціальні можливості молоді та не йде на користь державі. Освіта, що визначається логікою ринку, в якій студент із суб'єкту

творчої діяльності перетворюється на об'єкт використання, не сприятиме розвитку суспільства. Єдину національну загальноосвітню політику повинна замовляти та встановлювати держава. Університетська молодь – це майбутня еліта нації, творчий потенціал якої, професійна підготовка, спосіб мислення, життя і спілкування будуть визначати нові перспективи розвитку країни.

Отримані результати дослідження. Керування політикою освіти – це справа освітянської та наукової спільноти. Парламентарі, урядовці, освітяни, представники правозахисних та профспілкових організацій України зійшлися на думці, що в центрі уваги реформ повинна знаходитися людина. Процес реформування освіти набуває все більшої актуальності та широко обговорюється у суспільстві. Багато фахівців відзначають, що нова освіта руйнує фундаментальні основи освіти та науки, ці сфери жорстко розділяються. У сучасному світі лише 2% вчених проводять серйозні наукові дослідження, створюється монополія на здобуття наукових знань. Масова наука займається незначною, примітивною тематикою, фундаментальні знання замінюються поверхневими, пояснення спрощуються до описання, вихолощується логіка та методологія філософського пізнання світу. Спостерігається скорочення базових дисциплін, заниження стандартів, іспити замінюються тестуванням, навчальні заклади конкурують в боротьбі за рейтинги та фінансування. Впровадження дистанційної форми навчання знецінює роль викладача, унеможливлює здійснення педагогічної та виховної функції. Якість освіти знижується.

Університет – це феномен європейської цивілізації, що виник і сформувався як центр отримання знань та проведення фундаментальних досліджень. Кожна країна намагається відстоювати національні традиції і цінності, забезпечувати спадкоємність передачі досвіду. Важливим є питання збереження педагогічних кадрів, підвищення авторитету та достойне матеріальне забезпечення викладача, незалежність його від адміністрації. Неприпустимо скорочення людини, яка присвятила себе освіті і своєю багаторічною працею зробила внесок у благополуччя держави.

Процес реформування повинен відбуватися шляхом послідовних, розміркованих дій, а не перетворюватися у повне руйнування існуючої системи. Необхідно зберегти кращі традиції, спиратися на позитивний історичний досвід у галузі освіти і права, орієнтуватися на досягнення сучасної світової науки. Спрощення освіти знижує загальноосвітній рівень молоді та у підсумку матиме короткострокову перспективу. Найбільшу користь країні приносить освічена людина, яка багато знає та вміє, готова жити у суспільстві та служити державі. Цілісна освіта – це проблема соціальної системи, тому у суспільства має бути запит на якісну освіту. Велика держава завжди встановлює велику мету.

Українська держава на законодавчому рівні затвердила автономію університетів з правом самостійно обирати спектр спеціальностей з надання освітніх послуг. В рамках модернізації вищої освіти Міністерство освіти і науки у 2015 році надало блоку гуманітарних дисциплін статус необов'язкових, згідно наказу №1392. Відтепер керівництво закладів освіти може встановлювати, в якій формі і в якому обсязі будуть викладатися українська мова та історія,

філософія, безпека життєдіяльності та фізичне виховання. Прийняте рішення може вносити протиріччя у саму суть університетської освіти, яка повинна надавати можливість отримувати знання широкого спектру та займатися науковими дослідженнями у відповідній сфері. Це знижуватиме статус університету як багатoproфільного вищого навчального закладу та провідного науково-методичного центру. Студент, обмежений можливістю вивчати рідну мову та історію, формувати світогляд з позицій філософського усвідомлення, гармонійно розвиватися, стане менш освіченою людиною, незважаючи на отриманий диплом та профільну освіту в обраній для навчання галузі.

Новації реформування торкнулися проблеми викладання фізичного виховання як обов'язкової дисципліни вищих закладів освіти. Керівникам вищих навчальних закладів було рекомендовано створити атмосферу залучення студентів до активних занять спортом і забезпечити сприятливі умови для їх проведення, разом з тим фізичне виховання перестало бути академічним предметом. Деякі заклади вищої освіти відмовилися від обов'язкових занять з фізичного виховання за державною програмою із складанням заліку. Студентам залишили можливість обирати заняття у спортивних секціях поза навчанням. Впровадження тільки факультативної форми занять унеможливорює керування навчально-тренувальним процесом, ускладнює залучення студентів до занять спортом. Відміна заліку, відвідування тренувань на добровільній основі повністю знищує педагогічний контроль з боку викладача, позбавляє його функції управління. Відомо, що некеровані процеси неминуче руйнуються.

Фізичне виховання, як навчально-виховний процес, є найважливішою складовою системи виховання у суспільстві. Він характеризується усіма загальними ознаками педагогічної діяльності: ведуча роль педагога-спеціаліста, направленість роботи вихователя і студента на реалізацію завдань навчально-виховного характеру, побудова системи занять у відповідності з загальними принципами. Логіка організації самого процесу не повинна втрачати своєї педагогічної направленості. Ефективність цілеспрямованого процесу навчання неможлива без здійснення контролю, характер якого визначається передусім реально існуючими відносинами між суб'єктом і об'єктом виховання. Це одночасно невід'ємна справа викладача і функція студента, взаємозалежний та ідентичний за змістом процес, у якому дії об'єкта та суб'єкта співпадають (2). Ці два типи контролю є інтегративними, причому педагогічний контроль викладача відіграє ведучу роль по відношенню до самоконтролю студента. Будь-який контроль може здійснювати дієвий вплив на хід та результати процесу виховання лише за умов, якщо дані контролю усвідомлюються та проявляються в діях педагога, а також, в кінцевому рахунку, й у діях тих, хто перебуває під впливом факторів фізичного виховання.

Результати нововведень стосовно фізичного виховання вже відчули на собі як студенти, так і викладачі, що викликало дискусію в освітніх колах. Відсутність обов'язкових занять з фізичного виховання за державними програмами та складанням заліку не забезпечує гармонійного фізичного розвитку, не сприяє покращенню рухових здібностей, не здійснює системного

позитивного впливу на здоров'я студентів. Заняття у секціях за вибором не завжди рівномірно розвивають основні рухові якості, в силу специфіки видів спорту. Мотивація до занять знижується. Регулярно відвідують тренування лише 30% студентів у групах. Формування стійкої потреби до оздоровчих занять спортом можливо лише за умов системно організованого процесу за типовими програмами, в якому урочна форма занять має першочергове значення. Відсутність контролю у вигляді заліку знижує ефективність навчального процесу. Відміна обов'язкових занять ускладнює процес організації та комплектування складу спортивних секцій. Факультативна форма занять порушує право студентів займатися фізичною культурою у денний час, а у вечірніх секціях з різних причин можуть займатися не всі. Студенти, особливо перших курсів, у другій половині дня віддають перевагу підготовці до семінарів та контрольних іспитів з основних навчальних дисциплін за фахом. Молодий вік допомагає їм витримувати навчальні навантаження, не помічати перевтоми, а питання збереження здоров'я ще не є для них актуальним.

Відміна обов'язкових занять з фізичного виховання поставила питання скорочення викладацьких кадрів, неповної ставки по заробітній платі. Виникла проблема ефективного використання і збереження спортивних споруд. Держава фінансувала будівництво спортивних комплексів, вкладала кошти в підготовку фахівців, в наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту, стимулювала впровадження їх у суспільну практику з оглядом на майбутнє.

Стаття 26 Закону «Про вищу освіту» визначає, що вища освіта формує гармонійну особистість, у тому числі шляхом залучення до здорового способу життя. Фізична культура – це складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою її всебічного розвитку і формування особистості. Фізичне виховання є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людини, задоволення її моральних, естетичних, творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами та зміцнення миру. Соціальна цінність спорту визначається його дієвим стимулюючим впливом. Основним завданням фізичної культури є постійне покращення здоров'я, фізичного і духовного розвитку суспільства, утвердження міжнародного авторитету держави. Рівень фізичної підготовки та виховання патріотизму української молоді важливі для боєздатності армії, що набуває особливого значення для захисту і збереження країни в складних умовах сьогодення. Вимоги до фізичної підготовки з прогресом сучасної військової техніки тільки збільшуються.

Фізичне виховання – один з основних напрямків впровадження фізичної культури у навчально-виховній сфері. Систематичні заняття реалізують можливості оптимального розвитку молоді на основі повноцінного використання чинників фізичної культури (2). Генеральна мета, що висувається суспільством для сфери фізичного виховання на багаторічну перспективу, зумовлена корінними соціальними потребами. Вона витікає з необхідності створення і повного використання зростаючих соціальних можливостей

людини та зорієнтована на формування гармонійної особистості, що поєднує у собі духовність, моральність та фізичну досконалість.

Фізичне виховання розвиває та вдосконалює рухові уміння і навички з опорою на відповідні знання, формує стійкий динамічний стереотип та усвідомлену потребу регулярних занять, волю і характер. Рівень фізичної підготовки визначає здатність людини здійснювати рухову діяльність у різноманітних формах та досягати в ній певних результатів. П.Ф. Лесгафт вважав головним завданням фізичної освіти формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок. Удосконалення їх до необхідного у житті рівня дозволить зробити отримані знання надбанням кожної людини (1).

Життя людини – це цикл продуктивного росту і безперервного навчання. Жити – у певному сенсі означає мати фізичне здоров'я. Оптимізація індивідуального фізичного розвитку людини та підтримання здоров'я вирішується протягом багаторічного процесу фізичного виховання у різні періоди, зміст і форма якого змінюються у залежності від закономірностей вікового розвитку та динаміки умов життя. Студентський вік є заключним етапом фізичного розвитку молоді людини, формування її психофізіологічних і рухових можливостей на все життя. В цей період відбуваються найзначніші зміни форм і функцій, організм особливо пластичний та сприятливий до розвиваючих дій, має найбільші можливості розвитку фізичних якостей і здібностей. Формування вегетативних функцій досягає піку взаємодії, організм зберігає високу працездатність та функціональну активність. Цей етап потребує ефективного управління процесом становлення функцій організму. Важливим завданням держави є організація та збереження здоров'я у студентському віці. Висока продуктивність навчання забезпечується високим рівнем дієздатності, базується на міцному здоров'ї і оптимальному фізичному розвитку молоді людини.

Бурхливий розвиток технологій ХХІ століття ще більше посилює гіподинамію, інтенсифікація процесів різко змінює уклад життя сучасної людини, фізичний та психічний стан якої постійно перебувають під зростаючим тиском стресових ситуацій. Захворюваність в умовах гіпокінезії у два рази вища, м'язова система організму атрофується від невикористання. Біологія людини не змінилася, людський організм генетично запрограмований на інтенсивну фізичну роботу. Рухова активність підвищує імунітет, покращує настрій, знижує тривожність та відволікає від стрес-факторів. Фізичні вправи є основним стимулом адаптаційних змін в організмі. Можливість працювати у сфері технологій, підтримувати належний рівень здоров'я і рухової активності, постійно долати стрес стала глобальною проблемою сучасної людини.

Здоров'я народу завжди розцінювалося як його багатство. Рівень захисних сил людини визначається стійкістю до негативних зовнішніх впливів. Кожного року здоров'я і фізичний стан українських студентів погіршується, значно зменшується обсяг засвоєних знань у цій сфері, скорочується кількість осіб, що займаються спортом. У Швейцарії 80% молоді займається спортом, в Україні цей показник знизився до 8%. Навчання у вищих закладах освіти – це

важка та напружена розумова праця, що здійснюється в умовах дефіциту часу та зниження рухової активності. Відмова від організованих занять фізичною культурою за державними програмами матиме необоротні наслідки.

Успішне управління навчально-виховним процесом у вищих навчальних закладах передбачає врахування умов життєдіяльності студентів, оптимальну організацію життя, праці, навчання, відпочинку тощо. Інтенсивні розумові і психічні навантаження, активність у навчанні і соціальній діяльності потребують підтримання сил і здоров'я студента. Суттєвою допомогою у цьому є просвітницька робота викладача щодо правильного розуміння принципів здорового способу життя. Загальновідомо, що зміна виду праці є найкращим засобом від перевтоми. Одноманітна розумова діяльність пригнічує молоду людину, вбиває в ній будь-яку самостійність. Активні заняття спортом забезпечують емоційну стійкість і витримку, покращують мислення, сприйняття інформації, увагу, пам'ять, підтримують інтелектуальну готовність до навчання. Планування добового і тижневого розподілу часу на розумову та фізичну активність оптимізує життєву енергію вдень та сприяє відновленню організму у вечірні часи. Фізичні заняття денної форми з навантаженнями середньої інтенсивності забезпечують підйом працездатності до кінця навчального дня, включаючи час самопідготовки, і така позитивна післядія зберігається протягом усього тижня (3). Важливо забезпечити студентам умови для занять фізичною культурою у першій половині дня, а поза навчанням обирати спортивні секції з урахуванням власних потреб та інтересів. Заняття спортом відволікають молодь від нездорових розваг, характерних для студентської пори. Важливо виховувати свідоме ставлення до способу життя у студентські роки, коли молода людина планує майбутнє і здатна відповідально та активно створювати здоров'я з усіма його компонентами.

Динамічне суспільство потребує від студента високої соціальної мобільності. Сучасна культура спілкування через електронні носії обмежує емоційні зв'язки, не сприяє взаєморозумінню, збільшує стрес. В процесі спортивних занять розвиваються комунікативні здібності, реалізується психологічна потреба людини у спілкуванні, легко встановлюються контакти і виражаються почуття. Спільні мотиви та інтереси, сумісні дії, експресія рухів та безпосереднє мовне спілкування перетворюють віртуальні відносини у реальні. Позитивні емоції, залучення до спільної справи створюють ефект синергії, надають відчуття власної цінності. Навички спілкування будуть корисними для молодшої людини у майбутній професії.

Заклади освіти – це єдина сфера, де молодь може займатися спортом безкоштовно. Якщо держава втратить контроль над фізичним вихованням студентів, її функції перехопить фітнес-індустрія. В Україні стрімко розростається мережа фітнес-клубів різного рівня і масштабу, робота яких заснована на принципах комерції. Фітнес-індустрія пропонує групові та персональні заняття класичними і альтернативними видами спорту та безліч інших послуг. Існує багато фітнес-клубів із заслуженою репутацією, у яких дотримуються норм та умов проведення занять, де працюють професійні

тренери – ентузіасти своєї справи, які вносять свій вклад у пропаганду здорового способу життя. Відміна ліцензування спортивної діяльності у 2011 році, яке передбачало наявність професійної освіти у тренерів, поставила під сумнів надання якісних послуг. До клубів ринула армія молодих інструкторів без належної освіти і спортивного досвіду, взагалі далеких від сфери фізичної культури. До негативних наслідків може призвести впровадження заради реклами нових методик і спортивних знарядь, що мають гарантії лише на стадії розробки та не перевірені часом. У свою чергу клієнти не завжди дотримуються режиму тренувань, орієнтуються на акційні умови оплати, відвідують 2-3 заняття поспіль. Не всі клуби можуть забезпечити санітарно-гігієнічні умови проведення занять у приміщеннях і будовах, які не відповідають державним нормам та стандартам.

Досягти ефективності спортивного оздоровчого процесу можливо за умов дотримання комплексу організаційно-методичних заходів. Кваліфікація, рівень теоретичної і практичної підготовки, педагогічна майстерність, професійний досвід – це базові основи якісного викладання. Використання науково забезпечених програм, відповідальне ставлення до комплектування груп, педагогічний контроль, дотримання методики та принципів тренування – основні вимоги до роботи викладача. Порухення норм та санітарно-гігієнічних умов проведення занять може стати причиною травматизму, мати негативний вплив на здоров'я. До системи освіти необхідно залучати фахівців вищого ґатунку, які послідовно працюють над собою, прагнуть підвищення рівня кваліфікації та наукової праці, здатні підтримувати добрі прояви молоді, любити свою професію. Освіта не тотожна навчанню. Мета освіти – виробити у молодій людини свідоме ставлення до власних дій, розвинути прагнення до вдосконалення, досягнення цілей, прояву індивідуальності й творчості.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Гармонійний розвиток людини – це спільна мета виховання і освіти. Фізична культура забезпечує роботу над розумовими, естетичними і фізичними якостями молоді людини, сприяє вдосконаленню здібностей шляхом активних, самостійних, усвідомлених дій. Практична ефективність фізичного виховання залежить від стандартизації режиму навантажень, системного формування у студентів рухових здібностей і вольових проявів, розумних потреб, готовності діяти уміло та раціонально, активно впливати на своє життя.

Оптимальна організація педагогічного процесу сприятиме підвищенню працездатності студентів, ефективному засвоєнню знань, творчій та науковій діяльності, а у підсумку – якості освіти як стратегічної мети. Держава повинна зберегти контроль над всебічним розвитком студентської молоді, а не перекладати цей обов'язок на комерційні структури. Лише навчальні заклади здатні впроваджувати фізичну освіту у неподільному процесі навчання і виховання. Створення умов для інтенсивної, напруженої праці без перевтоми буде підтримувати високу навчальну активність та працездатність студентів, здійснювати комплексний позитивний вплив на молодь.

Останнім часом освітянська спільнота докладає неймовірних зусиль для забезпечення функціонування кафедр фізичного виховання в університетах країни. В результаті сумісних активних дій фахівців освіти постановою Верховної Ради України від 19.10.2016 року було рекомендовано впровадження двох обов'язкових занять з фізичного виховання на тиждень. Є надія, що керівництво вищих закладів освіти не проігнорує директивних рішень та відправних постанов держави. Збереження фізичного виховання у закладах вищої освіти – це питання охорони здоров'я та стратегічна мета розвитку країни. Лише здорова, активна, освічена людина здатна будувати й захищати державу, бути предметом національної гордості.

Список використаної літератури

1. Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): [Учеб. Для ин-тов физ. культуры]. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Працевдатність студентів: оцінка, корекція, управління / [Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А.] – Львів, 1998, – 59 с.
4. Робинсон Кен, Ароника Лу. Школа будущего. Как вырастить талантливого ребёнка. [Электронный ресурс]. Режим доступа: // <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>.

АКВА-ЗУМБА – ЯК ОДИН З НОВІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ НАПРЯМКІВ ФІЗИЧНОГО ВІХОВАННЯ

Н. В. Пузирей, А. В. Лопуга
ДНУ ім. О. Гончара

Annotation: This article discusses a new wellness course of physical education - Aqua Zumba. Through analysis of scientific literature has been allocated a number of features of the sport. In addition, it was also considered the impact of Aqua Zumba on the health of students and the benefits of its introduction in an educational program.

Keywords: Aqua Zumba, health, Zumba, physical fitness level, physical education.

