

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КАМ'ЯНСЬКИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



МАТЕРІАЛИ
РЕГІОНАЛЬНОЇ НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ - КОНФЕРЕНЦІЇ
**«Актуальні проблеми розвитку фізичного
виховання, спорту і туризму сучасного
суспільства»**



м. КАМ'ЯНСЬКЕ - 2021

Рекомендовано до друку методичною радою ККФВ

Протокол № 5 від 08.12.2021р.

У збірнику представлено матеріали, які висвітлюють проблеми розвитку фізичної культури та фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців в галузі ФК і С, підготовки спортсменів в дитячо-юнацькому спорті та спорті вищих досягнень, розвитку активного туризму.

Розраховано на спеціалістів фізичної культури та спорту та шанувальників олімпійського руху.

Редакційна група:

1. Чибісов В.І.
2. Говоруха О.О.
3. Ковжижина Н.М.
4. Савічева В.Л.
5. Аврашова Г.Ф.
6. Ковтуновська В.В.

Коректор: Аврашова Г.Ф.

Відповідальні за випуск:

Говоруха О.О., Савічева В.Л.

Кам'янський коледж фізичного виховання
2021р.

РОЗДІЛ І

«Філософія, соціологія, психологія та історія фізичного виховання і спорту»



Інна Михайлівна Герасімова
Керівник фізичного виховання
Кам'янський державний енергетичний технікум

СОЦІАЛІЗАЦІЯ СТУДЕНТІВ – СЕКЦІЙНА РОБОТА ТА УЧАСТЬ СТУДЕНТІВ У СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДАХ КАМ'ЯНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ЕНЕРГЕТИЧНОГО ТЕХНІКУМУ

Анотація. В статті узагальнені результати аналізу літературних джерел та педагогічного спостереження і досвіду викладачів фізичної культури Кам'янського державного енергетичного технікуму, щодо впливу занять фізичними вправами і спортом. Акцентовано увагу на якісний ефект фізкультурної діяльності молодого покоління в процесах соціалізації. Наведено приклади інноваційних форм секційної роботи та масових фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів, які є цікавими для молоді, дозволяють педагогам якісно формувати життєво необхідні та професійно спрямовані компетентності майбутнього молодого фахівця, які будуть працювати потім протягом життя на людину та розбудову сучасної та конкурентної серед світової спільноти держави Україна.

Ключові слова: фізична культура, молодь, компетентності, соціалізація, секційні заняття, інновації.

Визначення проблеми. Аналіз досліджень і публікацій

Сучасні виклики реформування в економіці багатьох країн, велика частка використання автоматизованих процесів життя людини у побуті і на виробництві, політична нестабільність у ХХІ столітті, що «розпалило» багато конфліктів за території та природні ресурси, визначило важливість високого рівня загального здоров'я та фізичної підготовки населення держави. Сьогодні ми бачимо неспростовну і об'єктивну істину - право на існування має тільки той народ і держава, які пов'язують своє існування і розвиток з молодим поколінням, тобто зі своїми нащадками.

Питання розвитку фізичної культури у суспільному житті світової спільноти є визначними. Фізична культура є одним із ефективних інструментаріїв у вихованні громадян держави, наділення молоді специфічними знаннями в області охорони та збереження здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, економіки, політики, мистецтва та ін. Заняття фізичною культурою формують життєво необхідні компетентності [2, стор.9-10].

Останні досягнення науки і техніки мають незаперечний вплив на розвиток цивілізації. Зменшення частки важкої фізичної праці, збільшення часу, який людство проводить в Інтернеті, призвело до того, що сучасне суспільство і

особливо його молоде покоління стає малорухливим, що може у майбутньому призвести до фізичної деградації та виродження цілих націй.

Спираючись на історичний досвід, ми бачимо, що фізична культура чітко позначила залежність між підготовкою до праці та її результатами. Ускладнення змісту людської діяльності щоразу підвищує вимоги до рівня фізичної та психічної підготовленості представників багатьох сучасних професій [2, стор. 93-95] .

Важливість впливу різноманітних засобів та заходів фізичної культури на процес соціалізації підлітків та студентської молоді очевидні та доведені спеціалістами у сфері фізичної культури і спорту [2, стор. 83-92] .

У розв'язанні проблем сучасного суспільства таких як гіподинамія, паління тютюнових виробів та новомодних вейпів, ігроманія, наркозалежність та інші психічні хвороби та фобії, на нашу думку і за нашим переконанням, може прийти на допомогу лише професійна, специфічна допомога фахівців в галузі фізичної культури і спорту. Треба розв'язати нагальні питання для сучасного молодого покоління - формування сталих потреб у проведенні вільного часу активно на свіжому повітрі, забезпеченні рухової активності, пропагуванні серед молоді нових видів спорту та фітнес технологій і залученні бажаючих (насамперед, молоді) до цих занять, використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, соціальна адаптація громадян.

Метою статті є визначення ролі фізичної культури у процесах соціалізації молоді та ефективні форми секційної роботи зі студентською молоддю. Дати аналіз впливу участі студентів у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах на процеси соціалізації молодого покоління.

Методи дослідження визначеної проблеми: аналіз періодичних видань, педагогічне спостереження, бесіда, інтерв'ю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Реформування освітнього процесу в закладах фахової передвищої освіти спрямовано на здобуття студентською молоддю компетентностей, завдяки яким суспільство отримує всебічно розвинену особистість фахівця. Молодого сучасного спеціаліста, який буде наділений не лише професійними знаннями та навичками, а матиме стабільно високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення протягом життя [2, стор. 213-214].

Можемо акцентувати увагу на тому, що лише фізично сильна та здорова людина може бути творцем матеріальних благ для своєї країни. Тому спеціально організований процес фізичного удосконалення, яким є фізичне виховання, і буде пріоритетним у педагогічному впливі на молодь у більш складному процесі соціалізації, так як виховання – одна із складових освіти і передбачає головним чином вплив інших людей на молоду людину, особистість: батьків, викладачів, вихователів, навколишнього середовища, соціальних інститутів освіти, культури тощо. У свою чергу соціалізація – це процес вибіркового засвоєння певних цінностей, ідентифікації особистості, що їх засвоїла, напрацювання соціальної мети життя, діяльності, вчинків[2, стор. 83-90].

Фізична культура і спорт – це та сфера людської діяльності, де формуються відносини між людьми. Людина у специфічній фізкультурній діяльності має змогу розкритись з різних боків. Спортивна галузь і діяльність людини в цій галузі суворо регламентована за визначеними правилами і вимогами (правила змагань, методики навчання різноманітним спортивним технікам, гігієнічні та санітарні вимоги), але ж і дає можливість людині для творчості, креативності, залучення інновацій, сучасних досягнень науки (виникають нові види спорту – маунтинбайк, роллер-спорт, формуються спортивні напрямки і, як приклад, можемо говорити про молодіжний рух Street Workout, Черлідінг) [3, стор. 25-27,78-92].

Педагогічний колектив нашого закладу освіти не стоїть осторонь процесів фізичного розвитку нації та участі у спортивному русі сучасної української держави. Велику увагу викладачі фізичної культури приділяють виховному процесу та процесу соціалізації молоді різноманітними засобами фізичної культури та спорту [4, стор. 113, 118, 180-190].

Орієнтуючись на запити студентської молоді, викладачі фізичної культури, адміністрація технікуму, представники спілки батьків та Студентського парламенту сприяють розвитку та урізноманітненню спортивної бази (спортивна зала, тренажерна зала, тир, який має подвійне призначення. Наприклад, в приміщенні тиру студенти та викладачі мають змогу проводити заняття та змагання з настільного тенісу – 6 тенісних столів; шахова аудиторія на 46 місць з достатнім комплектом шахів та шашок і великою магнітною шаховою дошкою, тренажерна зала площею майже 50м²). В закладі освіти працюють секції з різних видів спорту (волейбол, баскетбол, футбол, футзал, шашки, шахи, настільний теніс).

Секційна робота проходить згідно з затвердженням на початку навчального року графіком і має різноманітні форми: тренувальні заняття, змагання, товариські зустрічі з учнівськими командами шкіл міста з метою профорієнтації, відвідування спортивних змагань та вболівання за улюблених спортсменів або спортивну команду й обговорення спортивних результатів). Найбільш ефективно проходить робота із студентами, які відвідують секції з волейболу, настільного тенісу, футзалу, баскетболу – так як до складу циклової комісії входять досвідчені тренери викладачі із цих видів. Зацікавленість студенти виявляють і до занять з шашок та шахів, але маючи таку гарну для цих видів спорту матеріальну базу, ми відчуваємо недостатній рівень знань наших викладачів з цих видів спорту для якісних тренувальних занять[5, стор. 116-120].

Під час секційних занять та участі у спортивно-масових заходах студентська молодь формує ключові компетентності:

- ✓ Спілкування державною (усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі).
- ✓ Спілкування іноземними мовами (усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті).

- ✓ Математична компетентність (усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, вміння провести математичний й моніторинг своєї фізичної підготовки).
- ✓ Основні компетентності у природничих науках і технологіях (розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища).
- ✓ Інформаційно-цифрова компетентність (усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності).
- ✓ Уміння вчитися впродовж життя (досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб).
- ✓ Ініціативність і підприємливість (ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій).
- ✓ Соціальна та громадянська компетентності (поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність).
- ✓ Розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям (свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших).
- ✓ Обізнаність та самовираження у сфері культури (виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність, дотримуватись мовленнєвого етикету) [1, стор. 2-4].

Не менш цікаво та ефективно з метою соціалізації для студентів проходять фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, які були організовані викладачами нашого закладу освіти або різними спортивними організаціями нашого міста. Так в нашому технікумі протягом останніх трьох років найбільш цікавими для молоді були такі форми фізкультурної діяльності як квест та флеш-моб[2, стор. 130-131].

З задоволенням наші студенти брали та беруть участь у міських спортивних заходах. Найкращими формами такої співпраці студенти визнали: масовий легкоатлетичний пробіг по вулицях міста разом із містянами різних вікових груп, а особливу увагу і повагу наших вихованців завоювали спортсмени-візочники. Студенти були вражені силою духу цих людей і їх бажанням бути постійно у соціумі, бути визнаними у соціумі. Емоційно-яскраво проходила участь наших студентів у фізкультурно-музичних руханках, фітнес флеш-мобах. Ми є активними учасниками танцювального конкурсу, який вже третій рік проходить у грудні, де ми маємо можливість представляти наше студентство як у сольній танцювальній програмі, так і змагаючись серед танцювальних студентських колективів. А під час підготовки до цього конкурсу у ролі хореографів одночасно виступають як викладачі, так і студенти. Тобто це є один із яскравих прикладів передачі знань між поколіннями та можливість проявити свої організаторські здібності та

застосувати креативний творчий підхід у здобутті майбутньої перемоги у танцювальному конкурсі[4, стор.14].