Анотація: в даній статті розглядається новий оздоровчий напрямок фізичного виховання – аква зумба. За допомогою аналізу наукової літератури була виділена низка особливостей цього виду спорту. Крім цього, був також розглянутий його вплив на здоров'я студентів та переваги його введення у навчальну програму.

Ключові слова: аква зумба, здоров'я, зумба, рівень фізичної підготовки, фізичне виховання.

Постановка проблеми: Здоров'я найважливіша та найнеобхідніша річ для нормальної життєдіяльності кожного. Воно є передумовою для пізнання навколишнього світу, до самоствердження та щастя людини. Ведення активного та здорового способу життя є запорукою успішної праці в різних сферах повсякденного життя людини.

Здоровий спосіб життя – це раціонально організована, активна та трудова поведінка людини. Крім цього він загартовує та захищає від негативного впливу навколишнього середовища, дозволяючи тим самим зберегти своє психічне та фізичне здоров'я на довгі роки. [1]

На сьогоднішній день освітня система передбачає посилення уваги до фізичного розвитку студентів. Відбувається введення додаткових нових видів спорту, що дозволять збільшити інтерес молоді, прийняти до уваги індивідуальні потреби та особливості кожного, не обмежуючи нікого. Ряд авторів (Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко) вважає, що 3 заняття на тиждень є достатньою кількістю для того, щоб тіло не працювало на межі можливостей, отримуючи час для відпочинку. [3] Саме тому, слід звернутися до таких напрямків фізичної культури, які при невеликій кількості занять найінтенсивніше впливають на молодий організм студента. До таких можна віднести будь-який вид навантажень, що відбуваються у воді, наприклад: аквафітнес, аква зумба, аква-йога. Зупинимося більш детально на такому понятті як аква зумба.

Зумба – з іспанської «zumba» – особлива фітнес-програма, основу якої складають танцювальні рухи під латиноамериканські ритми. Вона була створена колумбійським інструктором Альберто Пересом у 1990 році. Сам Перес уявляв це поняття як суміш танцю та фітнесу. Одного разу він провів своє заняття в дусі сальси та меренге. В 2000 році Альберто переїжджає до США, де зустрічає Альберто Перльмана і Альберто Агіона з якими розвиває цей напрямок фізичного виховання. [6]

Зумбу відносять до, так званих, аеробних вправ. Це такі навантаження, які проходять в пульсових межах 140 – 160 ударів за хвилину. Найхарактернішою рисою цих вправ є поєднання танцювальних та гімнастичних вправ, що об'єднані в комплекси. Вони стимулюють діяльність серцево-судинної системи та удосконалюють аеробні процеси в організмі.

Заняття з зумби тривають одну годину та включають в себе рухи швидким темпом, повільним та з обтяженням. Використовуються при цьому різні стилі танцю: сальса, кумбія, мамбо, фламенко, чачача, самба та ін.. Існують деякі види зумби, такі як:

- «Zumba» – стандартне тренування;
- «Zumba Gold» – заняття для людей похилого віку;
- «Zumba Toning» – вправи зі спеціальними тонізуючими паличками;
- «Aqua Zumba» – проводиться у воді;
- «Zumbatonic» – тренування для дітей від 4 до 12 років;

- «Zumba Sentaο» – вправи на стільці з вантажем. [5]

Аква зумба – є поєднанням аквафітнесу та аквааеробіки, найбільш типові вправи яких виконуються під латинську музику. [4] Найбільший вплив призводить на серцево-судинну систему людського організму. Під час занять аква зумбою вісімдесят – дев'яносто відсотків маси тіла людини занурено у воду за умови, що вона занурена у воду на рівні грудей. Для більшого ефекту можна виконувати вправи, занурюючись на рівні ключиць. Таким чином, коліна, стегна та спина відчують менший тиск, але при цьому навантаження на м'язи виявляється сильнішим, ніж під час звичайного тренування. Крім цього, протягом занять з аква зумби стимулюється кровообіг завдяки масажному ефекту води.

Навантаження, що отримує організм під час цих занять, стимулюють схуднення та моделюють тіло. Калорії спалюються набагато швидше тому, що організму доводиться долати опір води. Тренування розвивають пластику, почуття ритму та вчать рухатися з музикою, через те, що майже вся система вправ побудована за танцювальним принципом. Аква зумба – не індивідуальний вид спорту тому, крім покращення фізичного здоров'я, всі учасники отримують позитивні емоції від спілкування один з одним та з тренером, що присутній на кожному занятті.

На жаль, аква зумба, як і всі види активного тренування має ряд протипоказань, основними з яких є:

- захворювання кісток і суглобів;
- реабілітація після травм;
- захворювання серця;
- підвищений артеріальний тиск;
- захворювання нервової системи.

Через те, що студенти доволі часто стають схильними до постійного стресу, недосипання, порушення режиму харчування та ведення малорухливого способу життя – введення аква зумби має свої переваги. Завдяки енергійному музичному супроводу та груповому тренуванню у молоді підвищується настрій, знижується рівень напруги. Нестандартність даного напрямку фізичного виховання викликає великий інтерес та дозволяє позитивно вплинути на рівень рухової активності. Крім цього, він мотивує студентів на продовження занять не тільки під час навчального процесу, а й у вільний час. [3]

Ще однією перевагою аква зумби є низька травматичність. Заняття у водному середовищі не дозволяють робити різкі рухи, що частіше за все і призводять до травм, а також полегшує виконання вправ на розтяжку. Цей вид фізичного навантаження дозволяє швидше скинути зайву вагу, при цьому викликає больового ефекту, як під час звичайного тренування.

Висновки: аква зумба – як один з новітніх оздоровчих напрямків фізичного виховання має наступні переваги в порівнянні з традиційними заняттями:

- має менше медичних протипоказань;

- позитивно впливає на серцево-судинну систему організму;
- розвиває м'язову тканину, координацію рухів, пластику тіла;
- прискорює втрату калорій;
- має низьку травматичність;
- підвищує настрій.

Введення цього напрямку спорту підвищує інтерес молоді до занять фізичним вихованням та мотивує регулярне їх відвідування. Крім цього, слід зазначити, що такі заняття є гарною можливістю підготувати свій організм до складання тестування з рівня фізичної підготовки студентів. Увагу студенток аква зумба привертає через свою новизну, модність та актуальність перед літнім сезоном.

Список використаної літератури

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы [Текст] / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – В.: Физкультура и спорт, 2005. – 125 с.
2. Дудкина Т. Ю. Аквафитнес, как инновационная физкультурно-оздоровительная технология в физическом воспитании студентов ВУЗов / Т. Ю. Дудкина, Г. В. Бич // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах: матеріали регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2011 г. / Дніпропетровський національний ун-т ім. Олеся Гончара. – С. 38–42.
3. Пирогова А. Е. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев: Здоров'я, 1986. – 150 с.
4. Яных Е. А. Аквааэробика / Е. А. Яных. – М: АСТ–Сталкер, – 2006. – 127 с.
5. http://hnb.com.ua/articles/s-sport-zumba_fitnes
6. <https://www.fitnessrepublic.com/fitness/exercises/aqua-zumba.html>
7. Кей Н. Зумба (Zumba) фитнес – худеем весело: [Электронный ресурс]. 2011. Режим доступа: http://hnb.com.ua/articles/s-sport-zumba_fitnes_khudeem-veselo-1440.
8. FITNESS REBUBLIC TEAM. [Электронный ресурс]. 2012. URL: <https://www.fitnessrepublic.com/fitness/exercises/aqua-zumba.html>.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

Севрюгін О.В.

Дніпровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація. У статті аналізується концепція культури здоров'я. Неідентифікованих компонентів здоров'я і культури. Фактори, а також ключові елементи здорового стилю життя. Культура здорового способу життя. Характеризується напрямком цієї мети. Відбивається в тому, що значення вони зроблені, які соціальні потреби вони задовольняють, що воно забезпечує для

розвитку особистості. Культура здорового способу життя, людина формується як частина загального культурного розвитку.

Ключові слова: культура здоров'я, здоров'я, спосіб життя.

Annotation: The article analyzes the concept of culture of health. identified components of health and cultural factors, as well as key elements of a healthy lifestyle. The culture of a healthy way of life is characterized by the direction of that objective is reflected in the fact that the values they are made, what social needs they are satisfied that it provides for the development of the individual. The culture of a healthy way of life, a person is formed as part of the general cultural development.

Keywords: culture is healthy, healthy, healthy life.

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток суспільства в останні роки висуває нові, все більш високі вимоги до людини і його здоров'ю. Сучасному жителю великих міст непросто зберегти здоров'я в умовах, де він щодня піддається впливу безлічі негативних для організму чинників, що впливають як на її фізичний, так і психічне здоров'я. Все наше життя проходить в процесі розподілу часу, частково вимушеного, пов'язаного з суспільно необхідної діяльністю, частково за індивідуальним планом. Так, наприклад, режим працюючої людини визначено – початком і кінцем робочого дня, а режим дня студента навчальним планом занять. Раціональне поєднання всіх елементів режиму життєдіяльності забезпечує більш продуктивну роботу людини і забезпечує тим самим більш високий рівень його здоров'я. У людини веде здоровий спосіб життя поліпшується емоційне самопочуття, підвищується працездатність і нормалізується життєдіяльність організму. Збереження здоров'я знаходиться в прямій залежності від рівня загальної культури і культури здоров'я, а воно сьогодні безпосередньо пов'язане не тільки зі станом суспільної охорони здоров'я, а й з самим способом життя людини.

Дуже цікаві, як в дослідницькому, так і в практичному плані, окремі елементи культури здорового способу життя, що сформувалися у жителів США, В'єтнаму і Китаю. Велика увага в цих країнах приділяється будівництву спортивних споруд, а елементи культури здоров'я щільно увійшли в щоденний побут, здоровий спосіб життя став повсякденною нормою і звичкою. Свого часу уряд США вирішило, що здоров'я легше зберегти, ніж відновити.

Тому стала популярною пропаганда здорового способу життя, яка послужила передумовою до того, що все більша кількість американців вирішили відмовитися від шкідливих звичок і приділяти частину вільного часу занять фізкультурою, спортом. Хоча згідно зайнятості середнього людини, що проживає в Америці – це не просто. На сьогоднішній день займатися спортом, проводити своє дозвілля для користі організму вважається престижним і модним трендом, дарма спорт в США називають «другою релігією». У Китаї і В'єтнамі, наприклад, ранок корінних жителів, які ведуть здоровий спосіб життя, починається з щоденної спільної зарядки під відкритим небом.

Отримані результати дослідження. Поняття «культура здоров'я» об'ємно. Воно складається з наступних компонентів:

1) сформованість уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя;

- 2) наявність знань про способи зміцнення і збереження здоров'я;
- 3) осмислення ресурсів свого організму;
- 4) усвідомлення відповідальності за стан свого здоров'я;
- 5) розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю;
- 6) відсутність шкідливих звичок.

Важливими чинниками формування культури здоров'я є самосвідомість, саморозвиток і самореалізація, а також вміння справлятися зі стресовими ситуаціями, оптимальне харчування, сон, раціональна рухова активність, відсутність шкідливих звичок і висока медична активність. До основних складових елементів культури здорового способу життя відносять: режим праці та відпочинку, організацію сну, режим харчування, організацію рухової активності, виконання вимог санітарії, гігієни та загартовування, профілактику шкідливих звичок, культуру міжособистісного спілкування, психофізичну регуляцію організму, культуру сексуальної поведінки і змістовне дозвілля.

Ці характеристики культури здорового способу життя стійкі по відношенню до численних впливів оточення людини. Вони утворюють свого роду бар'єри, що захищають людину від необхідності весь час реагувати на різноманіття існуючих навколо суджень та оцінок. Усередині цих кордонів людина сама вільна регулювати свої дії і випробувати нові зразки поведінки. З одного боку, постійні і повторювані компоненти життєдіяльності звернені до особистості, пов'язані з її індивідуальних переваг, а з іншого – вони не є її винаходом, а складаються і набувають культурне значення в ході щоденної практики.

Структура способу життя проявляється в тій частки бюджету часу людини, яка на них витрачається, в тому, на які види життєдіяльності він витрачає свій вільний час, яким видам віддає перевагу в ситуаціях, коли можливий вибір. Людина свідомо планує витрати часу, тим самим спосіб життя не можна нав'язати ззовні, володіючи певною автономністю і цінністю, кожна особистість формує свій образ дій і мислення.

Організуючи свою життєдіяльність, людина вносить в неї впорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти. Це може бути певний режим дня, коли людина, наприклад, регулярно в один і той же час харчується або займається фізичними вправами. Стійкої може бути і послідовність форм життєдіяльності: після навчальної (робочої) тижні один вихідний день присвячується спілкуванню з друзями, інший – домашнім справам, третій – занять фізичною культурою і спортом. Висока варіативність вибору людиною форми активного дозвілля схильна до сильного впливу флуктуації культурних і соціальних факторів, синергично взаємодіючих з біологічними запитами людини [2].

Культура здорового способу життя характеризується спрямованістю, яка об'єктивно виражається в тому, які цінності їм виробляються, які суспільні потреби їм задовольняються, що він дає для розвитку самої особистості. Важливо не тільки те, як живе людина, але і те, заради чого він живе, чим пишається і проти чого бореться. Культура здоров'я багато в чому залежить від

ціннісних орієнтацій людини, світогляду, соціального досвіду. Громадські норми, цінності здорового способу життя приймаються ще в підлітковому віці як особистісно значущі, але не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Так, в процесі накопичення особистістю соціального досвіду можлива дисгармонія пізнавальних, соціально-психологічних і функціональних процесів. Подібна дисгармонія може стати причиною формування асоціальних якостей особистості [12].

Тому необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей культури здоров'я, здорового способу життя і формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності. В результаті активного самозміни і формується особистістю її спосіб життя, самосвідомість, вбираючи в себе досвід досягнень людини, формує повне уявлення людини про себе. Одночасно з цим в структуру самосвідомості включаються ідеали, норми і цінності, громадські за своєю суттю. Вони присвоюються особистістю і стають її власними ідеалами і нормами.

Необхідно враховувати, що можливість вести здоровий спосіб життя залежить від статі і віку людини, стану його здоров'я і умов проживання, економічних і соціальних умов, відсутність шкідливих звичок і оточення. Культура відображає міру усвідомлення і ставлення людини до самої себе, в ній виявляється спосіб освоєння зовнішнього і внутрішнього світу, його формування і розвитку. Культура має на увазі не тільки певну систему знань про здоров'я, а й відповідна поведінка щодо його збереження і зміцнення, засноване на моральних засадах. Здоров'я – це природна, абсолютна і повсякчасна життєва цінність, яка займає верхню сходинку на ієрархічній драбині цінностей. Культура здоров'я – це досвід, накопичений людством в області здоров'я тіла і духу.

Культура здорового способу життя, у людини формується як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності сформувати себе відповідно до власних уявлень про повноцінну в моральному і фізичному відношенні життя. Здоровий спосіб життя – це комплексна система розумної поведінки людини на фундаменті морально-релігійних і національних традицій, що забезпечують людині фізичне, душевне і соціальне благополуччя і активне довголіття. Культура здорового способу життя багато в чому залежить від ціннісної орієнтації людини, його світогляду і соціального досвіду. Суспільні цінності здорового способу життя приймаються людьми як особистісно значущі. Культура здорового способу життя відображає загальну типову структуру форм життєдіяльності, для якої характерна єдність процесів самоорганізації, самодисципліни і саморозвитку, спрямованих на зміцнення адаптивних можливостей організму.

Висновки. Таким чином, культура здоров'я особистості є багаторівневе утворення, що входить до складу загальної культури людини, що характеризує емоційно-ціннісне ставлення людини до свого здоров'я, практичне втілення

потреби вести здоровий спосіб життя, дбати про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Список використаної літератури

1. Брехман І. І. Валеологія наука про здоров'я. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
2. Віленський М.Я., Зайцев О.І., Ильинич В.І. Фізична культура студента: Підручник / М.Я. Віленський, А.І. Зайцев, В.І. Ильинич і ін.; під ред. В.І. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 385 с.
3. Волошина Л.М. Майбутній вихователь і культура здоров'я. / Л. Н. Волошина // Дошкільне виховання. – 2006. – 52 № 3. – С. 117 - 122.
4. Горбушина С. Н. Світоглядні детермінанти формування культури здоров'я майбутнього вчителя: дис. докт. пед. наук. - Іжевськ, 2005. - 357с.
5. Загrevський А.І. Фізкультурно-спортивне освіту студентів на основі кінезіологічні підходу: монографія. – Томськ: Видавничий дім Томського державного університету, 2015. – 276 с.
6. Кожанов В. В. Саморозвиток культури здоров'я студента в процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання / В.В. Кожанов // Теорія і практика фізичної культури. – 2006. – № 2. – С. 12-14.
7. Количева З.І. Формування готовності студентів педвузу до формування культури здоров'я школярів засобами свого предмета // Ненасильство як спосіб життя: Збірник наукових статей і матеріалів XXV Міжнародній науково-практичній конференції з проблем педагогіки ненасильства / Под ред. А.Г.Козловой і ін. – СПб.: 67 гімназія; Verba Magistri, 2004. – С. 37-39.
8. Ребко Е.М. Розвиток культури здоров'я студентів як основа формування культури безпеки життєдіяльності / Е. М. Ребко, А. П. Федорова // Молодий вчений. – 2014. – №3. – С. 1005-1009.
10. Трещева, О.Л. Трещева, О.Л. Формування культури здоров'я в умовах сучасної освіти: Монографія / за ред. О.Л.Трещевой. – Омськ, 2002. м 268 с.
11. Тюмасева, З. І. Словник-довідник сучасного загальної освіти: акмеологические, валеологические і екологічні таємниці Навчальний посібник / З. І. Тюмасева, Е. Н. Богданов, Н. П. Щербак. – СПб.: Пітер, 2004. – 464 с.
12. Шарафеева А. Б., Загrevський О.І. Концептуальні підходи у підготовці фахівців з фізичної культури до рекреаційної діяльності // Вісник Томського держ. ун-ту. – 2012, № 365. – С. 166-168.

ГЕНЕТИЧНА ОБУМОВЛЕНІСТЬ ПРОЯВУ ЗДІБНОСТЕЙ ДО ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ ТА КІНЕМАТИЧНОГО ДИФЕРЕНЦІЮВАННЯ РУХІВ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Роман Солошенко

Дніпровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація

В статті висвітлюються дані, отримані в ході близнюкових досліджень, які характеризують здатність до просторового орієнтування та

диференціювання рухів. А також обґрунтовано доцільність використання даних методик в практиці спортивного відбору з урахуванням генетичної обумовленості досліджених параметрів.