На початку вересня проводиться конкурс «Дні сталої енергії», де студенти щорічно під час тематичних квестів мають можливість продемонструвати свій рівень як фізичної, так і інтелектуальної підготовки у взаємодії та співпраці із фахівцями-педагогами, тобто вміння працювати в команді, приймати рішення та нести відповідальність за результат.

Висновки

Відповідно до вимог навчальної програми «Фізична культура» та основних завдань науки «Соціологія» ми можемо говорити про те, що фізична культура та спорт, як ніякі інші, мають найкращі можливості ефективного впливу на соціалізацію молодого покоління. На практиці перевірено та доведено, що інноваційні, креативні, максимально рухливо-активні форми проведення секційної та спортивно-масової роботи викликають зацікавленість у молоді, дозволяють формувати її світогляд, наділяти її конкретними руховими навичками, знаннями, передати свій досвід в створенні матеріальних благ та надихати молоде покоління на пошуки нових шляхів для створення конкурентного середовища, сформувані розуміння того, що саме фізично та інтелектуально розвинена молодь – це є базова основа для існування і розвитку країни.

Література

1. Навчальна програма «Фізична культура» (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23.10.2017 року
2. Головатий М.Ф. Соціологія молоді : Курс лекцій. – К.: МАУП, 2006. – 2-ге вид. переробл. і допов. – 304 с.
3. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания. — Харьков, ИВМО «ХК», 2001. — 156 с.
4. Піча В.М., Хоронжий А.Г. Практикум з соціології: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти. – Львів: «Новий світ-2000», «Магнолія плюс», 2004. – 368 с.
5. [Електронний ресурс] Олійник Н.А. Секційна робота як одна із форм організації навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі | Збірник наукових праць «Педагогічні науки»/ Випуск LXXIII Том 1, 2016 - стор. 116-120 - Режим доступу до ресурсу:
<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/561900.pdf>

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ КОМПЛЕКСУ ГПО У СВІТЛІ СУЧАСНОГО СТАНОВИЩА МАСОВОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ.

У статті проведено порівняльний аналіз розвитку масового спорту в сучасній Україні та в 30-ті рр. XX ст. в УРСР. Відзначено позитивний вплив комплексу ГПО у справі становлення масового фізкультурно – спортивного руху в СРСР у зазначений період. Задля реанімації масового спорту в сучасній Україні пропонується ввести подібний комплекс з урахуванням реалій сьогодення.

Ключові слова: масовий спорт, комплекс ГПО, молодь, соціально – економічні умови, держава, здоров'я нації

Актуальність статті. Спорт, як відомо, сприяє соціалізації особистості. Соціалізація здійснюється за допомогою залучення молоді у спортивну діяльність, що активно впливає на різноманітні сторони розвитку молодої особистості. Сучасний період суспільного розвитку в Україні характеризується соціальною нестабільністю, наростанням рівня конфліктності суспільних відносин, зниженням загального рівня якості життя. В результаті непередбачуваних реформ держава втратила свої позиції у багатьох сферах суспільного життя, в тому числі і в українському масовому спорті, а це в свою чергу погано позначилося на моральному і фізичному стані нашої молоді.

Стосовно даних НАМН України захворюваність дітей шкільного віку за останні десять років зросла майже на 27%. Так, якщо у першому класі вже нараховується більше 30% дітей, які мають хронічні захворювання, то до п'ятого класу їх кількість зростає до 50%, досягаючи у дев'ятому 64%. Лише у 7% українських школярів спостерігається задовільне становище організму. Також стан здоров'я тісно пов'язаний зі способом життя. В Україні палять 45% юнаків і 35 % дівчат. 68% хлопців і 64% дівчат вживають алкоголь, 13% молоді вживають «легкі наркотики»(2).

Увага до молодого покоління в цьому контексті далеко не випадкова, саме від молоді залежить майбутнє держави. Водночас від ступеня залучення молоді у спортивну діяльність багато в чому залежить її фізичне і моральне здоров'я, працездатність. Перебудова суспільного ладу, яка охопила різні сфери суспільного життя, включаючи і масовий спорт, у комплексі з відсутністю цілеспрямованої політики держави у цій сфері обернулася руйнуванням системи масового спорту, виключенням фізичної культури з пріоритетних напрямів діяльності широких верств населення. З огляду на таку невтішну ситуацію, що склалася з масовим спортом у сучасній Україні, у статті приведений аналіз становлення масового фізкультурно – спортивного руху у радянській Україні впродовж 30-тих рр. XX ст., яке здійснювалося у непростих соціально –економічних умовах (індустріалізація, колективізація) і яке у цілому виявилось успішним. Тому має сенс його дослідити, проаналізувати та

взяти те корисне, що допомогло б справі відродження масового спорту в сучасній Україні.

Обраний напрямок дослідження відповідає тематиці конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму сучасного суспільства».

Об'єктом дослідження є стан масового спорту в Україні у різні історичні періоди (сьогодення та 30-ті рр. ХХ ст.).

Предметом дослідження є дії держави спрямовані на розвиток масового спорту у зазначені історичні епохи.

Метою статті є дослідження діяльності держави в галузі розвитку масового спорту у сучасні часи та у 30-ті рр. ХХ ст. Реалізація мети передбачає вирішення таких завдань:

1. Дати оцінку тим заходам держави, що були спрямовані на відродження масового спорту у сучасній Україні.
2. Охарактеризувати досвід становлення масового фізкультурно – спортивного руху у 30-ті рр. ХХ ст., базою якого являвся запроваджений у 1931 р. комплекс ГПО.
3. Виділити з досвіду 30-х рр. все необхідне, що могло б допомогти піднесенню сучасного масового спорту в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. За 30 років незалежності вийшло достатньо законотворчих актів спрямованих на стимулювання розвитку масового спорту в Україні. Серед останніх – Указ Президента України від 9 лютого 2016 року №42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», постанова Кабінету Міністрів від 4 листопада 2020 року №1083 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року».

У «Стратегіях розвитку» прямо вказано на існуючі недоліки у сфері розвитку масового спорту в Україні: недостатній рівень пропаганди оздоровчої рухової активності, відсутність доступної спортивної інфраструктури належної якості в місцях масового відпочинку та за місцем проживання населення, недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально – економічної нестабільності призвели до несприятливих для ведення здорового способу життя обставин.

«Стратегія розвитку» передбачає створити у суспільстві умови для оздоровчої рухової активності та ведення здорового способу життя, формування здоров'я нації, як найвищої соціальної цінності в державі. Передбачається залучити не менше 23% громадян до оздоровчої рухової активності до 2024 року і не менше 30% громадян – до 2028 року (4). Але зважаючи на умови перманентної економічної кризи, в якій знаходиться Україна, всеохоплюючого зuboжіння більшої частини населення, зазначені показники уявляються завищеними.

Спорт – прерогатива багатих країн. Україна за рівнем життя посідає у Європі місце між Албанією та Молдовою – найбіднішими європейськими

країнами. Наведені у «Стратегії» заходи передбачають значні фінансові вливання у спортивну галузь, як з боку держави, так і з боку приватного капіталу (4). Але, як підкреслюється у дослідженні «Стан та перспективи розвитку сфери фізичної культури в Україні», яке було здійснено доцентом кафедри економічної теорії Університету митної справи та фінансів В. М. Чербою: «Фінансова політика держави у галузі фізичної культури і спорту не сприяє її динамічному розвитку» (5). Не поспішає фінансувати розвиток масового спорту і приватний бізнес. Вважаючи на складну внутрішню ситуацію, яка склалася в Україні, важкий тягар зовнішньополітичних проблем, які постали перед нею останнім часом, можна бути впевненим, що ще тривалий час розвиток масового спорту буде знаходитися в несприятливих умовах. Зважаючи на це є сенс скористатися досвідом попередніх поколінь.

Так, на початку 30-х рр. XX ст. перед СРСР взагалі та УСРР зокрема, постала задача розгортання масового фізкультурно – спортивного руху. Соціально – економічна ситуація в країні також була важкою. Запроваджена індустріалізація та колективізація сільського господарства, на тому етапі свого розвитку, призвели до падіння якості життя більшої частини населення. Але саме у цей період радянський масовий спорт вийшов на пік свого розвитку, до якого він не зміг дотягнутися навіть у відносно благополучні, з точки зору соціально – економічної ситуації в країні, 60-80 ті рр. Основою розвитку тодішнього масового спорту стала нормативна база комплексу ГПО («Готовий до праці і оборони СРСР») і на цьому зупинимось більш детальноше.

Положення та норми комплексу ГПО були затверджені 16 березня 1931 р. Комплекс ГПО 1-го ступеня передбачав випробування з 15 видів фізичних справ та 6 теоретичних випробувань. У комплекс ГПО входили наступні види випробувань: біг на 100 м та на 500 м; стрибки у довжину з розбігу, у висоту з розбігу; метання гранати вагою 700 г на відстань, підтягування на перекладині, лазіння по канату чи жердині; піднімання патронного ящика 32 кг із землі на плече та пересування без зупинки з ним на 50 м, плавання на 100 м з урахуванням часу та плавання протягом 10 хв.; велосипед (міг бути замінений умінням управляти трактором, автомобілем, мотоциклом); лижі 10 км, 3 км. Теоретичні іспити склалися за такими темами: військові знання (чоловіки); перша допомога (жінки), перша допомога під час нещасних випадків і раптових захворювань, основи фізкультурного самоконтролю, основи фізкультурного руху.

Комплекс ГПО постійно вдосконалювався, залучав до активних занять спортом широкі маси населення, учнівської молоді. 7 грудня 1932 р. було введено II ступінь комплексу ГПО. Він мав підвищений рівень складності і включав 25 нормативів – 22 практичних і 3 теоретичних.

Складання нормативів підтверджувалося особливими значками. Залежно від рівня досягнень ті, хто складав нормативи кожного ступеня нагороджувалися золотим або срібним значком ГПО. Ті хто виконував нормативи протягом декількох років – Почесним значком «ГПО». Колективи фізкультури підприємств, установ, організацій, які досягли особливих успіхів із

упровадженням комплексу ГПО в повсякденне життя трудящих нагороджувалися знаком «За успіхи в роботі по комплексу ГПО».

Держава не просто ввела комплекс ГПО, а й передбачала економічну основу для його впровадження, розвитку популяризації. Особи, які були нагороджені значком, мали певні права та пільги: перевагу під час вступу до фізкультурних навчальних закладів, до аспірантури тощо, виняткове право одержувати дефіцитний спортивний інвентар на 50 крб. на рік; знижку в розмірі 50 % від вхідної плати на ковзанки, лижні станції, водні станції, стадіони; знижки, в розмірі 15 – 30 % під час придбання фізкультурної літератури, безкоштовний або пільговий вхід на фізкультурні змагання, свята, вечори. Місцеві ради мали право призначати будь – які додаткові пільги, не передбачені вищенаведеним списком.