Ключові слова: близнюкові дослідження, спадковість, просторове орієнтування, диференціювання рухів.

Annotation

In article are illuminated data, got in the course of twin of the studies, which characterize the ability to spatial orientation and differentiation of the motion. As well as practicability of the use methods data is motivated in practical person of the sports selection with provision for genetic conditionality explored parameter.

Keywords: to the research didymus, heredity, spatial orientation.

Постановка проблеми, аналіз досліджень та публікацій: На сьогоднішній день спорт висуває високі вимоги до фізичних якостей спортсмена, однією з головних здібностей в цьому списку є координаційні здібності. Дані здібності мають комплексну природу, вчені дають їй різні означення. Під координаційними здібностями В.І. Лях [3] пропонує розуміти можливості індивідуума, що визначають його готовність до оптимального керування та регулювання рухової дії. Л.П. Сергієнко [8, 9] спираючись на теорію здібностей, уточнює дане визначення «Координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти й регулювати руховою діяльністю людини» [9].

Зважаючи на комплексну природу даного поняття, вчені по-різному підрозділяють координаційні здібності., Р. Ниртс (1985) виділяє п'ять видів координаційних здібностей: здібність до просторового орієнтування, до кінестетичного диференціювання, до рівноваги, до ритму і до рухової реакції. К. Мекота [11] дані здібності поділяє на чотири види: рівновагу, ручну спритність (вправність), спритність локомоторного типу та спритність не локомоторного типу. Л.П. Сергієнко [8, 9], пропонує виділяти серед різноманіття координаційних здібностей їх загальні та спеціальні види. Зокрема до першої групи видів координаційних здібностей автор відносить: здібності до диференціювання параметрів рухів, до збереження стійкості пози (рівноваги), ритмічної діяльності, орієнтування в просторі, до довільного розслаблення м'язів, здібності до координації рухів та їх пластичності.

Крім визначення координаційних здібностей та їх групування важливою проблемою є визначення їх генетичної обумовленості. Для цього доцільно використовувати дослідження, які полягають в вивченні близнюкових пар (оскільки вони генетично подібні) монозиготних та дизиготних. Для визначення генетичної обумовленості досліджуваних здібностей найбільш широко використовується коефіцієнт Хольцінгера (Holzinger, 1929). Він змінюється в межах від 0 до 1. Для нього встановлено наступну градацію (Б.А. Никитюк 1974): 0 – 0,399 переважання середовищного впливу; 0,400 – 0,599 спадково середовищний вплив; 0,600 – 1,00 фактор генетично закріплений.

Мета досліджень: визначити ступінь генетичної обумовленості прояву здібності до просторового орієнтування та кінематичного диференціювання рухів та розробити практичні рекомендації щодо використання даних показників в спортивній практиці.

Методи досліджень: 1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічне тестування. 3. Методи математичної статистики.

Методика досліджень. Стрибки з "надбавками". Варіант цього тесту запропоновано Л.П. Сергієнко (2001). Він дозволяє охарактеризувати диференціальний поріг просторової чуттєвості.

Проведення тесту. Для кожного з учасників тестування визначали максимальний результат у стрибках у довжину з місця. Потім за допомогою калькулятора обчислювали 25 і 75% максимального стрибка. Креслили на полу за допомогою крейди на відстані 25% максимального результату стрибка першу лінію. На відстані 75% максимального результату стрибка накреслювали другу лінію. Тим самим визначали індивідуальний коридор стрибків з “надбавками”.

Потім досліджувані у межах цього коридору виконували стрибки з “надбавками”. Підрахунок надбавок припиняється, як тільки учень досягнув другої лінії, або якщо у двох стрибках, виконаних підряд, не збільшив довжину стрибка.

Результат. Оцінювалася кількість стрибків з “надбавками”, що виконані у заданому коридорі. Результати вимірювались з точністю до 1 см.

Координаціометрія за Старостою (1998). Крім контролю прояву здібностей до просторового орієнтування він допомагає виявити кінематичне диференціювання рухів (Л.П. Сергієнко, 2001).

Проведення тесту. Обстежувані повинні були виконати серію стрибків з обертами в діапазоні від 0 до 180 градусів в обидва боки. З кожним наступним стрибком кут оберту повинен був зростати. Підрахунок зростання куту оберту припинявся, як тільки досліджувані досягали відмітки 180°, або якщо у двох стрибках, виконаних підряд, не збільшив кут оберту стрибка.

Результат. Оцінювалася кількість стрибків у вищезазначеному діапазоні. Для більшої точності вимірювання результатів тесту використовують трикутник та лінійку. Однією стороною трикутник кладуть паралельно лінії відбитку ступень, а по другій стороні трикутника прикладають лінійку. Потім по лінійці пересувають трикутник так, щоб його сторона, що визначає величину обертання, проходила через середину координаціометру. Після цього на шкалі визначається результат з точністю до 1°.

Координаціометрія за Старостою (1998). Крім контролю прояву здібностей до просторового орієнтування він допомагає виявити кінематичне диференціювання рухів (Л.П. Сергієнко, 2001).

Проведення тесту. Обстежувані повинні були виконати серію стрибків з обертами в діапазоні від 0 до 180 градусів в обидва боки. З кожним наступним стрибком кут оберту повинен був зростати. Підрахунок зростання куту оберту припинявся, як тільки досліджувані досягали відмітки 180°, або якщо у двох стрибках, виконаних підряд, не збільшив кут оберту стрибка.

Результат. Оцінювалась кількість стрибків у вищезазначеному діапазоні. Для більшої точності вимірювання результатів тесту використовують трикутник та лінійку. Однією стороною трикутник кладуть паралельно лінії відбитку ступень, а по другій стороні трикутника прикладають лінійку. Потім по лінійці пересувають трикутник так, щоб його сторона, що визначає величину обертання, проходила через середину координатометру. Після цього на шкалі визначається результат з точністю до 1°.

Результати дослідження та їх обговорення:

Таблиця 1. Показники здатності до просторового орієнтування, градуси.

Зиготність	Хлопці						Дівчата					
	Праворуч			Ліворуч			Праворуч			Ліворуч		
	Min рез-т	Max рез-т	К-ть спроб	Min рез-т	Max рез-т	К-ть спроб	Min рез-т	Max рез-т	К-ть спроб	Min рез-т	Max рез-т	К-ть спроб
МЗ	34,1	167,5	11,3	34,7	159,9	10,8	37,0	166,6	10,9	36,3	157,1	11,2
ДЗ	35,0	162,2	11,2	31,5	173,4	11,2	36,0	169,3	10,8	38,7	182,5	10,9

В дослідженнях прийняли участь 80 близнюкових пар, дітей середнього та старшого шкільного віку (40 монозиготних (МЗ) та 40 дизиготних (ДЗ)).

Дані таблиці 1 вказують на те, що в хлопців здатність до просторового орієнтування праворуч дещо більша ніж у дівчат, особливо це видно, якщо порівнювати результати хлопців (як МЗ так і ДЗ) та МЗ дівчат, про це свідчить більша кількість спроб за яку виконувався тест. Що ж стосується просторового орієнтування ліворуч, то за статевими ознаками відмінностей в результатах тестування немає значних відмінностей. Якщо розглядати показники, які характеризують здатність до кінематичної диференціації рухів (показники в градусах), то спостерігається наступна тенденція: МЗ хлопці й дівчата, а також ДЗ хлопці продемонстрували недостатню здатність до кінематичної диференціації рухів, тобто ними недосягнутий показник в 180°. Тобто дана частина досліджуваного контингенту недооцінювали своє відчуття простору. Це характерно як для рухів праворуч так і ліворуч для всіх досліджуваних, за

винятком ДЗ дівчат, які при виконанні рухів ліворуч досягли 182,5⁰, в даному випадку досліджувані переоцінювали своє відчуття простору, але дана переоцінка є зовсім незначною.

Таблиця 2 Показники генетичної обумовленості здатності до просторового орієнтування

Праворуч			Ліворуч			Праворуч			Ліворуч		
Min рез-т	Мах рез-т	К-ть спроб	Min рез-т	Мах рез-т	К-ть спроб	Min рез-т	Мах рез-т	К-ть спро б	Min рез-т	Мах рез-т	К-ть спроб
0,361	0,592	0,876	0,243	0,621	0,598	0,461	0,532	0,203	0,580	0,601	0,250

Значення коефіцієнтів спадковості Хольцінгера, (змінюється в межах від 0 до 1., має наступну градацію (Б.А. Никитюк 1974): 0 – 0,399 переважання середовищного впливу ; 0,400 – 0,599 спадково середовищ ний вплив; 0,600 – 1,00 фактор генетично закріплений.), які наведені в таблиці 2 свідчать про наступне: в хлопців мінімальний результат кінематичної диференціації рухів як ліворуч так і праворуч знаходиться під повним впливом середовищ них факторів, а значить піддаються тренуванню, в той же час для дівчат даний показник знаходиться під спадково-середовищним впливом і його розвиток за допомогою тренувальних навантажень може бути дещо складнішим ніж у хлопців.

Максимальна здатність до просторового орієнтування та кінематичної диференціювання рухів знаходиться під спадковим впливом і значне покращення даного показника дуже складно досягнути тренуваннями. Це характерно для обох статей. Що ж стосується кінематичного диференціювання рухів, показником якого є кількість спроб за яку виконано тестове завдання (чим більше спроб тим краща здатність до просторового диференціювання рухів), дана здібність у хлопців знаходиться під впливом спадковості, в той час у дівчат дана вона знаходиться під повним впливом середовищ них факторів.

Таблиця 3

Показники здатності до диференціювання просторової чуттєвості, к-ть спроб/
відрізок від Мах

Зиготність	Хлопці			Дівчата		
	0-25% від Мах	26-75% від Мах	76-100% від Мах	0-25% від Мах	26-75% від Мах	76-100% від Мах
МЗ	0,277	14,888	0,388	0,147	12,000	0,588
ДЗ	0,357	13,500	0,642	0,000	12,388	0,666

Показники здатності диференціювати м'язові зусилля наведені в таблиці 3 і вказують на наступне: дівчата як МЗ так і ДЗ дещо менше ніж хлопці можуть диференціювати свої рухи в просторі. Про це свідчить дещо менша кількість стрибків, виконаних в кожному з діапазонів від індивідуального максимуму. Дана тенденція характерна для всіх відрізків (від 0 до 100% від індивідуального максимуму). Також бачимо, що просторова чуттєвість найвища на рухи в діапазоні від 26 до 75% від індивідуального максимуму, а найнижча на мінімальні відстані (до 25% мах). Дана особливість характерна для обох статей.

Для результатів даного тесту нами було розраховано коефіцієнти спадковості Хольцінгера, які наведені в таблиці 4.

Таблиця 4

Показники генетичної обумовленості до просторової диференціації рухів
(коефіцієнт Хольцінгера)

Хлопці			Дівчата		
0-25% від Мах	26-75% від Мах	76-100% від Мах	0-25% від Мах	26-75% від Мах	76-100% від Мах
0,70	0,66	0,45	0,24	0,16	0,12

Вони вказують на те, що в хлопців здатність до диференціації рухів в просторі з 0 до 75% від індивідуального максимуму знаходиться під впливом генотипу й тому покращення даного показника при тренуваннях буде ускладненим. Максимальні ж показники даної здібності знаходяться під

спадково – середовищним впливом і можуть покращуватися в процесі тренувань. У дівчат же просторова диференціація рухів розвивається повністю під впливом зовнішніх факторів, а значить повинна розвиватися в ході тренувань без значних труднощів.

Виходячи з вищесказаного дані досліджень доцільно використовувати в практиці спортивного відбору в видах спорту які висувають високі вимоги до просторового орієнтування та кінематичного диференціювання рухів (гімнастика, єдиноборства, спортивні танці та ін.) Оскільки частина вищевказаних параметрів диференціації рухів контролюється спадковістю, то врахування даних особливостей здатності до просторового орієнтування дозволить спрогнозувати перспективність того чи іншого спортсмена.

Дані тести дозволять визначити найбільш обдарованих дітей в яких генетично закладено необхідний рівень координаційних здібностей, що в свою чергу дозволить покращити процес відбору і приділити більше уваги перспективним спортсменам.

Висновок:

Встановлено генетичну обумовленість просторового орієнтування та кінематичної диференціювання рухів з урахуванням статі: найвищу генетичну обумовленість спостерігаємо в хлопців на виконання рухів праворуч (коефіцієнт спадковості становить 0,876), а також на максимальну здатність до виконання максимальних рухів ліворуч (коефіцієнт спадковості становить 0,621). У дівчат же ці параметри знаходяться під дещо нижчим генетичним впливом. Що ж стосується просторової диференціації рухів то найвища генетична обумовленість відмічається в хлопців на рухи в діапазоні 0-25% та 26-75% від індивідуального максимуму, а саме 0,70 та 0,66 відповідно. У дівчат же ці параметри знаходяться під впливом середовища, про що свідчать значення коефіцієнта спадковості 0,24 та 0,16 відповідно.

Дані наших досліджень можливо використовувати в спортивній практиці.

Список використаної літератури:

1. Лисицкая Т.С., Царькова Н.И. Исследование наследственной обусловленности динамики некоторых психофизиологических показателей // Методологические основы спортивной морфологии: Материалы симпоз. (Москва, 26-28 февр. 1979 г.). – М., 1979. – С. 73-74.
2. Лях В.И., Соколкина В.А. К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7-9 лет// Теория и практика физ. культуры, № 11-12, 1998.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
4. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб: Питер, 2002. – 288 с.
5. Равич-Щербо И.В. Близнецовый метод в исследовании свойств нервной системы // О диагностике психического развития личности. – Таллин, 1974.
6. Равич-Щербо И.В. Равич-Щербо и др. Психогенетика: Учебник. – М.: Аспект Пресс, 2004. – 447 с.
7. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Х., 2001. – 220 с.
8. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 172 с.
9. Сергиенко Л.П. Близнецы в науке. – К.: Вища школа, 1992. – 234 с.
10. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
11. Hirtz P. Struktur und Entwicklung koordinativer Leitungsvoraussetzung bei Schulkindern // Theorie und Praxis der Körperkultur, 7, 1977.
12. Mekota K. // Theorie und Praxis der Körperkultur, 2, 1984. – S. 118-122.
13. Sklad M. Z badan nad dziedziczeniem uzdolnien ruchowych // Wych. Fiz. i Sport. – 1973. – N 4. – S. 11-37.

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И СОВРЕМЕННЫХ АСПЕКТОВ СПОРТА ПРИ ЛЕЙКОЗЕ

Татарченко Л.И., ст. преподаватель

Дидковский А.П., преподаватель

Деменко Е., студентка

Днепропетровский национальный университет им. Олеся Гончара

Аннотация. Статья посвящена диагностике и проблеме заболевания «лейкоз» и организации физического воспитания. Рассмотрены теоретические аспекты, особенности, характер заболевания. Приведены практические подходы к физическим нагрузкам и советы по упражнениям.

Ключевые слова. Физическое воспитание, спорт, заболевание «лейкоз», физическая культура, зарядка, йога.

Annotation. The article is devoted to the diagnosis and problem of the disease "leukemia" and the organization of physical education. The theoretical aspects, features, nature of the disease are considered. Practical approaches to physical loads and tips on exercises are given.

Keywords. Physical education, sport, disease "leukemia", physical culture, gymnastics,

Постановка проблемы. На данное время у детей и взрослых прогрессирует такое заболевание как «лейкоз». К сожалению, никто не выяснил конкретную причину этого заболевания.

При этой проблеме, такие люди ограничены в физических возможностях, именно им показаны индивидуальные программы, а также лечебная физкультура. Особенностью физической культуры для них является облегченная форма упражнений, то есть зарядка, ходьба при умеренном темпе.

Благодаря регулярному выполнению упражнений понижаются побочные эффекты химиотерапии. Больные предпочитают отдавать йоге, так как она придаёт мощный целебный эффект.

Полученные результаты исследования. Лейкоз – многочисленные опухоли кроветворной системы, возникающие из кроветворных клеток и поражающие костный мозг. Разделение лейкозов на две основные группы определяется строением опухолевых клеток):

1. Острые (лейкозы, клеточный субстрат которых представлен ластами);
2. Хронические (лейкозы, при которых основная масса опухолевых клеток дифференцирована и состоит в основном из зрелых элементов).

Причиной возникновения острых лейкозов и хронического миелолейкоза человека могут быть:

- нарушения состава и структуры хромосомного аппарата;
- наследственно обусловленные приобретенные под влиянием некоторых или мутагенных факторов (ионизирующая радиация);
- действие химических мутагенов.

Для всех острых лейкозов характерны нарастающая «беспричинная» слабость, недомогание, иногда одышка, головокружение, обусловленные

анемией. Повышение температуры тела, интоксикация – частые симптомы не лимфобластных острых лейкозов. Диагностика острых лейкозов строится на данных цитологического исследования крови и костного мозга, обнаруживающих высокий процент бластных клеток. На ранних этапах их в крови обычно нет, но выражена цитопения. Поэтому при цитопении, даже касающейся одного ростка, необходима пункция костного мозга, которую можно делать амбулаторно. Форму острого лейкоза устанавливают с помощью гистохимических методов.

Наиболее частые формы острого лейкоза у взрослых – миелобластный и моеломонобластный. В начале заболевания при этих формах печень и селезенка обычно нормальных размеров, лимфатические узлы не увеличены, анемия, тромбоцитопения. Нередко выражена интоксикация, повышена температура тела. При миеломонобластном лейкозе в цитоплазме выявляются не только эти вещества, но и альфа-нафтилэстераза, характерная для элементов моноцитарного ряда; альфа- нафтилэстераза подавляется фторидом натрия.

Всем известно, что физические нагрузки полезны для здоровья, судя по последним научным данным, занятия спортом вдвое увеличивают продолжительность жизни раковых больных. Больные раком мужчины, которые сжигали на тренировках более 12 600 калорий в неделю, почти на 50% имели меньший риск умереть, показало новое исследование.

Ученые из Чикагской Медицинской Школы при Университете Лойолы изучили 1021-го мужчину, которому ранее диагностировали рак. Они обнаружили, что мужчины, сжигавшие на тренировках более 12 600 калорий в неделю, имеют на 48% меньше шансов умереть, чем те, кто тратил на тренировку меньше 2100 калорий в неделю.

Также, ученые уверенно заявляют о том, что регулярное выполнение физических упражнений (особенно сочетание силовых нагрузок с аэробными, активизирующими кровообращение и дыхание) снижает побочные эффекты химиотерапии, способствует улучшению физической формы пациенток, повышая качество их жизни в процессе лечения.

Зарядка

Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле:

- ✓ Поворот головы вправо, и.п., поворот головы влево.
- ✓ Подбородком тянемся к середине ключицы, и.п., то же в другую сторону.
- ✓ Подбородком тянемся к груди, и.п.
- ✓ Полукруг головой вправо, влево.
- ✓ Наклон ухом к плечу, и.п., другим ухом к плечу.
- ✓ Ладонями обхватить локти. Руки параллельно полу. Полукруг подбородком от левого плеча по рукам к правому и обратно.
- ✓ Подбородком прижаться к шее, затылком тянемся вверх.
- ✓ Руки на пояс. Лопатки соединить, локти назад, подбородком тянемся вперед. Спина прямая.
- ✓ Руки в стороны, пальцы сжать в кулак. Подбородком прижаться к шее, соединяем лопатки.

Исходное положение лежа на спине:

- Руки вверх, стопы на себя, тянемся пятками и руками в разные стороны.
- Ноги разведены на край кушетки, стопы на себя, завести правую ногу за левую, потянуться пяткой вперед, и.п. То же другой ногой.
- Руки вдоль туловища, ноги вместе, с опорой на затылок, руки и пятки поднять таз - прогнуться в и.п.
- Поднять голову, подбородком потянуться к животу.
- Подбородком прижаться к шее, затылком надавить кушетку и расслабиться.
- Руки согнуты в локтях, опираясь на локти, поднять грудь – вдох, опустить – выдох.
- Руки за голову, ноги вместе, стопы на себя. Приподнять корпус на 45 градусов, задержаться и опуститься.
- Ноги согнуты, руки за голову, поднять таз, прогнуться и опуститься.
- Ноги выпрямлены, стопы на себя, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами в одну и другую сторону.

Исходное положение лежа на боку:

- Два колена поднести к груди, лбом потянуться к коленам и выпрямляя прямые ноги назад прогнуться.
- Стопы на себя. Приподнять две ноги вверх и опустить. Переворот на другой бок через живот.
- Махи прямой ногой вперед, назад.
- Согнуть ногу к коленному суставу, круговые движения в тазобедренном суставе.
- Стопа на себя, подъем прямой ноги вверх

Исходное положение – сидя на стуле:

- Поворот головы вправо, исходное положение, поворот головы – влево, исходное положение.
- Подбородком тянемся к середине ключицы, исходное положение, то же в другую сторону.
- Подбородком тянемся к груди, возврат в исходное положение.
- Наклон ухом к плечу, исходное положение, другим ухом к плечу.
- Полукруг головой вправо, затем влево.
- Ладонями обхватить локти. Руки параллельно полу. Полукруг подбородком от левого плеча по рукам к правому и обратно.
- Подбородком прижаться к шее, затылком тянемся вверх.
- Руки на пояс. Лопатки соединить, локти назад, подбородком тянемся вперед. Спина прямая.
- Руки в стороны, пальцы сжать в кулак. Подбородком прижаться к шее, соединяем лопатки.

Польза йоги для состояния здоровья

Даже самые несложные йога-упражнения, если они выполняются правильно, дают мощный целебный эффект.

Польза йоги для сохранения здоровья является весьма обширной – йога не

только оказывает позитивное влияние на красоту тела или состояние здоровья организма, но и способна помочь снять напряжение после трудового дня и даже привнести ощущения благополучия в жизни. Приведем десяток самых важных преимуществ и аспектов влияния йоги на здоровье.

Снятие напряжения

Йога способна снизить воздействие стрессов на организм, способствуя его расслаблению и снижению кортизола в организме. Кортизол – это гормон, регулирующий углеводный обмен и принимающий участие в усилении реакций на стрессы. Эффект снижения кортизола заключается в сохранении энергетики организма.

Облегчение болей

Регулярные занятия йогой позволяют снять боли в организме. У многих людей, имеющих очень серьезные заболевания, наблюдалось сокращение болей в процессе ежедневной медитации.

Нормализация дыхания

Йога-комплекс содержит в себе и дыхательную гимнастику, в результате которой достигается ровное и глубокое дыхание, возрастает жизненный объем кислорода в легких. Таким образом, в организм для обеспечения нормального функционирования всех органов попадает больше живительного кислорода, а вы получаете возможность научиться с помощью глубокого дыхания контролировать свое тело и быстро достигать покоя в стрессовых ситуациях.

Гибкость тела

Вы обязательно заметите, что уже после первых занятий йогой в вашем теле появится больше гибкости, обеспечивающей максимальную свободу движений. Йога оздоравливает сухожилия, связки и мышцы, во время занятий из них интенсивно удаляется сковывающая двигательную активность молочная кислота — отсюда и благодатное ощущение легкости по всему телу.

Укрепление мышц

Йогой задействуются все группы мышц, включая даже глубокие мышцы, располагающиеся в непосредственной близости к костям. Благодаря этому ваше тело буквально наливается богатырской силой.

Улучшение кровообращения

Йога укрепляет состояние стенок сосудов и увеличивает их эластичность. В итоге вы заметите нормализацию кровяного давления.

Тренировка сердечнососудистой системы

Даже самые щадящие организм виды йоги помогают укрепить состояние сердца и повысить уровень выносливости. Сердце теперь перерабатывает больший объем крови, за счет чего все клетки вашего организма получают больше кислорода.

Сосредоточенность

Ежедневные занятия йогой способствуют укреплению моторной памяти, повышению реакции и улучшению координации и концентрации. Эти достоинства помогут вам даже вдали от спортзала или дома.

Йога приучает вас прислушиваться к своему телу. Вы легко ощущаете все

свои органы, и знаете, все ли с ними обстоит благополучно. С помощью медитации можно достигать гармонии между духом и телом, которые будут функционировать слаженно для достижения лучших результатов в жизни.

Польза йоги для здоровья не может быть переоценена. Йога благоприятствует физическому здоровью и укрепляет психику. В культивируемых упражнениях достигается идеальный баланс напряжения и расслабления, занятия освобождают от усталости и насыщают душу оптимизмом. Однако йога не терпит половинчатости, заниматься ею необходимо регулярно и серьезно, только при этом она дает заметные результаты.

Польза ходьбы для здоровья

Развитие технологий существенно упрощает жизнь человека, однако в некотором смысле это упрощение очень негативно сказывается на нашем здоровье.

Например, сейчас, с развитием интернета человеку достаточно пару раз кликнуть мышью и уже не надо выходить за покупками в магазин. Технологический прогресс и упрощение жизни человека привели к тому, что многие позабыли о самом важном упражнении для укрепления здоровья человека, это ходьба. Да-да, вы не ослышались. Потратив 30- 60 минут на прогулку, вы действительно улучшите свое здоровье, если будете практиковать данное упражнение ежедневно.

Для выполнения этого упражнения вам не понадобится специальный спортивный инвентарь, разве что пара кроссовок для более комфортабельной прогулки. Ее можно совершать в любое удобное для вас время, как говорится, «где угодно и когда угодно». Особенно ходьба полезна после ужина, чтобы пища усвоилась, и вы не ложились спать на полный желудок.

Польза ходьбы заключается в том, что после нее повышается настроение, улучшается самочувствие, а также, прогулка приводит организм в тонус. Также, регулярная ходьба по 30-60 минут способствует улучшению сердечно сосудистой системы. Особенно полезно совершать прогулки людям в возрасте. Еще один большой плюс в том, что ходьба снимает стресс, повышая выброс эндорфинов (гормон счастья) в кровяную систему.

Еще одним известным фактом является то, что регулярные прогулки способствуют улучшению интеллектуальных способностей человека. Совершая до часа ходьбы в день, повышается концентрация и внимательность, и улучшается зрение.

Как было сказано выше, прогулки способствуют улучшению здоровья сердечно сосудистой системы, улучшается работа сердца и повышается уровень хорошего холестерина в крови человека.

Дополнительной мотивацией для мужчин послужит улучшение потенции, если совершать прогулки ежедневно и проходить не менее 2-3 километров.

Утренняя прогулка особенно полезна диабетикам, так как помогает понизить уровень сахара в крови и держать его в пределах нормы. Также, польза ходьбы, бесспорно, доказана для людей предрасположенных к диабету

и ожирению.

Помимо всего вышеперечисленного, исследования ученых показали, что совершая ходьбу на дистанцию всего 2-3 километра в день, человек тем самым увеличивает свои годы жизни. Так что ходьба - это ключ к долгой и здоровой жизни.

Выводы.

Физические упражнения при данном заболевании: 1. Помогают сохранять равновесие. 2. Укрепляют мышцы и уберегают их от атрофии. 3. Снижается риск сердечнососудистых заболеваний. 4. Укрепляются кости. 5. Снижается риск образования тромбов. 6. Уменьшается зависимость от других людей при выполнении повседневных задач. 7. Повышают самооценку и снижают риск тревожных состояний и депрессии. 8. Уменьшают тошноту и усталость. 9. Помогают контролировать вес тела.

Перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Перспективы дальнейших исследований будут касаться разработок индивидуальных программ для людей с проблемой заболевания «лейкоз».

Список использованной литературы

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2009. – 112с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 384с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – и.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. — Москва: Медицина, 2006 г — 304 с: ил. — (Учеб. лит. Для студ. мед. Вузов).

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ДНУ ІМ. О. ГОНЧАРА ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Татарченко Л.І., Носенко Л.І., Калініченко Р.В.

Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара

Анотація. На сьогоднішній день система фізичної культури України перебуває у кризовому стані. У професійній освіті відбувається активний пошук нових, більш сучасних, форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню загального рівня здоров'я студентів та оптимізації якості професійної підготовки майбутніх фахівців в Дніпропетровському національному університеті. Для досягнення, збереження та зміцнення високого рівня здоров'я потрібне постійне та поступове, оптимальне та систематичне фізичне навантаження.

Ключові слова: здоров'я, якість освіти, фізичне виховання, ефективність системи, фізична культура, оцінювання фізичної підготовленості, рівень здоров'я, індивідуальні особливості, програма занять, вдосконалення

Abstract. Today the system of physical training Ukraine is in crisis. In vocational education is an active search for new, more modern forms and methods of physical training that would help improve the overall health of students and optimize the quality of training of future professionals in the Dnipropetrovsk National University. To achieve this, the preservation and strengthening high level of health required constant and gradual, appropriate and regular physical activity.

Keywords: health, quality of education, physical education, efficiency, physical culture, assessment of physical fitness, wellness, personal characteristics, employment program, improving

Постановка проблеми. Низький рівень якості освіти, слабе науково-методичне забезпечення та незадовільна матеріально-технічна база фізичного виховання в ДНУ сприяє стійкому зниженню ефективності всієї системи фізичної підготовки студентської молоді. З кожним роком стан здоров'я студентів університету все більше знижується. З кожним роком зростає рівень розумового напруження і навантаження на студентів і, як наслідок, збільшується рівень гіподинамії – порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), завдяки чому все більше молоді веде малорухомий спосіб життя. Встановлено, що під час всього періоду навчання в університеті кількість груп спеціальної медичної підготовки постійно зростає. Проте, досить високі вимоги до стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової і фізичної працездатності, професійної надійності сучасного фахівця зростають з кожним роком. Аналіз наукової літератури показує, що форми і методи, які використовуються в організаційному процесі занять фізичного виховання у вищій школі є застарілими і недосконалими для забезпечення високого і надійного рівня фізичної підготовленості студентів.

Отримані результати дослідження. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини. Фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого відносяться стан розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок, загальний рівень працездатності, морфофункціональні зміни організму і його окремих систем і органів, засвоєння спеціальної системи знань тощо. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що у переважній більшості студентів зовсім немає потягу до занять фізичною культурою та спортом. Основна причина – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, що пропонуються студентам, для стимулювання до занять. Передбачений програмою час на тиждень обов'язкового курсу фізичного виховання потребує підвищення інтенсивності та ефективності впливу на студентів.

Провідними науковцями також зазначається, що програма з курсу фізичного виховання застаріла і нецікава для сучасного покоління студентської

молоді. Вона передбачає багато навантажень і контрольних нормативів, які можуть виконати на “відмінно”, або “добре” лише деякі студенти. Звісно, це не є позитивним або сприятливим фактором, тому студентам нецікаво на заняттях з фізичного виховання. Вони змушені здавати зазначені нормативи, хоча для того, щоб визначити, скільки студент може пробігти, підтягнутися, стрибнути – треба індивідуальний підхід

Навчальна діяльність студентів носить яскраво виражений гіпокінезійний і гіподинамічний характер. Під гіпокінезією й гіподинамією розуміють недостатність м'язової діяльності людини. Гіпокінезія означає зменшення рухової діяльності з обмеженням просторових характеристик рухів, а гіподинамія зменшення сили скорочення м'язів. У звичайних умовах ці стани, як правило, сполучаються

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей. Корекція фізичної підготовленості студентів у ВНЗ має будуватися з використанням різних форм фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням мотивації.

Впродовж соціально-економічного розвитку нашого суспільства фізичне виховання студентів повинно розвиватися і вдосконалюватися у напрямку подальшої гуманізації, демократизації, забезпечення потреби молоді в руховій активності, оволодіння особистим підходом, подолання явищ анемії, комерціалізації, розширення самодіяльного початку, інтеграції з дисциплінами та науками, покликаними ефективно формувати фізично дієздатну, надійну, всебічно розвинену особистість, професіонала і, насамперед, з такими, як культурологія, валеологія, профілактична медицина, фізіологія та психологія праці, безпека життєдіяльності, фізична культура у школі, на виробництві. Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей

Останнє десятиліття характеризується значним погіршенням здоров'я населення України. Серед причин: негативний вплив навколишнього середовища, зниження економічного рівня життя, психогенні стреси соціуму, неправильне харчування, алкоголь, куріння, зниження рухливої активності.

Під час навчання в ВНЗ студенти піддаються дії ряду специфічних факторів (вікових, психологічних і т.д.). Адаптація до комплексу нових факторів супроводжується значним напруженням компенсаторно-приспосувальних систем організму.

Рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я студентів по ряду критеріїв не відповідає сучасним вимогам. Вони часто хворіють, мають

надлишкову масу тіла, порушення опорно-рухового апарату, перебувають під впливом несприятливих та шкідливих умов довкілля, піддаються нервовим перевантаженням, нераціонально харчуються та не дотримуються принципів здорового способу життя і лише приблизно 30% знаходяться у хорошому фізичному стані.

Аналіз проведеного анкетування студентів I курсу ДНУ стосовно оцінки стану власного здоров'я показав, що 25% оцінили його як відмінний, 60% – як добрий, 10% – як задовільний, 5% – як незадовільний. Серед студентів II курсу 21% оцінюють стан свого здоров'я як відмінний, 55% – як добрий, 18% – як задовільний і вже 6% – як незадовільний. Результати анкетування щодо ролі фізичної культури у житті студентів показують, що активний спосіб життя веде 57% студентів на I-му і 56% – на II курсі, регулярно займаються фізичною культурою 16% першокурсників і 13% другокурсників, 12% студентів I курсу і 14% II курсу обходяться без занять фізичною культурою для підтримки здоров'я, хоча вважають, що бажано було б це робити; 15% студентів-першокурсників та 12% другокурсників вважають, що їх задовільний стан здоров'я дозволяє обходитися без фізичної культури. Слід зазначити, що 25% опитаних респондентів займаються фізичною культурою не більше ніж 2 години на тиждень. Ця свідчить про байдуже відношення до занять фізичною культурою і фізичними вправами, про недостатнє розуміння важливості покращення власного здоров'я засобами фізичної культури. До того ж, більшість студентів на старших курсах зовсім припиняють займатися фізичною культурою і спортом, що веде в подальшому до виникнення гіподинамії. Доведено, що зниження рухової активності призводить до зниження фізичної і розумової працездатності, адаптивних можливостей організму, особливо у осіб, що займаються розумовою працею. Дослідження показали, що останніми роками у зв'язку з гіподинамією спостерігається зростання серцево-судинних захворювань у студентів, особливо на старших курсах.

У порівнянні з кількістю захворювань студентів I–II курсів у старшокурсників число серцево-судинних захворювань вище в три рази і, головним чином, за рахунок розвитку гіпертонічної хвороби. Проведені дослідження показали, що додатково у спортивних секціях займаються 57% першокурсників, 43% другокурсників, але на IV-V курсах цей показник склав лише 21%. Доведено, що регулярні заняття фізичними вправами дають можливість покращити фізичну підготовленість молоді та збільшити резерви організму. Погіршення стану здоров'я і працездатності має зворотній функціональний характер та завдяки спеціально підібраним фізичним вправам можна в повному обсязі відновити фізичну форму людини, її підготовленість і працездатність.

Особливу увагу в оздоровчому тренуванні студентів з низьким рівнем здоров'я потрібно приділяти психофізіологічній підготовці, гармонійному розвитку та удосконалюванню органів і функціональних систем, що забезпечують оптимальне здоров'я, високу працездатність і надійність організму, стійкість і витривалість до впливу несприятливих факторів

зовнішнього і виробничого середовища. Заняття з оздоровчого тренування повинні бути спрямовані на цілеспрямоване формування і удосконалення фізичних і психічних якостей, рухових навичок, витривалості, сили всіх м'язових груп, гнучкості, спритності, швидкості, навичок правильної постави, раціональних робочих поз та ін. Для загартовування і тренування захисних сил організму більшість часу практично-оздоровчих занять рекомендується проводити на відкритому повітрі, не менше двох занять на тиждень з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів.

У зв'язку з рівнем фізичної підготовленості і станом здоров'я населення, у тому числі студентів, Кабінет Міністрів України постановляє: затвердити Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Цей Порядок визначає механізм проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Основними завданнями щорічного оцінювання є:

- визначення рівня фізичної підготовленості населення України;
- сприяння розвитку фізичної культури серед населення України;
- формування у населення України потреби в руховій активності;

Ця постанова повинна спрямувати діяльність навчальних закладів, зокрема, на фізичний розвиток учнівської та студентської молоді, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості населення України.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Різноманітність форм фізичного виховання потребує кардинальних змін, відмови від стандартного змісту навчально-виховного процесу фізичного виховання, створення інноваційних програм, які будуть враховувати матеріально-технічне забезпечення конкретних вищих навчальних закладів, потреби і інтереси студентів, а також вимоги їх майбутньої професійної діяльності.

Організація і методика проведення занять в ДНУ потребує удосконалення і шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання, спрямованого на зміцнення і покращення здоров'я студентів. Найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування можна досягти за умови використання поступового і безперервного фізичного навантаження, адекватного фізичного навантаження залежно від рівня здоров'я, цілеспрямованих засобів оздоровчого тренування.