Введення комплексу ГПО сприяло різкому покращенню кількісних показників спортивно – масової роботи, рівня майстерності спортсменів тощо. Отримати значок ГПО було гордістю, ставало почесним обов'язком кожного. В містах і селах країни було збудовано тисячі тирів для стрільби, вишок для стрибків з парашутом, молодь зайнялась мотоциклетним і автомобільним спортом, записувалася в аероклуби. За десять років з 1931 до 1941 рр. кількість людей, що здали норми комплексу ГПО I ступеня досягло 6000000 осіб, а II ступеня більше 100000 осіб (1).

Комплекс ГПО було покладено в основу навчальних програм з фізичного виховання закладів освіти. У січні 1934 р. для підлітків 13-14 і 15-ти років введено ступінь БГПО («Будь готовий до праці та оборони»). До нього входили 16 спортивно – технічних нормативів.

У 1932 р. було розроблено «Інтегральну програму фізкультури для ВНЗ», яка передбачала широке залучення молоді до складання норм ГПО й покращення їхньої трудової та бойової підготовки. Із 1934 до 1936 рр. діють нові програми з фізичного виховання, побудовані на основі комплексу ГПО. Значну увагу було приділено окремим видам спорту – гімнастиці, лижам, легкій атлетиці, велоспорту, спортивним іграм та плаванню. У 1937 р. розроблено єдину уніфіковану програму з фізичного виховання для ВНЗ. Її нововведенням став поділ студентів на три групи залежно від стану здоров'я. Паралельно з обов'язковими заняттями фізкультурою студенти мали змогу відвідувати – різноманітні гуртки та секції.

Із запровадженням у 1931 р. комплексу ГПО студенти стали активніше залучатися до спортивного життя. Кожен прагнув отримати значок ГПО, Кількість «значкистів – студентів» постійно зростала. Так, у 1931 р. нагороди отримало 420 осіб, наступного року – 97206 осіб, у 1933 р. – 123321 студент, у 1934 р. їх кількість зросла до 334860 осіб (1).

Отже, комплекс ГПО надбав державного значення, вніс організованість і плановість у систему організації спортивного життя країни. Запровадження комплексу ГПО довершило розпочаті зміни в реорганізації усієї сфери фізичної культури як СРСР, так і в УСРР, водночас сприяло остаточній мілітаризації системи фізичного виховання. Головним завданням стала

підготовка вірного захисника ідей комуністичної партії, майбутнього вправного бійця.

Підсумовуючи вищезазначене, можна визнати безумовну успішність комплексу ГПО і в справі піднесення масового фізкультурно – спортивного руху, і в справі підготовки населення до майбутньої війни. Україні, проти якої зараз ведеться «гібридна війна», а стан здоров'я більшої частини її населення викликає велике занепокоєння, якраз потрібен подібний комплекс (з урахуванням, ясна справа, сучасних реалій). Тим більше, у вищезгаданих «Стратегіях розвитку» є пункт «про розроблення комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення» (4). Безумовно тоталітарній державі з плановою економікою, яким являвся Радянський Союз, винайти кошти на запровадження комплексів подібних до комплексу ГПО було набагато легше ніж демократичним державам з ринковою економікою, якою по факту є сучасна Україна. Але в цьому напрямі українській державі потрібно щось робити. Саме державі, тому що більшість дослідників перспектив розвитку масового спорту в Україні стверджують про те, що «Сучасне українське суспільство не в змозі самотійно вирішити проблему масовості фізкультурно – спортивного руху молоді без підтримки держави» (3). Так, основними постачальниками коштів у державний бюджет у ринковій економіці є податки. Тому має сенс для держави запровадити, наприклад, для найбагатших верств українського населення податок «на здоров'я нації», тому що погіршення зазначеного «здоров'я» призводить до руйнування і скорочення мобілізаційного потенціалу держави, з усіма негативними через це для нього наслідками.

Література

1. Вербицький В.А., Бондаренко І.Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні. Навчальний посібник. – Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. – С.156-168.
2. Мельников Е.В, ГТО в Украине//Електронні петиції до Кабінету Міністрів України. Петиція № 41/000311 від 01.09.2016. Режим доступу: <https://petition.kmu.gov.ua>
3. Сергієнко Р.Р. Ефективність державного регулювання процесами соціалізації української молоді за її активної участі у масовому спорті//Вчені записки Таврійського університету імені В.І. Вернадського. Серія: Державне управління. – 2018. – Т. 29(68), № 5. – С.175 – 179. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntvura_2018_29%2868%29_5_33
4. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Режим доступу: https://www.kmu.gov.ua/news/do_2028_roku_3j_kt_uk...
- 5/ Черба В.М., Герасимова Є.В. Стан та перспективи розвитку сфери фізичної культури в Україні.// Економіка та держава. – 2017. - №7. – С.70-75. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJR/ecde_2017_7_17.

*Савічева В.Л.
(м. Кам'янське)*

ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.

Анотація: фізична культура і спорт це багатогранне і складне явище у суспільстві, яке не обмежується тільки вирішенням завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції суспільства в області виховання, культури, моралі. Сучасне суспільство зацікавлене в тому, щоб молоде покоління було фізично розвиненим та здоровим.

Ключові слова: сучасне суспільство, соціальне середовище, фізична культура, спорт, особистість.