Найбільш значущими чинниками, які впливають на формування мотивації й активне відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дозвілля, є:

- необхідність поліпшення якості фізкультурних знань;
- спрямування дозвілля на створення культурного простору в соціумі з притаманними йому стійкістю й рухливістю;
- поєднання можливості особистої автономності, свободи вибору, самовизначення з педагогічно доцільним втручанням. Перспективою подальших досліджень є вивчення індивідуальних вподобань студентів до

різних видів фізичної діяльності, а також розробка спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Пильненький В. В. Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку студентів гуманітарних спеціальностей вищих навчальних закладів України // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. – Т. 2. – Л.: 2003. – С. 229-234.
2. Раевский Р. Т., Канишевский С.М., Попичко А. Ф., Лапко В. Г. Здоровье студенческой молодежи и пути его формирования в системе образования // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – С. 351-357.
3. Теорія і методика фізичного виховання / Підручник під ред. Т. Ю. Круцевіч. Том 2. – Київ.: «Олімпійська література», 2008. – 367с.
4. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості: автореферат дис.. на здобуття наук. ступеня канд.. наук з фіз. Виховання і спорту: спец 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Церковна; Харківська держ. академія фізичної культури. – Х., 2007. - 21 с.
5. Чухланцева Н. В., Шестерова Л. Є. Мотивація до занять фізичною культурою і складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів / Н. В. Чухланцева, Л. Є. Шестерова // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ: БДПУ, 2007. - № 3. – С. 101-106.

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Тонконог В.М.

Дніпровський державний технічний університет

Анотація. В статті розглядаються особливості методів та засобів кругового тренування студентів на заняттях з легкої атлетики, аналізуються динаміка показників функціональної та фізичної підготовки.

Ключові слова: кругове тренування, методи, засоби, навантаження.

Abstract. Using of Methods and Means of Circular Training at the Athletics Lessons for University students. Tonkonoh V.M. The features of methods and means of circular training at the athletics lessons for university students have been considered in the article. The dynamics of functional and physical training has been analyzed.

Keywords: circular training methods, tools, load.

Постановка проблеми. Актуальною проблемою в процесі фізичного виховання зі студентами ВНЗ є точність індивідуального планування тренувальних навантажень та його застосування в практичній діяльності. За останні декілька десятиліть широке застосування знайшли методи кругового тренування як цілісної організаційно-методичної форми фізичної підготовки, яка включає в себе ряд приватних методів строго регламентованої вправи з вибірковою дією. Основою кругового тренування є багатократне виконання відповідних дій, рухів в умовах точного дозування навантаження і точного порядку його змінення і чередування з активним чи пасивним відпочинком. Виходячи з вище сказаного, режими тренування можуть бути аеробними, анаеробними чи аеробно-анаеробними. В залежності від підбору вправ можливо також підвищувати технічну підготовку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Кругове тренування – одна із ефективніших організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ. Свій початок веде від англійських спеціалістів Р.Моргана та Г.Адамсона з 1952 року. Незалежно до цього методу прийшов Б.Фрактман в 1955 році. Також принципи та методи кругового тренування знайшли своє відображення в роботах німецького спеціаліста М.Шоліха, радянських вчених Л. Геркана, Х. Муртазіна, М. Пейсахова, Г. Хачатурова, В. Чуніна, В. Філіна, В. Кряжа. Організацію кругового тренування з урахуванням індивідуальних можливостей висвітлив Л.В.Волков [2, с. 91], В.М.Платонов [5]. Також його описали В.А.Романенко і В.А.Максимович. Групи засобів для кругового тренування були в свій час запропоновані І.А.Гуревич [3].

Для успішної реалізації мети та завдань тренування, занять фізичним вихованням студент має знати вимоги що до свідомих активних занять, до дисципліни самостійності і т.п. Простота вправ в круговому тренуванні; $\left(\frac{M}{2}, \frac{M}{4} \right)^{1 \text{ т.п.}}$ повторення МП), їх індивідуальне прогнозування допоможуть студентам скоріше добитися успіхів і визвати

пов'язані з цим позитивні емоції. Це особливо цінно для укріплення упевненості в собі, для свідомої і активної участі в удосконаленні своїх фізичних якостей, а отже і здоров'я [7, с. 57].

Систематично проводити кругове тренування, значить систематично підвищувати навантаження. Крім того це означає, що взятий комплекс вправ має виконуватися в одній і тій же послідовності.

Застосування кругового тренування з напрямом на розвиток сили, пружкості, витривалості, гнучкості і спритності лише в тому випадку відповідає своїй меті, коли досягнуті зрушення в розвитку цих якостей стають стійкими протягом довготривалого часу.

Стійкість рухових якостей високого рівня прямо залежить від відрізка часу, протягом якого удосконалювались ці якості [2, с. 91].

Рекомендується після досить тривалої стандартизації тренувального часу, підвищувати ступінь навантаження, чи змінювати методичне оформлення

комплексу. Наприклад, після використання тривалої роботи використовувати в круговому тренуванні інтервальний метод в його екстенсивній та інтенсивній формі [6, с. 59-60].

Рекомендується на заняттях з фізичного виховання підвищувати навантаження на зразок циклічної будови спортивного тренування.

На заняттях з легкої атлетики використовуються відомі методи – тривалої роботи, повторної, екстенсивно-інтервальної і інтенсивно-інтервальної. Переважно в цій послідовності різновідсотково використовуються ці методи. Особливо в базовому, втягуючому та розвитку загальної фізичної підготовки мезоциклах. Що стосується мікроциклу або тренувального заняття то в них застосовувались вправи кругового тренування в послідовності: витривалість, сила, гнучкість; пружкість, гнучкість, координація; швидкість на витривалість, сила, гнучкість [3, с. 16; 7, с. 49].

Поперемінне навантаження на основні м'язові групи може бути виражене схематично за допомогою символів, піктограм, графічних схем зображених на рисунках, які можна вивісити біля кожної станції кругового тренування. Символ показує, що навантаження на основні м'язові групи на окремих станціях має змінюватися. Інакше кажучи, в той час коли одна з основних груп – м'язів навантажується, друга може отримувати активний відпочинок. При цьому двома або трьома різними вправами можна підряд навантажувати одну і ту ж групу м'язів, в залежності від того якого тренувального ефекту хочуть добитися. Ступінь навантаження на серцево-судинну і дихальну системи в принципі залежить від ступені загального навантаження і методичного оформлення кругового тренування. Таким чином, досягається мета кругового тренування, в напрямку розвитку м'язової сили.

Вправи підбираються таким чином, щоб вони забезпечували вплив на указані нижче м'язові групи: вправи для розвитку мускулатури ніг, вправи для розвитку мускулатури рук і плечового поясу, вправи для укріплення м'язів черева, вправи для укріплення м'язів спини.

На заняттях з легкої атлетики напряму спринтерського бігу та бігу на середні відстані були застосовані різноманітні по структурі та складності вправи. Кількість станцій в крузі від 6 до 10.

Перелік вправ застосованих на заняттях з кругового тренування

1. Стрибки через бар'єри (висота ж – 25-35 см, ч – 45-50 см). Відстань між бар'єрами 70-110 см.

2. Човниковий біг 4х9 м.

3. Поштовх штангелів (ж – 8-10 кг, ч – 12-15 кг) в положенні кроку з зміною положення ніг – 8-12 разів.

4. Ходьба випадами з штангелем на плечах утримуючи руками (ж – 8-10 кг, ч – 12-15 кг) – 20-25 м.

5. Вбігання по ступеням вгору (ж – 25-30, ч – 45-60 ступенів).

6. Стрибки в кроці 25-35 м.

7. Вистрибування з гирею вгору на паралельних гімнастичних лавах (ж – 12 кг, ч – 16 кг) – 8-10 разів.

8. Низькі старты та старты з різних положень – 6-8 разів.
9. Згинання та розгинання рук в опорі лежачи (ж – 12-15 різав, ч – 25-30 разів).
10. В висі на передпліччях піднімання ніг (ж – 8-12 разів, ч – 15-20 разів).
11. В упорі лежачи на стегнах піднімання тулуба вверху (ж – 8-12 разів, ч – 15-20 разів).
12. В упорі лежачи на руках поперемінне піднімання ніг вверху (ж – 12-15 разів, ч – 25-30 разів).
13. Стрибки в довжину з місця 4-5 разів.
14. Потрійний стрибок з місця до трьох разів.
15. Стрибки зі скакалкою (ж – 3х25 разів, ч – 3х40 разів).
16. Присідання руки на поясі або за головою (ж – 25-30 с, ч – 40-45 с).
17. Лежачи на животі швидко поперемінне згинання розгинання ніг в колінах (ж – 75 разів, ч – 100 разів).
18. Тест Юхаша (ж – 30 с на вправу, ч – 45 с на вправу).
19. Вправи на розтягування.
20. Спеціальні вправи бігуна – 30-35 м на кожну вправу.

Інтервал відпочинку між станціями 5-7 хв., для активного відпочинку використовувати вправи для гнучкості, особливо нижніх кінцівок. Відновлення до ЧСС 115-120 уд. хв.

Під час кругового тренування студентам доцільно дотримуватись наступних рекомендацій:

- а) виконання в крузі якнайшвидше;
- б) послідовне збільшення вправ в крузі через недільний мікроцикл;
- в) сумісництво пунктів а і б ;
- г) інтервали відпочинку варіюються в залежності від статі, фізичного стану, кондицій студентів та переважності розвитку конкретної сумісної групи фізичних якостей. Наприклад: крос 50 % та 35-50 % вправ силового та швидко-силового характеру, або 35-50 % бігових та стрибкових вправ.

Тренувальний ефект проявляється в розвитку загальної та спеціальної витривалості студентів, силової витривалості, швидкісної витривалості, швидкісної сили, гнучкості, спритності.

Отримані результати дослідження. Аналіз змін рівня результатів в групі циклічних видів легкої атлетики (спринт та середні відстані) в складі 45 студентів першого та другого курсів – 26 чоловіків та 19 жінок проведений впродовж частини підготовчого періоду: втягуючий, перший базовий та розвитку фізичних якостей – трьохтижневі мезоцикли. Заняття проводились в позааудиторний час. Відмічено ефективну дію вправ кругового тренування на підвищення швидко-силових можливостей, загальної і спеціальної силової витривалості, а також підвищення гнучкості у жінок. Так, у бігу на 60 м результат виріс на 29,7 % у жінок, на 24,6 % у чоловіків. В бігу на середні відстані було зростання результатів на 15, % у жінок, 19,3 % у чоловіків. В стрибках у довжину з місця результат змінився позитивно на 22,4 % у жінок і на 24 % у чоловіків.

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Були розроблені методичні рекомендації кругового тренування для поза аудиторних занять студентів легкою атлетикою. В процесі фізичного виховання занять студентів легкою атлетикою у ВНЗ із застосуванням кругового тренування при дворазових заняттях на тиждень спостерігався приріст функціональних силових, швидко-силових, рухових можливостей. Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на вивченні практичного створення і впровадження необхідних передумов для індивідуалізації програм кругового тренування для студентів.

Список використаної літератури

1. Бачинська Н.В. Основи інноваційних технологій фізичного виховання / Н.В. Бачинська, В.І. Саричев // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах // Матеріали регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2013. – С.295-299.
2. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л.В.Волков. – К.: Радянська школа, 1980. – 104 с.
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А.Гуревич. – Минск: Высшая школа. 1985. – 225 с.
4. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья / Ф.О.Куду. – М.: Физкультура и спорт. 1981. – 144 с.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М.Платонов, В.М.Булатова. – К.: Олімпійська література, 1985. – 320 с.
6. Чунин В.В. Комплексно-круговая форма занятий по физическому воспитанию в ВУЗе / В.В.Чунин, В.П.Филин // Теория и практика физической культуры. 1972. – №10. – С. 58-62.
7. Шолих М. Круговая тренировка / М.Шолих // Пер. с нем. Л.М.Мирского / Под общ. ред. Л.П.Матвеева – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВНЗ

Валерій Хаджинов, Андрій Максимов, Олександр Кісенко
Національна металургійна академія України

Анотація. У статті розглянуто проблеми фізичного виховання в роботі зі студентами ВНЗ. Робиться висновок про необхідність вдосконалення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання, покращення роботи зі студентами у просвітницькому напрямі і більш ефективному залученню до активних занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, ВНЗ, студенти

Abstract. The article deals with the problem of PE education for the students of higher institutions. In the article, we conclude on the improvement of the curriculum demands for the PE, enhance of the student's awareness and more effective involvement of students in active PE participation and sports.

Key words: PE, health, institution of higher education, students

Постановка проблеми. Фізична культура в Україні є частиною загальної культури суспільства і направлена на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових і інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного розвитку індивідуума [10]. Це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння програмою фізичного виховання у ВНЗ, яка є важливою частиною формування спеціаліста.

Однією з найбільш суттєвих проблем сучасного суспільства є різке погіршення стану здоров'я різних верств населення, в тому числі і студентської молоді. Причинами цього є не тільки несприятливі екологічні, соціально-економічні та психологічні умови життєдіяльності людей, але також і недостатня ефективність системи фізичного виховання, яка склалася у вищих навчальних закладах. Згідно принципам оптимізації здоров'я населення, які розроблені ВОЗ і впроваджуються у теперішній час, вважається, що в значній мірі його погіршення є прямим результатом способу життя. Найбільш важливим є забезпечення здорового способу життя молоді студентського віку, яка у багатьох перспективах забезпечує розвиток суспільства. Виходячи з цього основними пріоритетними напрямками фізичного розвитку молоді повинні бути зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий образ життя [1].

В умовах послаблення роботи молодіжних громадських організацій і слабого фінансування культурно-масової і спортивної роботи профспілкових організацій ВНЗ фізична культура, як навчальна дисципліна стає важливим фактором формування і корекції стану здоров'я студентів і виховання особистості.

Отримані результати дослідження. У концепції Національної стратегії рухової активності в Україні на період до 2025 "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація", яка базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського союзу, нормах національного законодавства наголошується, що держава повинна забезпечити формування і реалізацію багатовекторної комплексної політики залучення громадян до оздоровчо-рухової активності, яка буде допомагати зменшенню ризику виникнення неінфекційних захворювань – основних причин високих показників передчасної смерті в Україні [8].

Національна стратегія передбачає розроблення та затвердження рекомендацій по оздоровчо-руховій активності для всього населення України різної статі і віку від 5 років і до 65 років і старше з розробкою комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення. Також передбачається модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яка повинна бути органічно поєднаною з іншими компонентами здорового способу життя; посилення відповідальності керівників навчальних закладів; забезпечення медико-педагогічного контролю студентів.

Порівняння стану справ в нашій державі та країнах Європейського Союзу (ЄС) свідчать, що тривалість життя наших громадян є на 10-12 років нижчою,

ніж у країнах ЄС. Літературні джерела свідчать, що передчасна смертність особливо серед чоловіків працездатного віку вище в 3-4 рази [4]. Незадовільний стан здоров'я й відповідно якість життя населення при порівнянні ситуації з країнами ЄС ускладнює прагнення України ввійти до Європейського Союзу.

Таким чином, формування звичок здорового способу життя може внести великий вклад у рішення проблем підвищення стану здоров'я й фізичного потенціалу нації, без якого не можливе нормальне функціонування економіки і безпеки держави, а отже і євро інтеграційних намірів України. Адже не можна не усвідомлювати, що рішення цих завдань залежить від інтелектуального й фізичного потенціалу населення країни, від співвідношення між кількістю здорових працездатних людей і кількістю тих, хто за віком або станом здоров'я має необхідність у підтримці з боку держави.

В Україні, судячи з даних літературних джерел, складається критична ситуація зі станом здоров'я населення. Так, по даним ВОЗ, Україна лідер по тютюнопалінню серед юнаків і посідає перше місце (41%), випереджаючи Росію (39,9%) і дев'яте серед дівчат 15 років [11].

Ситуація з уживанням алкоголю і наркотиків не менш складна, тому що тільки на офіційному обліку перебувають 700 тис. хворих на алкоголізм і більше 50 тис. – на наркоманію, при чому спостерігається тенденція до постійного зростання за рахунок жінок і підлітків [6]. Поширеність такої недуги, як ожиріння, серед дорослих становить у чоловіків 7%, у жінок 19% [5].

Враховуючи те, що багато звичок здорового способу життя формуються (за визначенням ВОЗ) у віковому періоді від 10 до 19 років школярі і студенти вимагають особливої уваги, їм особливо важливо виконувати потребу у руховій активності і інших компонентах здорового способу життя студентів тому, що студентські роки є заключний етап цілеспрямованого педагогічного процесу.

У зв'язку з цим перед Міністерством освіти і науки, молоді та спорту постає задача посилити мотивацію до здорового способу життя студентів і переглянути постановку фізичного виховання, особливо у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Не є секретом те, що у ВНЗ не фізкультурного напрямку йде скорочення кількості академічних годин, яке не може забезпечити зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного стану. На теперішній час у більшості ВНЗ умови і організація навчального процесу з фізичного виховання мало сприяють поліпшенню здоров'я і не підвищують розумову працездатність [2, 9]. Причинами такого явища, як свідчать дослідження є:

- жорстко регламентована програма та не досконала оздоровчо-спортивна база не дає можливості враховувати індивідуальні інтереси студентів при виборі фізичних вправ;
- мало застосовуються сучасні методи фізкультурно-оздоровчої роботи;
- не враховується стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості при комплектуванні груп;
- не відповідає рівень матеріально-технічного забезпечення віковим вимогам студентів;
- недостатньо ефективно проводиться агітаційно-пропагандистська робота.

Фізкультурно-спортивна активність через не сформованість особистих культурних потреб носить тимчасовий характер, у студентів відсутня стійка мотивація до рухової активності, яка зберігалася б усе життя.

Зміст навчальної дисципліни "Фізичне виховання" на заключному етапі багаторічних організованих занять, які тривали у дитячому садку й загальноосвітній школі повинен мати свою специфіку, що полягає у підсиленні власне освітньої складової фізичної культури через вже напрацьовану і апробовану практику непрофесійної фізкультурної освіти у прагненні становлення майбутнього випускника ВНЗ як будівничого власного здоров'я [3].

Численні дослідження виявили низький рівень стану здоров'я у студентів, їх рухової активності, фізичної підготованості і інтересу до занять з фізичного виховання, відсутність сформованої потреби студентів до систематичних занять фізичними вправами і байдуже відношення до навчального процесу викликає необхідність змін у постановці і організації фізичного виховання в ВНЗ, суть яких повинна зводитися до формування фізичної культури особистості, що потребує модернізації спортивної бази кафедр фізичного виховання і звертання до особистості студента для більш повного задоволення інтересів і потреб у оздоровчо-спортивній діяльності.

Доповнення змісту фізичного виховання компонентом непрофесійної фізкультурної освіти [7] дозволить випускати фахівців, які мають більш високий ресурс на ринку праці. Такі фахівці, освічені у питаннях використання засобів фізичної культури, психологічної розрядки і психотренінгу, організації раціонального харчування, побудови свого режиму дня і загартування організму після закінчення ВНЗ за рахунок свідомої і результативної роботи над собою зможуть запобігати сезонним захворюванням, підтримувати високий рівень працездатності, а завдяки вмінню відслідковувати динаміку свого здоров'я будуть ефективно впливати на його стан, враховуючи умови трудової діяльності.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Сучасна концепція оптимізації навчально-виховного процесу у ВНЗ серед багатьох заходів у сфері здорового способу життя здійснених за останні роки і досліджень по впливу на стан здоров'я занять рухової активності, здорового харчування і негативного впливу шкідливих звичок потребує також посилення освітнього аспекту навчального процесу.

Послідовне формування культури особистості і свідомого відношення до фізичного виховання дасть можливість забезпечити високу працездатність і творче довголіття майбутніх спеціалістів. Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і умінь з фізичної культури будуть: знання і виконання основ здорового способу життя, стійка звичка до щоденних занять фізичними вправами, розуміння цінності фізичної культури і спорту в житті.

Удосконалення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання, широка просвітницька робота є передумовою самовиховання, впровадження здорового способу життя у студентському середовищі.

Сформований стійкий інтерес до фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я, поширення і популяризації здорового способу життя позитивно позначиться у майбутній професійній кар'єрі молодих людей. Розширення просвітницького напрямку у програмно-нормативному забезпеченні кафедр фізичного виховання і спортивних клубів ВНЗ є реальний шлях активного впровадження знань здорового способу життя і більш ефективному залученню до активних занять фізичною культурою і спортом якнайбільше студентів.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г. Л. Апанасенко, В. В. Волков, Р. Г. Науменко. – К.: Здоровье, 1987. – 120 с.
2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3.
3. Вілянський В. М. Будівництво власного здоров'я: від філософії до практики [Текст]: навч. посібник / В. М. Вільнянський, О. Є. Висоцька, В. В. Приходько. [заг. ред. О. Є. Висоцька]. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2011. – 196 с.
4. Додонова О. Проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури: аспекти стратегічного управління та фінансування / О. Додонова, Т. Єрмолаєва // 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.
5. Литовченко Г. О. Необхідні знання студентів факультету фізвиховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванню його серед людей різного віку / Г. О. Литовченко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 6 – С.28-34.
6. Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового образу життя особистості: теоретичний аспект проблеми / Н. В. Маковецька // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 10 – С.117-121.
7. Приходько В. В., Кузьминський В. П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: навч. посібник / заг. ред. і передм. А. Г. Чичкова. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2004. – 230 с.
8. Указ Президента України від 09 лютого 2016 р. № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" // <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
9. Хаджинов Валерій. Дослідження стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах / Хаджинов Валерій, Сеймук Анатолій,

- Чекмарьова Наталя // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Всеукр. наук.-практ. конф.: зб. наук. праць. – Львів: Вид-во ЛНУ, 2011. – С. 124 – 126.
10. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник – 2-е вид. випр. / О. М. Худолій. – Харків : "ОВС", 2008. – 406 с.
11. Health and food/ Special eurobarometer 246. European Commission, November, 2006. – 166 p.

МОТИВАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ СТРЕТЧИНГОМ

Хотієнко С.В., старший викладач
ДНУ ім. О. Гончара

Татарова Д. Д., студентка ДНУ ім. О. Гончара
Дніпровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація. У статті охарактеризовано мотивацію студентів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності з використання стретчингу. Наведено загальну інформацію про стретчинг: переваги від занять, головні правила, протипоказання і простий комплекс вправ. Зроблені висновки щодо використання стретчингу, як засобу мотивації навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: стретчинг, мотивація, ефективність, комплекс, тренування

Annotation. This article describes the motivation of students to self sports and recreation activities with the using stretching. An overview of stretching: Benefits from engaging, the main rule, contraindications and simple exercise program. Conclusions regarding the use of stretching as a means of motivating educational and sports and recreation activities.

Keywords: stretching, motivation, efficacy, complex, training.

Постановка проблеми. У сучасних умовах в суспільстві одним із важливих завдань є формування стійкої мотивації навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Адже стійка мотивація – це шлях до успішного вирішення у майбутній професійній діяльності виробничих завдань.

Як відомо, у результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються функції, тому це призводить до регулярних збоїв у діяльності серцево-судинної й інших систем, порушення обміну речовин і розвитку різних захворювань. Основний оздоровчий ефект фітнес-тренування пов'язаний із підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи та ін.

Отримані результати. Стретчинг – це комплекс вправ, призначений для того, щоб ваші м'язи були еластичними, а суглоби гнучкими й рухливими.

Стретчинг можна порівняти по ефективності з йогою. Він надає дійсно конкретний і корисний вплив на організм. В першу чергу, з першого заняття поліпшується кровообіг і лімфоток, таким чином, м'язи і шкіра отримують

сильніший приплив корисних речовин, при цьому одночасно з організму виводяться шлаки, токсини і надлишки рідини. Незважаючи на те, що навантаження в цьому виді спорту серйозні, в ньому не потрібно стрибати, бігати і робити інші вправи, складні для людей з високою вагою. Регулярні заняття допомагають позбутися від набряклості, зайвої ваги, нездорового кольору шкіри, а самопочуття стає набагато краще [1].

Цей вид спорту допомагає відновитися м'язам, так як під час вправ вони переходять від скороченого стану в режим спокою, тобто до колишньої довжини. Це допомагає зберегти еластичність тканин, покращує постачання їх поживними речовинами. Такі вправи значно підвищують тонус м'язового корсету, і допомагають відновитися кінцівкам після переломів і при атрофії м'язів. Регулярні тренування сповільнюють процеси старіння в організмі як кісток, так і м'язів, суглобів, шкіри і внутрішніх органів.

Завдяки вправам на розтяжку м'язові волокна стають еластичнішими, покращується кровопостачання і лімфовідтік, тканина насичується киснем, мікро- і макроелементами. При статичних навантаженнях можна відчути роботу м'язів, навчитися управляти ними і краще володіти своїм тілом. Регулярні тренування збільшують силу і працездатність м'язів, зменшують вірогідність травм (розтягувань, мікророзривів м'яза); запускають обмінні процеси в м'язах; повернуть волокнам минулу довжину; нормалізують кровообіг в задіяних групах м'язів; зменшать больові відчуття після тренажерного залу.

Тренування на розтяжку зміцнюють зв'язковий і суглобовий апарат. Збільшується стійкість сухожиль до навантаження, тобто ризик травм знижується, а час відновлення після тренувань стає мінімальним. Амплітуда рухів в суглобах помітно зростає, це також позначається на безпеці фізичних навантажень [2].

Проте, не зважаючи на користь від занять стретчингом, потрібно дотримуватись певних правил.

Існують різні види стретчинга, які ви можете вибрати для себе самі, виходячи з особистих переваг. Аеростретчінг – це заняття на розтяжку і еластичність за допомогою полотен, що висять в повітрі. Такий різновид новачкам не підійде: велика небезпека травм. До «повітряного» розтягування можна приступати тільки після певної підготовки, позаймавшись деякий час традиційним (класичним) стретчингом [3].

Силовий стретчинг – вправи на розтягування і одночасно на силу м'язів. Такий вид теж краще практикувати людям з досвідом в справі систематичної розтяжки.

Новачкам треба діяти поступово і обережно. Не варто відразу намагатися йти до максимального результату – можна надмірно навантажити або навіть пошкодити м'язи. Починати потрібно з самого простого, зберігаючи кожне положення в комплексі не більше 15 секунд [4].

Головні правила стретчинга:

- Розтягувати тіло потрібно до певної межі: показчик, коли потрібно зупинитися, це больові відчуття. Якщо ви відчуваєте біль - ви досягли поточного максимуму м'язової розтяжки.
- Тренування на розтягування краще практикувати після фізичного навантаження або аеробіки: це забезпечить достатній приплив крові до м'язів і підвищить їх еластичність.
- Основа успіху – правильне дихання: не потрібно затримувати або форсувати вдих і видих. Дихання під час вправ повинно бути ритмічним і рівним. У перервах між позиціями можна кілька секунд подихати глибше.
- Після занять дайте м'язам розслабитися, не робіть силових вправ і не виконуйте важкої роботи, це може викликати перенапруження.

Протипоказання до занять стретчингом. Робити вправи на розтяжку не рекомендується людям з травмами і патологіями суглобів і хребта. Не варто займатися стретчингом людям з остеопорозом, артритом, тромбозом, грижами і серйозними захворюваннями серця. Не потрібно вирушати на тренування при температурі та інших ознаках інфекційних і запальних уражень організму.

Заняття цим видом спорту проводяться в кілька етапів:

1. Обов'язковий етап – розминка або силові вправи в залі: це необхідно для розігріву м'язів і допоможе уникнути травм.
2. Вправи на гнучкість – нахили, шпагати, містки.
3. Вправи на розтяжку – краще виконувати їх в парі з партнером.
4. Розслаблюючі вправи.

Ефект від тренувань можна відчути на собі вже через кілька занять. З кожним разом тіло буде набувати все більшої пластичності. Поступово можна додавати в комплекс вправи для балетної розтяжки, що дозволить домогтися ще більш значного прогресу. Можна займатися під музичний супровід.

Простий комплекс вправ на розтяжку і гнучкість:

1. Встати прямо, ноги злегка розставити і зігнути в колінах. Підняти одну руку вгору, як би 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 іншої сторони. Виконати 8-10 повторень на кожную сторону.
3. Сісти, широко розставивши ноги і помістивши руки за голову. Тягнутися до правого коліна, зафіксувавши крайню точку, потім до лівого. Зробити 6-8 повторень.
4. Лягти, підняти ноги до голови, обхопити стопи руками, утримувати 15 секунд. Опустити ноги. Повторити вправу 6-8 разів.

Секрет стретчинга в чергуванні статичного напруги розтягнутих м'язів з розслабленням. Перші заняття краще проводити під керівництвом інструктора або людини з досвідом [3,5]

Висновки і перспектива розробок у даному напрямку. Отже, у результаті систематичних занять стретчингом відбуваються певні зміни в

системі дихання, що забезпечують збільшення споживання організмом кисню. Підвищується сила дихальних м'язів й обсяг максимального вдиху й видиху. У результаті за один дихальний рух у легені може надходити більша кількість повітря. Легені тренованого організму більші за обсягом, у них збільшена кількість кровоносних судин і поверхня легенів, що бере участь у газообміні. У процесі тренування підсилюється робота гладкої мускулатури дихальних шляхів (трахеї, бронхів). Стретчинг – вправи для того, щоб надати м'язам еластичності, а суглобам – гнучкості. Стретчинг – гарна мотивація навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Список використаної літератури

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; общ. ред. О.П. Панфилова. – М., Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. – 2010. – 389 с
2. Бондаренко Е.В. Проблема формирования мотивации внутренней направленности к занятиям физической культурой у студентов вуза // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: материалы VI Международной научно – практической конференции 28 – 29 марта 2003 г. – Томск, Центр учебно – методической литературы ТГПУ, 2003. – С. 329 – 335.
3. Додонова Л.П. Формирование способности самоорганизации студентов в процессе физического воспитания / Л.П. Додонова, В.В. Шмер // Теория и практика физического воспитания. – 2010. – Т.1. – №1. – С. 41-42
4. Кириченко Тетяна. Мотивація до здорового способу життя студентської молоді в процесі фізкультурно – оздоровчих занять / Тетяна Кириченко, Тарас Кириченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №2. – С. 80.

ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ, ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНОГО АСПЕКТУ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЇХНЬОГО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Цьовх Л.П., Безгребельна О.П., Пономарьов С.В.
Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. У роботі розглянуто питання фізичного виховання студентів ВНЗ, як засобу забезпечення їхнього здорового способу життя. Визначено необхідність систематичних занять фізичною культурою спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, рухова активність.

Abstract. The examines the issue of physical education university students as a means of ensuring their healthy lifestyle is considered. A systematic physical training aimed at preserving and strengthening health is necessity.

Keywords: student, physical education, healthy lifestyles, physical activity.

Постановка проблеми. Потреба належного стану здоров'я і високому рівні працездатності є однією з основних потреб студентської молоді. В останні роки здоров'я студентського контингенту має явно виражену тенденцію до його погіршення. Сучасні складні умови навчання у ВНЗ диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей студентського юнацтва [1-3]. Навчання у вищій школі вимагає від студентів значного інтелектуального та емоційного напруження. Вплив несприятливих факторів на здоров'я студентів настільки велике, що внутрішні захисні функції організму не в змозі впоратися з ними. Як показує досвід, кращою протидією несприятливим факторам є регулярні заняття фізичною культурою. Саме тому в період адаптації (що є стресовим станом для організму) нещодавніх школярів до умов перебування у вищому навчальному закладі та в ході подальшого навчання важлива роль відводиться курсу фізичного виховання, як доволі дешевого, доступного, систематичне, відповідне за статтю, віком та станом здоров'я, використання фізичних навантажень – чільний чинник здорового способу життя студентів ВНЗ.

Відтак, розгляд питань фізичного виховання студентів, як складової частини процесу отримання вищої освіти, водночас, спрямоване на вирішення проблеми покращання стану здоров'я студентів, є вкрай актуальним.

Отримані результати дослідження. Розглядаючи рухову активність як одну з складових життєдіяльності студентів, слід, перш за все, відзначити, що в ній міститься значні можливості свого роду компенсації підвищених енерговитрат, що мають місце в їх розумовій діяльності [3]. У зв'язку з цим, фізична культура і загалом рухова активність характеризується, як потужний засіб збереження здоров'я студентів. Фізичне виховання у ВНЗ є фундаментальною частиною оздоровлення студентів. Воно є найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком для досягнення покращання фізичного стану студентства, як провідного компонента здорового способу життя. При цьому найбільший ефект досягається при використанні різних форм рухової активності. Позитивні емоції студенти отримують й від участі в спортивних святах і змагань. Всі ці чинники сприяють підвищенню працездатності й зміцненню здоров'я.

Визначивши величезне значення фізичної культури в повсякденній діяльності студента, зауважимо деякі моменти: по-перше, необхідність занять фізичною культурою існує протягом усього життя людини, хоча явний результат їх впливу можливо буває помітний не відразу; по-друге, значимість фізичної підготовленості юнацтва обумовлена і проявом нового часу, хоча гарна фізична форма цінувалася у всі часи, проте на даному етапі розвитку суспільства фізична підготовленість набуває все більш важливого значення; по-третє, заняття фізичною культурою і спортом дають студентам не тільки почуття фізичної досконалості, але і надають йому сили і формують його дух. Однак слід підкреслити, що це відбувається тільки при одній умові – участь студента в систематичних, грамотно побудованих фізкультурних або спортивних заняттях. Інакше ефект істотно знижується або стає негативним.

Обмеження рухової активності призводить до того, що порушується нормальна діяльність найважливіших органів і систем [2]. Високий і середній рівень рухової активності підвищує резистентність організму і при цьому, фізичний розвиток носить гармонійний характер. Дозовані фізичні навантаження під час навчання у ВНЗ в режимі навчального дня, необхідні кожному студенту з урахуванням стану здоров'я. Тільки тривале і систематичне застосування різних фізичних вправ загального та спеціального характеру, наростаюча тренуваність, адекватна функціональним можливостям організму, в кінцевому підсумку можуть забезпечити адаптацію організму до навантажень і призвести до ліквідації захворювань.

Висновки. Фізичне виховання, будучи складовою частиною процесу отримання вищої освіти, водночас, спрямоване на вирішення проблеми покращання стану здоров'я студентів. Отже, рухова активність студентів в освітньому процесі спрямована на збереження і зміцнення здоров'я. Навчальну діяльність у ВНЗ доцільно реалізовувати у тріаді, ланками якої є розумова робота, психологічна готовність до зміни видів діяльності й оптимальна рухова активність. Фізична діяльність для кожного студента повинна стати його щоденною потребою і способом життя.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку передбачають розгляд напрямів фізичного виховання студентів ВНЗ.

Список використаної літератури:

1. Волкова Л.М. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования: монография / Л.М. Волкова, В.В. Евсеев, П.В. Половников. – [2-е изд]. – СПб.: СПб ГПУ, 2013. – 153 с.
2. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посіб. / О. Д. Дубогай, Завидівська Н.Н., та інш. – К.: УБС НБУ, 2012. – 270 с.
3. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський. – К.: Олімпійська література, 2008. – 379 с.

РЕКРЕАЦІЙНА ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ)

Наталя Чекмарьова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Сергій Безденежних, Інна Шкіль
Національна металургійна академія України

Анотація: У статті розглядається роль туризму, як рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді. Розкривається основний зміст поняття "туризм". Висвітлені основні загальні задачі туризму та показано його значення в життєдіяльності молоді.

Ключові слова: рекреація, туризм, оздоровча діяльність, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

Abstract: The article considers the role of tourism as a recreation and healthful activity of the student youth. The principle concept of "tourism" notion is regarded.

The main targets and goals of tourism are described and its role and value in the life of youth.

Key words: recreation, tourism, healthful activity, healthy life style, student youth.

Постановка проблеми. Для сучасного студента, який не виявив схильності до спортивної діяльності ще у шкільні роки, більш привабливим стають такі види фізичної активності як заняття різними видами туризму. В теорії фізичної культури туризм відносять до її фонових видів, зокрема, до рекреаційної фізичної культури, представленої в режимі розширеного відпочинку (Селуянов В. Н., Федякин А. А., 2000). В умовах вищої школи туризм, за своїм складом є не тільки молодіжним видом активного відпочинку, але і засобом, де досить ефективно реалізуються специфічні функції фізичної культури: освітні, прикладні, спортивні, рекреаційні та оздоровчо-реабілітаційні.

Отримані результати дослідження. Загальновизнані форми фізичного виховання – активна рекреація і туризм – набувають останнім часом ще більшої ваги, оскільки вони є ефективними у боротьбі зі зростаючою гіподинамією сучасної людини. Спортивний туризм посідає значне місце серед багатьох засобів виховання студентської молоді, тому що він забезпечує комплексний вплив на всебічний розвиток людини, служить проявом здорового способу життя, сприяє збереженню фізичної працездатності і, водночас відповідає потребам людей молодого віку.

Підвищення рівня здоров'я є необхідною умовою всебічного розвитку самовдосконалення та самореалізації сучасного студента [1, 6]. Студенти отримують значні розумові і психологічні навантаження, що вимагає достатнього рівня здоров'я, як для успішного навчання і оволодіння професією, так і для наступної роботи за отриманим фахом. Сучасні досягнення науки і техніки все більше позбавляють людину від фізичних навантажень, в результаті чого різко зменшується рухова активність людей. Постійна фізична активність є одним з найкращих природних заходів попередження захворювань всіх систем організму і ведення здорового способу життя. Одним із цілющих джерел зміцнення здоров'я студентів є туристичні походи [2, 3, 5]. Спортивно-оздоровчий туризм та рекреаційно-оздоровча діяльність набувають чим далі більшої ваги поряд з іншими видами фізичної культури.