Складна природа феномену спорту, його вплив на різні підсистеми суспільства, на свідомість та фізичну активність великої кількості людей, суперечливість та різноспрямованість багатьох процесів, що складають сутність цієї сфери громадського життя, спонукають багатьох вчених до вивчення різних аспектів функціонування й розвитку спорту. Він є предметом дослідження найрізноманітніших наук, розглядається під кутом зору соціологічних, економічних, психологічних, моральних, естетичних, педагогічних, правових, медико-біологічних та інших проблем.

Трансформація сучасного суспільства призводить до диференціації спортивних практик, ускладнення соціальних норм, змінюється характер взаємостосунків між спортом та іншими соціальними явищами, процесами та інститутами. Виникає необхідність пояснення новітніх процесів трансформації спорту та еволюції теоретико-методологічних підходів до його вивчення. Однак, як це не парадоксально, дослідження спорту у вітчизняній соціології проводяться не настільки ефективно, як це можна було б припустити, виходячи з вагомої соціальної значущості цього феномену.[3, с.39]

Звісно, нічого не відбувається без вагомих причин, серед них мабуть особиста надмірна скромність тих, хто веде дослідження в галузі соціології фізичної культури і спорту, і фактор незначної кількості науковців, що працюють у цьому напрямку. Свою роль у цій ситуації відіграв фактор віднесення всього що направлено на вивчення тілесних практик до другорядних проблем, якщо не сказати до «другосортних». Щось на кшталт: поговоримо про проблеми у політиці, економіці, освіті, культурі, ну а на завершення – «спорт і погода».

Протиставлення високого(духовного) і низького (тілесного) має глибоке історичне коріння тому, впливає на масову, науково-професійну свідомість. Ситуація у силу соціокультурних трансформацій звичайно змінюється, але все що направлено на соціологічний аналіз «тілесної» проблематики в загально-науковому просторі зберігає старі тенденції та підходи.[1, с.285]

Фізична культура та спорт відіграють значиму роль в житті індивіда та суспільства. Спортивне та фізичне виховання створюють новий компонент людської культури, а саме фізичну культуру. В сучасному суспільстві систематичні заняття фізичною культурою та спортом перетворюються в

обов'язкову умову нормального функціонування людини. Це пов'язано, перш за все, зі способом життя сучасного індивіда, відсутністю активності та здорового способу життя. Також можна говорити про моду на фізичну та спортивну активність серед певних груп населення в сучасних умовах.

Більшість науковців, які працюють у сфері соціології фізичної культури і спорту, виділяють специфічні соціальні функції спорту та фізичної культури. Тому що спорт є фактором інтеграції, а головна його функція в суспільстві це його консолідація. Реалізація спортом консолідуючої функції сприяє його комунікативним можливостям.

Участь у спільних змаганнях та тренуваннях породжує у різних людей почуття єдності, товариства, дружби, співробітництва та приналежності до колективу. Це може бути ефективним фактором скорочення соціальної дистанції між людьми, сприяє розвитку почуття єдності, дружнім відносинам. Це робить суспільство більш стабільним, безконфліктним та соціально-культурно розвиненим.

В умовах кризового становища сучасного українського суспільства серед різноманітних проблем економічних, збереження територіальної цілісності, посилення обороноздатності країни, а відтак із національною системою фізичної культури і спорту, особливої актуальності набуває завдання підвищення духовного потенціалу нації, особливо молодого покоління. При цьому важливо враховувати, з одного боку, ті смисли, які український соціум вкладав і вкладає у розуміння феномена фізичної культури і спорту у вимірі здорового способу життя, культури, а з іншого боку, спрогнозувати як він визнаватиме місце і роль фізичної культури і спорту в своєму житті в історичній перспективі, як ці національно забарвлені смисли корелюють із загальнолюдськими цінностями, світовими тенденціями у розвитку фізичної культури і спорту.[2,с.36-37]

У сучасних умовах підвищується роль фізичної культури як загальної частини культури суспільства і все більшого значення набувають її соціальні функції. Фізична культура функціонально пристосовується до різноманітних диференційованих потреб суспільства, до його структури, яка розвивається і змінюється. Єдність функціонального, ціннісного і діяльнісного, що складають зміст фізичної культури, поглиблює розуміння її інтеграційної, людиноутворюючої, духовно-фізичної сутності. Фізична культура містить суттєвий потенціал відтворення особистості в її тілесній та духовній єдності. [4, с.58] Незатребуваність цього потенціалу веде до обмеженості формування особи та соціальних кризових явищ у суспільстві.

Література

- 1.Биховська І.Радянська соціологія спорту:старт і...ще раз старт.//Социологическое обозрение, 2017- т.16,№2- С.285
- 2.Городецький О.В. Фізична культура і спорт у мережах соціокультурних комунікацій сучасної молоді.// Гуманітарний журнал, 2014- №1-2 -С.36-37

3.Лукашук В.І. Еволюція соціологічних підходів до вивчення спорту.//Український соціум, 2012-№1(40)-С.39

4.Мамаєва О.В.,Мамаєв Д.Ю. Фізична культура і спорт як чинник соціалізації особистості.//Проблеми фізичного виховання і спорту, 2010-№ 7-С.58

*Раїса Клячковська
(м. Кам'янське)*

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ: ВІД ВИТОКІВ ДО СУЧАСНОСТІ

Анотація. Психологія спорту — галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності формування та прояву природних психічних процесів та психологічних феноменів у спортивній діяльності. Вона вивчає те, як психологічні та фізичні чинники впливають на продуктивність зайняття спортом і фізичними вправами.

Ключові слова - спортивна психологія, розвиток особистості, когнітивні здібності, психомоторні особливості різних спортивних навичок.

Вперше термін "спортивна психологія" було вжито П'єром де Кубертенем. Початок ХХ століття стає характерним для розвитку різноманітних видів спорту, організації міжнародних спортивних федерацій. Саме в результаті цього виникла необхідність у науковому супроводі спортивної діяльності. В результаті чого в 1913 році в швейцарському місті Лозанна відбувся перший міжнародний конгрес спортивних психологів. Конгрес багато в чому був організований за ініціативою засновника сучасних Олімпійських ігор П'єра де Кубертена. Слід зазначити, що психологів як таких на конгресі практично не було, головну роль грали психіатри. Незабаром після смерті засновника олімпійських ігор організація розпалася.

Перша світова війна зупинила процес розвитку спортивної психології, але в 1920 році в Берліні в Німецькій Вищій Школі фізичні вправи (German High School for Physical Exercise) почала працювати психотехнічна лабораторія під керівництвом Шульте. Лише через п'ять років, в 1925 році американець Гріффіт відкрив подібну лабораторію в Іллінойському університеті. Дослідження берлінської лабораторії охоплювали найрізноманітніші теми, у тому числі вплив спорту на розвиток особистості і когнітивні здібності, психомоторні особливості різних спортивних навичок (1, стор.23).

У 1964 році італійський психіатр Ферруччо Антонеллі, що працював у той час зі спортсменами, запропонував створити міжнародну асоціацію спортивних психологів. За його ініціативою в 1965 році в Римі відбувся I установчий конгрес Міжнародного співтовариства спортивних психологів - International Society of Sport Psychology (ISSP - ICCП).

3-5 грудня 1968 р. на міжнародній конференції "Психологічна підготовка спортсменів", яка проходила у Варні (Болгарія), виникла ідея створення європейського співтовариства спортивних психологів. Ідея належала французькому психіатру Еріку де Вінтеру, який запропонував створити Європейську федерацію спортивних психологів (точне найменування: Federation Europeenne de Psychologie des Sports et des Activites Corporelles - FEPSAC або Європейська Федерація психології спорту і рухової активності - ФЕПСАК).(2, стор.48) Дану міжнародну конференцію запропонували вважати I європейським конгресом психологів спорту. Датою формального народження федерації прийнято вважати 4 червня 1969 року. У цей день відбувся II конгрес ФЕПСАК.

У Софії (Болгарія) в 1970 році було терміново зібрано спеціальну нараду, на яку запросили спортивних психологів з різних країн. В ході роботи наради було розроблено статут організації, запропоновані кандидатури президента, віце-президента і членів керівної ради(3,стор.33). Офіційне обрання відбулося на III конгресі ФЕПСАК в Кельні (1972).

1977 року групою фахівців за активної участі радянських психологів були вироблені чіткі формулювання питань англійською, іспанською, італійською, німецькою та російською мовами для особистісного опитувальника ММРІ, що посідає одне з провідних місць серед інших особистісних опитувальників у психодіагностичних дослідженнях. При цьому були розроблені нормативи по кожному з показників з урахуванням виду спорту, віку та статі досліджуваних (4,стор.98). Це була по-справжньому гігантська робота, враховуючи, що в опитувальнику понад 500 тверджень.

Етап сучасного розвитку спортивної психології характеризується поглибленням теоретичних основ наукових досліджень, зверненням до категорій діяльності та особистості спортсмена особливо до соціально-психологічних проблем спорту, у тому числі міжособистісних взаємостосунків, психології управління, психологічного моніторингу - регулярного спостереження за динамікою психіки.

Таким чином, можна зробити висновок, що психологія спорту створює масив знань, які вносять вклад як у особистісний ріст і розвиток суб'єктів, так і у формування умов для ефективних занять фізичними вправами і спортом.

Література

1. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа. - 1985.
2. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. - К.: Вища школа. - 1975.
3. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. - Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература. - 1998.
4. Швальбе Б. Швальбе Х. Личность, карьера, успех.- М.: Прогресс-интер. - 1993.

РОЗДІЛ II

Підготовка фахівців фізичного виховання та спорту



ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ МОЛОДІ

Анотація. Загальновідомо, що фізична культура і спорт є найголовнішим чинником розвитку здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічного і соціального прогресу суспільства. Фізична культура визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, у спілкуванні, а також є важливим інтегральним показником функціональних можливостей організму.

Враховуючи демографічний стан в нашій державі, існує потреба у науковому керуванні оздоровленням підростаючого покоління та виховання студентської молоді.

У теперішній час учні в ранньому віці починають палити, вживати спиртні напої і токсичні речовини, які впливають на відхилення в поведінці та стан здоров'я. З цього виходить, що молодь хворіє гострими респіраторними захворюваннями, погіршується фізична підготовленість; студентська молодь страждає захворюваннями нервової системи.