Туризм за визначенням Всесвітньої туристської організації це "діяльність людей, які подорожують і зупиняються в місцях поза їх звичайного оточення на період не більше року для дозвілля, бізнесу, або з іншими цілями, які не стосуються діяльності, що підлягає винагороді в місці перебування". Таким чином спортивний туризм є одним з ефективних засобів задоволення рекреаційних потреб. За визначенням С. Є. Щеглова [8], туризм за своєю природою соціальний, так як це діяльність людей у межах розвиненого цивілізаційного людського суспільства.

В різних літературних джерелах відмічено, що у туристичному поході під час подолання різних труднощів, що зустрічаються на шляху, розвиваються

високі моральні і вольові якості, спритність, дисципліна та врівноваженість. Колективні подорожі згуртовують та об'єднують студентів, прививають їм почуття товариства і взаємодопомоги. Знайомство з природою і творами мистецтва сприяють естетичному вихованню. Студенти – туристи удосконалюють свої навички у подоланні гірських перевалів і водних перешкод, одержують гарну практику в умінні орієнтуватися на незнайомій місцевості і пристосовуватися до її особливостей, користуватися картою і компасом, надавати першу медичну допомогу в польових умовах. Туризм прививає студентам навички здорового способу життя, учить раціональному харчуванню в різних умовах життєдіяльності [2, 4, 5, 7].

Заняття туризмом у системі фізичного виховання виділені в особливу групу, оскільки дозволяють у найбільшій мірі, порівняно з іншими видами, опановувати знання, вміння і навички, які потрібні в житті кожній людині. Таким чином, туризм, як засіб фізичного виховання характеризується природно-прикладною спрямованістю, включає різноманітні за формою та змістом рухові дії. Їх мета – формування у студента умінь і навичок, необхідних йому у виробничій, військовій та побутовій діяльності, з одночасним вирішенням виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних задач. Крім того, активність занять туризмом зі спортивною спрямованістю, дозволяють формувати й удосконалювати організаторські здібності людини.

Виховні, освітні, оздоровчі і спортивні задачі в туризмі відносяться до категорії загальних задач і не залежать від віку і ступеня спеціальної підготовленості тих, що займаються. Виховна задача вирішується безпосередньо впливом на кожного учасника з боку колективу, тобто відбувається формування почуття колективізму, підпорядкування особистих інтересів суспільним; крім того, тривалість пересування в похідних умовах, поступове підвищення фізичних навантажень виховують витривалість і вольові якості людини. Одночасно з виховною задачею в поході вирішується і освітня. Мається на увазі закріплення знань по краєзнавству, природознавству, топографії, отриманих ще до походу, тобто в даному випадку теорія підкріплюється практикою. У похідних умовах також удосконалюються знання з методики формування рухових умінь і навичок. Оздоровча задача вирішується за допомогою правильно організованого графіка проходження маршруту з дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, використання позитивного впливу природних факторів на усі функції організму, дотримання правил особистої і суспільної гігієни. Періодичні туристичні походи студентів, які регулярно займаються оздоровчим бігом або плаванням, дозволяють ліквідувати небажані наслідки адаптації людини до фізичних навантажень та попередити перевантаження. Адаптація обумовлена тим, що в результаті тривалого стандартного виконання одного і того ж фізичного навантаження припиняється процес появи нових пристосувальних зрушень (перебудов в організмі). У даному випадку потрібна тимчасова переорієнтація людини на декілька інших видів діяльності. Періодичні заняття туризмом студента, залученого до фізичної культури,

значною мірою сприяють підтримці його організму на досить високому рівні фізичної підготовленості. Що стосується спортивних задач у туризмі, слід зазначити три моменти. По-перше, заняття туризмом сприяють створенню бази загальної фізичної підготовки, необхідної в будь-якому виді спорту. По-друге, вони передбачають спеціальну підготовку для участі в змаганнях з туристської техніки. По-третє, туристські походи регламентуються спортивною класифікацією, що, у свою чергу, вимагає відповідної спортивної підготовки їхніх учасників, тобто спортивна класифікація сприяє реалізації принципу максимальних навантажень у туризмі.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Туризм – самий масовий і активний вид відпочинку, важливий засіб виховання, моральної і фізичної підготовки, загартування, розвитку витривалості і укріплення здоров'я студента.

До активної рухової діяльності потрібно залучати студентську молодь, яка є майбутнім нашої країни. Займаючись різними видами туризму студенти мають змогу збільшити час рухової активності, що дасть їм можливість психологічно відпочивати. Результатом такого відпочинку буде підвищення розумової і фізичної працездатності. Все це дає змогу сучасній студентській молоді опонувати нові вміння та навички, що знадобляться як у навчанні, так і в дорослому житті.

Перспективним у даному напрямку є поширення підходів к питанню розвитку та популяризації студентського туризму.

Список використаної літератури

1. Бородин Ю. А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека / Ю. А. Бородин, Н. Г. Артюзов // Физическое воспитание студентов. – Харьков: ХГАДН, 2010. – С. 9-13.
2. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие / Л. А. Вяткин, З. В. Сидорчук, Д. Н. Немітов. – М.: Академия, 2004. – 208 с.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Т.: Богдан, 2009. – 304 с.
4. Дурович А. П. Активный туризм: современное состояние и перспективы развития / А. П. Дурович. – К.: Новое знание, 2003. – С. 11-15.
5. Селуянов В. Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемияПресс, 2000. – 69 с.
6. Тихонова С. Туризм, як засіб підвищення рівня здоров'я студентів вищих навчальних закладів / С. Тихонова, Д. Харіна //Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: тези Всеукр.наук.-практ.конф. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 315-316.
7. Шкура В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичні якості студентів у процесі спортивно-педагогічного удосконалення / В. Шкура, В. Курімова, Т. Бушенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матер. VIII Всеукр.наук.-практ.конф. – Львів, ЛДУНК, 2012. – С. 312-316.

8. Щеглов С. Е. Динамика и тенденции развития туризма в России / С. Е. Щеглов // Социальная политика и социология. – 2004. -№ 2. – С. 175-176.

ЗНАЧЕННЯ МЕТОДУ ОПИТУВАННЯ У ПОКРАЩЕННІ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Черевко С.В. к. пед. н., доцент

Новікова Олена ст. гр. УУ -14-4,

Дніпровський національний університет ім. Олеса Гончара

Черевко А.Д. ст. викладач

Університет митної справи та фінансів

Анотація: В роботі розглядається впровадження опитувального методу дослідження для поліпшення сфери охорони здоров'я. Наводяться приклади анкетних пунктів, складених з урахуванням різноманітності суджень, думок, умов життя і стану здоров'я.

Annotation: This article considers the introduction of the questionnaire method of research to improve the healthcare level. There preexamples of questionnaires questions, which were made considering the diversity of opinions, views, living condition sand health conditions.

Ключові слова: методика, метод опитування, фізичне здоров'я, анкета, хронічні захворювання, медична допомога, фізична активність, психічне здоров'я.

Keywords: methodology, survey method, physical health, form, chronic diseases, medical care, physical activity, mental health.

Постановка проблеми: моніторинг стану здоров'я населення є актуальною проблемою через потребу проведення досліджень, що охоплюватимуть великі території одночасно. Вивчення стану здоров'я і розрахування загальних даних необхідно для його покращення, виявлення проблем та знаходження швидкого шляху їх вирішення. Це може значно поліпшити рівень охорони здоров'я в країні в цілому, сприяти удосконаленню медицини. Опитувальний метод може допомогти за невелику кількість часу зібрати великий обсяг інформації, що сприятиме формуванню уявлення про ситуацію, що склалася. Отримана інформація буде корисною при організації заходів, під час яких населення буде проінформоване стосовно актуальних проблем, що у подальшому поступово знизить ризик їх повторення.

Отримані результати дослідження: під час дослідження розглядалася важливість вивчення стану здоров'я на міжкультурному рівні, необхідності використання опитувального методу в сфері охорони здоров'я.

Питання опитувального методу активно почало вивчатися наприкінці ХХст. Його вивчення не припиняється і в теперішній час. Цьому методу

присвячено праці таких європейських дослідників: В. Бюратта, Л.Фрова, С. Маггі, Г. Мелтцера.

Успіх будь-якого дослідження залежить від вибору інструментарію. Опитування – інструментарій, використання якого може допомогти у покращенні стану фізичного здоров'я населення. Користь цього методу полягає в тому, що структурований блок питань може за короткий час виявити фактори, необхідні для того, щоб усвідомити фізичну активність і стан людини. Таким чином, користуючись загальними даними, можуть бути виявлені дефекти і спосіб їх вирішення.

Багато країн, зокрема європейські, створюють проекти для розробки загального інструментарію опитувань, котрий зумовив би міжнародну співставність національних даних про стан здоров'я.

Результати опитування населення можуть виявити первісні відмінності у стані здоров'я та фактори, які на нього впливають. Проте, через відсутність структурованого інструментарію зібрання подібних даних не здійснювалося в достатній кількості.

Рекомендований загальний інструментарій містить 8 індикаторів: хронічні захворювання, психічне здоров'я, споживання алкоголю, фізична активність, звернення за лікувально-діагностичною допомогою, споживання медикаментів, звернення за профілактично медичною допомогою, якість життя.

Більшість проектів, спрямованих на створення загального інструментарію містять у собі огляд методологічних проблем, питання узгодження інструментарію та методології, опис самого проекту, ефективність застосування інструментарію і рекомендації щодо його використання.

Оцінка індикаторів стану здоров'я стикається з такими труднощами:

- чи фіксують індикатори насправді значущі аспекти;
- чи можуть вони бути включені в структуру опитування таким чином, щоб люди могли відповісти;
- чи є інструментарій опитувань методологічно стійким.

Проблема об'єктивної оцінки результатів різних країн полягає у тому: чи піддається отримана інформація інтерпретації всередині і поза рамками окремих культур.

Для отримання міжкультурних індикаторів здоров'я пропонувалися як “спадні” так і “висхідні” підходи. Спадні підходи ґрунтуються на теорії регулярно одержуваних даних, наприклад, шляхом ідентифікації. Висхідний підхід потребував би визначення широким колом людей предметних областей здоров'я для подальшого вирішення та їх застосування на практиці. Як правило, індикатори здоров'я, представлені в доповідях про стан громадського здоров'я, включають соціально-демографічні показники, частоту виникнення і поширення захворювань і обмежень життєдіяльності, дані про частоту звернень за медичною допомогою і інформацію про спосіб життя.

Індикатори здоров'я повинні якомога краще відображати базові компоненти здоров'я, аналізувати їх міжкультурне значення і забезпечити

розвиток галузі охорони здоров'я. Проекти, спрямовані на їх визначення роблять внесок у досягнення цих цілей.[1;2]

Оглядові дослідження позначаються на формуванні програм виявлення даних. Згідно з тенденціями, в рамках загальної задачі розробки і впровадження загального інструментарію повинні вирішуватися дві підзадачі: розробка рекомендованого загального інструментарію для національних опитувань про стан здоров'я та розробка методів узгодження національних даних, що забезпечують порівняння на міжнародному рівні.

Проекти розробки загального інструментарію повинні поділятися на етапи, що відображають заходи в рамках кожного з цих двох напрямків. Таким чином, розробка інструментарію повинна включати: визначення відповідального дослідника і створення робочої групи; аналіз інструментарію, який використовується в певний час; вибір і польові випробування загального інструментарію; публікація рекомендованого загального інструментарію.

Через багатовекторність проекту з розробки інструментарію опитування, в ньому виділяють 3 рівня. Перший-науково організаційний комітет, що складається з наукових керівників по кожному індикатору і спеціальних консультантів за проектом. Другий-мережа груп по кожному індикатору, що складаються з відповідальних виконавців і ряду активних учасників. Третій-окремі організації, які б забезпечували постійний зворотний зв'язок під час проекту.

У розробці загального інструментарію виокремлено вивчення хронічних захворювань. Хронічні захворювання-одна з головних причин звернення за медичною допомогою. Для систематизації шкали їхніх проявів найчастіше використовують соціологічне опитування. При опитуванні щодохронічних захворювань використовують два типи питань: відкриті питання і питання про конкретні захворювання. Відкрите питання з'ясовує, чи є у респондента хронічні захворювання і якщо так, то які. Питання про конкретні захворювання містять перелік станів, або захворювань, і респондентів запитують, чи є у них будь-які із зазначених недуг.

Згідно з результатами п'ятнадцяти європейських опитувань, найчастіше зустрічаються серцево-судинні захворювання (гіпертензія, ішемічна хвороба серця, інсульт); порушення обміну речовин (діабет, хвороби щитовидної залози); хвороби органів дихання (бронхіальна астма, хронічний бронхіт). Менше зустрічаються болі і інші кістково-м'язові захворювання, психічні порушення, хвороби нервової системи, органів травлення. Найменший коефіцієнт спостерігався у алергічних захворювань, захворювань шкіри.

При розробці інструментарію велика увага також приділяється і психічному стану людини. Він є важливим чинником через те, що психіка зумовлює характер поведінки і адаптації людини у соціумі. У дослідженнях розглядаються такі питання як: психологічні розлади, соціальна підтримка, проблеми зі сном, залежності, стрес, самогубства, інтелектуальні функції і психічне здоров'я дітей. За результатами проведених опитувань було

встановлено, що широко поширене явище глибокої депресії (вік реципієнтів від 16 до 79 років).

Розробка загального інструментарію для вивчення фізичної активності враховує такі пункти: частотність фізичних навантажень; самостійна класифікація фізичних навантажень; кількісний опис фізичних навантажень наявність / відсутність фізичних навантажень; тривалість ходьби пішки.

Прикладом може слугувати опитування, проведене у країнах Європи результатом якого є оцінка рівня кількості активної фізичної активності за країнами і статтю. У Франції рівень фізичної активності чоловіків становить 68%, жінок – 54%. У Німеччині: чоловіків – 32%, жінок – 47%. У Великобританії: чоловіків – 37%, жінок – 44%.[1]

Розробка загального інструментарію приймає до уваги вивчення звернень за лікувально-діагностичної допомогою. На сьогодні, звернення за лікувально-діагностичною допомогою на національному рівні, зазвичай, визначаються за медичною документацією, або за результатами опитувань про стан здоров'я. Опитування про стан здоров'я мають низку важливих переваг у порівнянні з медичною документацією. Через інтегроване зібрання великих обсягів інформації, пов'язаної зі здоров'ям, з'являється можливість встановити зв'язок між зверненнями за різними видами лікувально-діагностичної допомоги у однієї і тієї ж особи.

Поняття “звернення за лікувально-діагностичної допомогою” визначається як звернення населення за послугами, що надаються працівниками, установами, або компаніями в області лікування захворювань медичними та парамедичними методами. Таким чином, інструментарій, що забезпечує оцінку споживання ліків необхідний через такі причини: необхідність знати який коефіцієнт населення приймає різні групи препаратів; важливість мати інформацію про роль ліків і лікування основних захворювань; важливим предметом вивчення є поширеність самолікування; значення має і вивчення добавок і мінералів, які поступово збільшують власне поширення.[3]

Перспектива подальших досліджень: вдосконалення галузі охорони здоров'я - систематичний процес, котрий змінюється в залежності від потреб часу. Поступово з'являтимуться нові технології, які, можливо, повністю змінять уявлення про цю галузь. Тому дослідження використання різних інструментаріїв при вивченні стану здоров'я є актуальним.

Висновок: метод опитування дійсно може сприяти покращенню рівня здоров'я населення через властиву конкретність, структурованість та змогу за короткий час зібрати інформацію ареалів поширення різних проявів. Розробляючи, модернізуючи і інтегруючи опитувальний метод у власну діяльність, люди матимуть змогу швидше помічати недоліки, знаходити причини та засоби їх усунення.

Список використаної літератури:

1. Максимова Т. М.EUROHIS. Разработка общего инструментария для вопросов о состоянии здоровья / Т.М. Максимова, А.Г. Роговина, Л.И. Селочник. – М.: Права человека, 2005. – Глава 1-10.
2. Пиріг Л. Охорона здоров'я в Україні як складова державотворення. / Л. Пиріг. – К., 2001.
3. Радиш Я.Ф. Державне управління охороною здоров'я в Україні: генезис, проблеми та шляхи реформування / Я.Ф. Радиш. – К.: 2001. – 358 с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Олена Чернявська, Галина Шамардіна
Національна металургійна академія України

Анотація. У статті розглянуті питання організації процесу фізичного виховання у професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ) на сучасному етапі. Наведено перелік педагогічних умов, створення яких сприятиме формуванню фізкультурно-оздоровчої компетентності в учнівської молоді.

Ключові слова: педагогічні умови, фізкультурно-оздоровча компетентність, учнівська молодь, ПТНЗ.

Abstract. The article considers the questions of organization of process of physical education in technical secondary school (TSS) at the present stage. A list of pedagogical conditions which will promote a sports and wellness competence of young people.

Key words: pedagogical conditions, sports and wellness competence, young people, technical secondary school.

Постановка проблеми. Процес реформування системи освіти в Україні передбачає зміни у навчально-виховному процесі ПТНЗ. Ці зміни стосуються створення нових освітніх стандартів, оновлення та перегляду навчальних програм, змісту навчально-методичних матеріалів, форм і методів навчання. Пошук нових підходів у навчанні та вихованні молоді має бути спрямований на всебічний розвиток особистості як головного суб'єкта сучасного педагогічного процесу. Професійно-технічна освіта завжди була і є одним із основних навчально-виховних інститутів суспільства, тому пріоритетним завданням системи професійно-технічної освіти є виховання особистості, яка володіє мистецтвом пізнання, мислення та спілкування, організації своєї інтелектуальної та фізичної праці, інтересом до творчого застосування професійних знань, мистецтвом жити за законами моралі, та здатністю до самореалізації у своїй професійній діяльності [1, 2].

Отримані результати дослідження. Однією з дисциплін, знання якої є фундаментом фізичного та духовного благополуччя, є фізичне виховання. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для усіх спеціальностей, вона служить цілям зміцнення здоров'я, фізичного, інтелектуального й духовного вдосконалення

учнів. Здоров'я майбутнього робітника розглядається сьогодні як головна складова національного капіталу, важливий ресурс особистісного та професійного зростання. На стан здоров'я сучасних учнів ПТНЗ впливають не тільки загальні негативні чинники, а й специфічні особливості навчального процесу, оскільки учні, крім середньої освіти, отримують виробничу професію, що вимагає високого рівня працездатності у ще молодому несформованому організмі. Тому у системі фізичного виховання майбутніх кваліфікованих робітників, у порівнянні із учнями загальноосвітніх закладів, має враховуватися збільшення навчального навантаження. Одночасно необхідно враховувати професійно-прикладну спрямованість підготовки учнів ПТНЗ.

Фізичне виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів виступає результуючою мірою комплексного впливу різних організаційних форм, засобів і методів загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки на особистість майбутнього фахівця у процесі його професійної компетентності [3, 4].

Метою фізкультурної освіти майбутнього кваліфікованого робітника у ПТНЗ повинно стати формування фізкультурно-оздоровчої компетентності як компонента його професійної компетентності.

Розвиток здатності та готовності учнів застосовувати фізкультурно-оздоровчі знання у професійній діяльності зводиться до наступних завдань: формування в учнів досить глибоких фундаментальних знань і умінь; навчання прийомам використання цих знань і умінь для оптимізації режиму праці та відпочинку; формування умінь і навичок, що дозволяють організовувати рухову активність, проводити гігієнічні та загартувальні заходи, здійснювати профілактику шкідливих звичок і психофізичну регуляцію організму.

Модернізація процесу фізичного виховання, з метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, передбачає створення необхідних педагогічних умов.

Педагогічна умова – це зовнішня обставина, фактор, що виявляє істотний вплив на протікання педагогічного процесу, тією чи іншою мірою свідомо сконструйований педагогом, що припускає, але не гарантує певний результат процесу. Так само, як і педагогічний засіб, умова (а точніше, – система умов) спеціально створюється, конструюється педагогом з метою вплинути на протікання процесу. Однак, на відміну від засобу, умова не припускає настільки твердої причинної детермінованості результату [5].

Результати багаточисленних науково-педагогічних досліджень вказують на те, що в теорії та практиці педагогіки можна зустріти такі різновиди педагогічних умов як організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні та дидактичні.

Першу групу виділених умов складають організаційно-педагогічні, що становлять собою сукупність цілеспрямовано сконструйованих можливостей змісту, форм, методів цілісного педагогічного процесу (мір впливу), що лежать в основі управління функціонуванням і розвитком процесуального аспекту педагогічної системи (цілісного педагогічного процесу) [6].

Другою групою педагогічних умов є психолого-педагогічні умови – сукупність цілеспрямовано сконструйованих взаємопов'язаних та взаємообумовлених можливостей освітнього і матеріально-просторового середовища (засобів впливу) спрямованих на розвиток особистісного аспекту педагогічної системи (перетворювання конкретних характеристик особистості) [7].

Третю групу педагогічних умов становлять дидактичні умови, що являють собою результат цілеспрямованого відбору, конструювання й застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення цілей [8].

Створення певних педагогічних умов у процесі фізичного виховання надасть змогу кожному учню розкрити свої особисті можливості та визначити для себе найбільш прийнятні шляхи удосконалення фізичної підготовки і підвищення професійної майстерності.

Для реалізації питання формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, нами виділені наступні педагогічні умови:

1. Чітке визначення змісту та значення поняття фізкультурно-оздоровчої компетентності в цьому процесі;

2. Системне структурування цілей і завдань формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, змісту теоретичного і практичного матеріалу необхідного для засвоєння під час навчального процесу та самостійно, засобів і методів його використання;

3. Розробка й впровадження в навчальний процес факультативного курсу лекцій «Фізкультурно-оздоровча компетентність як складова фізичної культури особистості», що розглядає питання використання видів спорту з метою оздоровлення, спортивного удосконалення та професійно-прикладної фізичної підготовки;

4. Створення програмного й навчально-методичного забезпечення;

5. Наявність висококваліфікованих фахівців. У досягненні позитивного результату під час навчально-виховного процесу в ПТНЗ провідне місце, безумовно, належить викладачу фізичного виховання. Від його уміння організувати цей процес, залежить успіх у подальшій діяльності учнів, їх бажання займатися фізичними вправами самостійно;

6. Створення позитивної мотивації в учнів до формування фізкультурно-оздоровчої компетентності та навчання взагалі. Наявність в учнів позитивної навчальної мотивації, усвідомлення ними об'єктивного зв'язку між фізкультурно-оздоровчою компетентністю та їх станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, розвитком професійних та особистісних якостей, є основою ефективності навчального процесу;

7. Забезпечення єдності прав і обов'язків суб'єктів освітнього процесу;

8. Лікарсько-педагогічний контроль і корекція процесу формування фізкультурно-оздоровчої компетентності.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. На нашу думку, зазначені вище педагогічні умови сприятимуть формуванню

фізкультурно-оздоровчої компетентності учнівської молоді, що навчається в професійно-технічних навчальних закладах.

Список використаної літератури

1. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки [Електронний ресурс]. Режим <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>.
2. Ягупов В. В., Свистун В. І. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти // Наукові записки. – 2007. – Том 71. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – С. 3-8.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т. Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
5. Ігумнов О. А. Розвиток дидактичної культури викладача технічного коледжу: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ігумнов О. А. – Харків, 2003. – 277 с.
6. Павлов С. Н. Организационно-педагогические условия формирования общественного мнения органами местного самоуправления: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Павлов. – Магнитогорск, 1999. – 23 с.
7. Лысенко А. В. Психолого-педагогические условия формирования профессионально-ценностных ориентаций будущего учителя музыки: дис. ... канд. пед. наук / А. В. Лысенко. – Майкоп, 2005. – 203 с.
8. Андреев В. И. Саморазвитие творческой конкурентоспособности личности / В. И. Андреев. – Казань, 1992. – 207 с.

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Володимир Шиян к.фіз.вих., доцент

ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»

Анотація

У статті представлена інформація про вплив занять пауерліфтингом на рівень розвитку силових здібностей юнаків 17-18 років у процесі секційних занять у вищому навчальному закладі. Силова підготовка є суттєвою для зміцнення здоров'я студентської молоді. Результати проведеного педагогічного експерименту довели ефективність запропонованої методики силової підготовки для студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу для підвищення їх рівня фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти вищих навчальних закладів, пауерліфтинг.

Annotation

In article presented information about influencing getting by powerlifting busy on level development power capabilities youths 17-18 years in the process of sectional getting busy in higher educational establishment. Power preparation is

substantial for strengthening health student young people. Results conducted pedagogical experiment led to efficiency offered method power preparation for students higher educational establishments by means of powerlifting for rise their level physical preparedness.

Keywords: physical education, students, students of higher education institutions, powerlifting.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтеграція України в світове співтовариство неможлива без реформування національної системи вищої освіти, спрямованої на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення високого рівня його здоров'я, фізичної підготовленості з метою працевлаштування та конкурентоспроможності в сучасних економічних умовах фахівця з вищою освітою [18].

За останні роки відзначається суттєве погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. Більшість фахівців зв'язують це не тільки з несприятливими соціально-економічними умовами життя і екологією, але і з суттєвим падінням інтересу студентів до занять фізичною культурою і спортом [10, 14].

Сьогодні стає очевидним, що існуюча система фізичного виховання студентської молоді не справляється зі своїми завданнями і потребує вдосконалення, дотепер не знайдено досить ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у вузі [2, 6].

Суттєвою для зміцнення здоров'я студентської молоді, зокрема юнаків, є силова підготовка. Силові вправи є засобом поліпшення будови тіла, формують необхідну м'язову масу, яка функціонально забезпечує не лише рухи тіла, але й виробництво енергії. М'язова система забезпечує корсетну функцію всіх органів і систем організму. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до розвитку хвороб обміну речовин: діабету, ожиріння, атеросклерозу, гіпертрофічної хвороби. Недостатня корсетна функція може проявитися через хвороби хребта – порушенням постави, плоскостопістю, порушенням функцій органів черевної порожнини. Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Тому оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником попередження захворювань і забезпечення локомоторної й енергоутворювальної функцій організму [15].

Т.Ю. Круцевич і Л.П. Пилипей [8] зазначають, що сучасні, відносно нові серед молоді силові види спорту такі, як бодібілдинг, пауерліфтинг, гирьовий спорт, армрестлінг, атлетизм, шейпінг, які характеризуються тренувальною роботою, що має силову спрямованість, користуються високою популярністю серед сучасного студентства.

Одним з видів спорту, який активно розвивається в світі та в Україні є пауерліфтинг. Історичний аналіз розвитку пауерліфтингу свідчить, що він відноситься до молодих видів спорту. Стан розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі характеризується хаотичним створенням нових спортивних організацій та нових форм функціонування пауерліфтингу [11].

Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким ростом результатів і позитивним впливом на здоров'я людини. Заняття пауерліфтингом приводять до збільшення м'язової сили, укріплюють зв'язки та суглоби, допомагають удосконалювати витривалість, гнучкість та інші корисні якості, виховують волю, впевненість в своїх силах, підвищують працездатність всього організму. Все це разом взяте робить пауерліфтинг одним із цінних і корисних засобів виховання різнобічно розвинутих людей, здатних до високопродуктивної праці [9].

Значна кількість наукових досліджень присвячені вивченню особливостей силовий підготовки спортсменів, які займаються пауерліфтингом [1, 3, 12, 13, 19].

Низка дослідників показали високу ефективність використання засобів пауерліфтингу для професійно-прикладної підготовки студентів [13]. Дослідження О.І. Поповича, Ф.І. Загури [9] присвячені визначенню рівня розвитку силових показників дівчат-студенток під час навчання та залучення до участі в навчально-тренувальному процесі з пауерліфтингу. В. Жамардій [4, 5] визначив та обґрунтував критерії, показники та рівні сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу; теоретично обґрунтував необхідність розробки методики формування спеціальних знань з пауерліфтингу студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній роботі.

Вищевикладене дає підстави стверджувати, що на цей час у науково-методичній літературі недостатньо науково-обґрунтованих методик використання засобів пауерліфтингу щодо розвитку силових здібностей студентів вищих навчальних закладів у системі секційних занять. Тому даний напрямок дослідження є актуальним.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність методики розвитку силових здібностей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із найперспективніших напрямків оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів та методів удосконалення рухових здібностей студентської молоді з метою підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення їх здоров'я.

На наш погляд, одним із таких підходів може бути спроба побудови процесу фізичного виховання студентів на основі використання засобів пауерліфтингу у системі секційних занять.

Аналіз спеціальної літератури [7, 13, 16, 19] дозволив виділити основні положення методики розвитку силових здібностей студентів засобами пауерліфтингу.

При побудові тренувального процесу ми здійснювали планування компонентів навантаження за такими показниками: вид і характер силових

вправ, обсяг та інтенсивність занять, кількість повторень і величина обтяження, частота тренувальних занять і тривалість силової роботи, інтервали відпочинку, кількість та почерговість виконання силових вправ.

Кількості підходів для однієї вправи визначалася з урахуванням стажу занять силовими вправами. Для студентів початкового рівня (до 2 років) вона становила 1-3 підходів. Кількість підходів на одну м'язову групу – до 6-8.

При трьох разовому тренуванні на тиждень вправи розподілялися таким чином:

- понеділок –присідання, жим;
- середа – жим, тяга;
- п'ятниця – присідання, жим.

Присідання виконували два рази на тиждень, щоб була можливість на початку тижня виконувати присідання зі штангою інтенсивні з 2-х – 3-х разовими повтореннями, а в кінці тижня об'ємні з повтореннями від 4 до 6 разів, або навпаки.

Жим лежачи виконували на кожному тренуванні, тому що м'язи рук і верхнього плечового пояса встигають відновитися.

Для перевірки авторської методики оптимізації фізичного виховання студентів першого курсу проводився педагогічний експеримент. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках фізичної підготовленості юнаків 17-18 років під впливом розробленої нами методики. У експерименті взяли участь студенти першого курсу (юнаки) за спеціальністю «Промислове та цивільне будівництво» ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури». З них було скомплектовано дві групи: експериментальна та контрольна. Тривалість експерименту склала один навчальний семестр.

На початку навчального року в контрольній та експериментальній групах здійснено тестування силової підготовленості студентської молоді. Результати тестування показали, що початкові показники силових якостей у студентів контрольної й експериментальної груп вірогідно не відрізнялися ($p > 0,05$).

Для визначення розвитку силових якостей використовувався комплекс тестів різнобічної спрямованості. Одержані дані дають змогу стверджувати, що середньогрупові показники сили студентів низькі (табл. 1). Отримані нами дані підтверджують дослідження, які були проведені іншими вченими [15, 17, 19].

Оскільки фізичне виховання у вищих навчальних закладах викладається лише два роки, такий рівень розвитку сили недостатній. Це вимагає пошуку причин, які обумовлюють указаний стан.

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі фізичного виховання студентської молоді експериментальної групи широко використовувалася розроблена методика розвитку силових здібностей засобами пауерліфтингу.

Таблиця 1

Стан розвитку сили студентів вищих навчальних закладів ($\bar{x} \pm \sigma$)

Тести	Курс навчання	
	1	2
Динамометрія правої кисті, кг	35,3±0,57	39,12±0,86
Динамометрія лівої кисті, кг	29,47±0,59	31,68±0,47
Станова сила, кг	106,7±1,53	118,5±2,81
Підтягування на перекладині у висі, разів	8,32±0,08	10,17±0,56
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	21,71±0,64	25,24±0,72
Піднімання в сід із положення лежачи за 30 с, разів	33,41±0,62	36,03±0,51
Стрибок у довжину з місця, см	216,4±2,13	222,8±3,66

Аналіз результатів педагогічного експерименту підтвердив, що в юнаків 17-18 років експериментальної групи достовірно ($p < 0,05$) підвищився рівень розвитку силових якостей (табл. 2).

Таблиця 2

Стан розвитку сили студентів експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту ($\bar{x} \pm \sigma$)

Тести	Експериментальна група	Контрольна Група	P
Динамометрія правої кисті, кг	42,27±0,73	37,61±0,91	<0,05
Динамометрія лівої кисті, кг	40,19±0,71	31,29±0,82	<0,05
Станова сила, кг	129,8±2,32	118,13±6,23	<0,05
Підтягування на перекладині у висі, разів	11,21±0,05	8,13±0,07	<0,05
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	29,94±0,61	23,68±0,52	<0,05
Піднімання в сід із положення лежачи за 30 с, разів	37,02±0,49	33,22±0,71	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	231,5±2,54	222,15±3,72	<0,05

Таким чином, педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованих засобів і методів розвитку силових здібностей, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи вищих навчальних закладів.

Висновки

1. У сучасних умовах популярними є заняття з фізичного виховання, у яких використовуються силові вправи. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, корекції будови тіла та розвитку фізичних якостей. Без прояву м'язової сили жодної фізичної вправи виконати неможливо. Їх поєднання і умови прояву визначають успіх як окремого руху, так і всієї рухової діяльності в цілому.
2. Одним з видів спорту, який активно розвивається в світі та в Україні є пауерліфтинг. Заняття пауерліфтингом приводять до збільшення м'язової сили, укріплюють зв'язки та суглоби, допомагають удосконалювати витривалість, гнучкість та інші корисні якості, виховують волю, впевненість в своїх силах, підвищують працездатність всього організму. Все це разом взате робить пауерліфтинг одним із цінних і корисних засобів фізичного виховання.
3. Розроблено методику розвитку силових здібностей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу, яка вміщує визначення: основних складників методики навчання силових вправ; педагогічних умов вдосконалення організації фізичного виховання студентів у системі секційних занять; планування компонентів навантаження; засобів і методів.
4. Результати проведеного експерименту показали ефективність розробленої нами методики розвитку силових здібностей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. Результати досліджень свідчать про статистично значуще ($p < 0,05$) підвищення рівня розвитку силових якостей у студентів експериментальної групи порівняно з показниками контрольної.

Список використаної літератури

1. Ворожейкин О.В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ: автореф. дис. ... канд. педагогических наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ворожейкин Олег Владимирович; Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 2010. – 21с.
2. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності / Гуменний В. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №1. – С.70-73.
3. Додонов А.П. Моделирование тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров на основе функционального состояния и биологических ритмов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Додонов А.П. – Чайковский, 2014. – 162с.

4. Жамардїй В. Спеціальні знання з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності студентів / Жамардїй В. // Витоки педагогічної майстерності, 2012. – Вип. 10. – С.101-104.
5. Жамардїй В. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу / Жамардїй В. // Витоки педагогічної майстерності, 2013. – Вип. 11. – С.130-135.
6. Захаріна Е. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти / Захаріна Е. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – С.64-67.
7. Капко І.О. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І.О. Капко, С.Г. Базаєв, В.Г. Олешко. – К., 2013. – 97с.
8. Круцевич Т.Ю. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі / Т.Ю.Круцевич, Л.П.Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 51-55.
9. Попович О.І. Визначення силових показників студенток для занять пауерліфтингом / О.І. Попович, Ф.І. Загура. – [Electronic resource]. – www.sportscience.org/index.php/.../196/222
10. Попрошаев А.В. Влияние традиционной, традиционно-секционной и секционной форм организации учебных занятий по физическому воспитанию на уровень соматического здоровья студентов (1-4 курсов) / А.В. Попрошаев, ОВ. Чумаков, Г.А. Кашинский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 12. – С.81-84.
11. Розторгуй М.С. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі / М.С. Розторгуй, В.І. Оліярник, Ю.М. Башенський // Теорія та методика фізичного виховання – 2012. – №5. – С.46-49.
12. Сан Женьцянь Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Сан Женьцянь. – Харків, 2015. – 196с.
13. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Стеценко А.І. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460с.
14. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / Футорный С.М. // Физическое воспитание студентов. – Х., 2013. – № 3. – С.75-79.
15. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Р.Є. Черкашин. – Л., 2011. – 22 с.
16. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: Учебное пособие / Шейко Б.И. – Москва: ОАО «Типография» «Новости», 2005. – 544с.

17. Шиян О. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді / О. Шиян, Д. Жмур // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №1. – С.80-84.
18. Шумаков О.В. Роль самостійності в сучасних оздоровчих технологіях фізичного виховання студентів / Шумаков О.В., Оксьом П.М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №7. – С.115-118.
19. Яковых В.Ю. Методика развития силовых способностей у юношей 15-16 лет на начальном этапе обучения в пауэрлифтинге: автореф. дис. [Електронний ресурс] / Яковых В.Ю. – 2012. – Режим доступу: <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/7058.pdf>.

***Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в
сучасних умовах***

(збірник наукових праць)

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції

Збірник містить матеріали, що розкривають шляхи вирішення сучасних проблем фізичного виховання та спорту в сучасних умовах.

Всі статті збірника зберігають авторську редакцію. За зміст і достовірність наукових результатів відповідають автори.