Коли ці діти вступають до ВНЗ, вони не в змозі виконувати вимоги учбової програми. Вони швидко стомлюються протягом навчального дня, знижується рівень розумової працездатності. З віком наслідки низької рухової діяльності можуть призвести до швидкого старіння організму людини, ранньої втрати працездатності та рівня життя населення. [1]

Молодь не вміє використовувати засоби фізичного виховання для організації та змістовного особистого дозвілля. Недоліки в організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю негативно позначаються на її подальшій професійній діяльності. Це залежить від малого об'єму навчального часу, відведеного на обов'язкові заняття фізичною культурою, відсутності занять фізичними вправами в режимі дня, недостатнього об'єму рухової активності, необхідної для збереження здоров'я, розумової та фізичної працездатності, а також від особистого підходу кожного учня до власного фізичного самовдосконалення. [2]

Але, не дивлячись на це, крім обов'язкових занять, необхідно формувати прагнення студентів до самостійних занять фізичними вправами. Оздоровчий ефект можна очікувати при трьох, або чотирьохразових заняттях на тиждень: два рази - в навчальний час, два – у вигляді самостійних занять.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя молоді. Вони компенсують рухову активність, сприяють ефективнішому відновленню організму після стомлення, підвищують фізичну та розумову працездатність. Завдяки цим заняттям підвищується рівень фізичного розвитку, фізична підготовка до виконання різноманітних тестів, відбувається відновлення функціональних здібностей організму, підвищується психо - емоційний та фізичний тонус,

набувається почуття бадьорості, готовності до виконання учбової, побутової діяльності, та навіть досягнення спортивних результатів. [3;7]

Ці заняття можуть проводитись в будь - яких умовах, в будь - який час, не залежно від фінансових можливостей та матеріально-технічного забезпечення. [4]

Фізичне вдосконалення особистості гарантує такий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психофізіологічних можливостей, які є фундаментом її активної, творчої, суспільно значущої діяльності. Такий фундамент дозволяє людині успішно брати участь у суспільній діяльності без моральних і психологічних витрат, посилює адаптаційні можливості організму, визначає можливість повністю і ефективно реалізувати свої фізичні потреби в рухових діях.

Фізична культура розвиває здібності до рухової діяльності, готує людину до будь - якої роботи, а також є джерелом педагогіки та вирішує ряд визначних функцій в освітньому процесі. Застосування в професійній практиці результатів власного рухливого досвіду в визначній мірі сприяє ставленню та розвитку вагомих інтересів і активності особистості. Загальними елементами досвіду особистості є знання і вміння, а також способи діяльності, спрямовані на оволодіння вмінь та навичок.

Таким чином, на сьогоднішній день ми маємо протиріччя між завданнями, які визначаються державою у сфері фізичної культури та спорту, задекларованих прав громадян на заняття фізичною культурою, оздоровленням свого організму, спортом та належним медичним контролем. [5;6]

Література

1. Курочки на М. Організація занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для студентів які проживають у різних зонах радіаційного контролю. //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 1999 № 1 С.72-75.
2. Мединський С. Особливості створення спортивних клубів та її функціонування.// Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006 № 1 С.60-62.
3. Лопусева І., Жереб'ятков М. // Організація спортивної, фізкультурно-масової і оздоровчої роботи серед студентів. – 2003 С. 288-296.
4. Гужаловський А. Стан та розвиток резервних можливостей організму учнів 7-15 років, які мешкають у зоні радіаційного забруднення. // Вісник спортивної Білорусії. – 1995 № 3 С.40-43.
5. Гужаловський А., Щукевич Л., Дулевин С. Стан фізичної праці старших школьників, мешкаючи в зоні радіаційного забруднення. // Соціально-психологічна реабілітація дітей та підлітків. Сб. науч. трудов, вип.. 1. –М., 1993 С.102-111.
6. Єднак В. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу. Дис. Канд.. пед. Наук- К. УДУФВС, 1997. С.-193.

7. Куц О. Особливості змісту фізичного виховання школярів в умовах підвищення радіоактивності. Друге видання, доповнене. – Київ: Континент, 1994. С.-143

Володимир Дерун
(м. Кам'янське)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ НІВЕЛЮВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРОТИРІЧ

Анотація. У зв'язку зі змінами, що відбувалися та відбуваються в українському суспільстві на деякий час відійшли на другий план питання, пов'язані з гармонійним розвитком людини, фізичним вихованням населення, здоровим способом життя. Але фахівець у галузі фізичної культури і спорту (майбутній тренер, викладач) має стати провідним глашатаєм, зразком, прикладом ведення здорового способу життя, оптимальної систематичної фізичної активності, значимості фізичної культури. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначено: «Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян». Тому випускники ККФВ повинні чітко розумітися у програмах, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я людини, розуміти сенс її гармонійного розвитку, вміти приймати адекватні завданням рішення.

Проблема моєї роботи: визначити роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя, гармонійного розвитку людини, як фактору зменшення соціальної напруги у суспільстві. Для дослідження проблеми був використаний метод вивчення першоджерел: спеціальної літератури, Національної доктрина розвитку ФК і С, навчальних посібників, підручників з дисциплін "ОТІМФВ", ІФК, Основи гігієни, Економічна теорія, Соціологія, Історія України. У процесі роботи були використані дослідницькі прийоми: метод теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічних опитувань, порівняльний метод аналогій. Були опрацьовані роботи українських, російських, радянських авторів, які досліджували це питання. [1]

Фізична культура - це сукупність досягнень суспільства у справі створення і раціонального використання спеціальних засобів, методів і умов для цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини. Частина загальної культури, тому рівень її розвитку залежить від рівня соціального і економічного розвитку суспільства в цілому. Тема була обрана для того, щоб ще раз акцентувати увагу на значенні, яке відіграє фізична культура в гармонійному розвитку особистості, взаємозв'язку таких елементів як суспільство, індивід, образ життя для запобігання соціальних протиріч. Історично фізична культура розвивалась на всіх етапах розвитку людства, а кожна суспільно-економічна формація мала свою систему фізичного виховання (за винятком первіснообщинного ладу, коли її основи лише закладалися) відповідно особливостям і завданням суспільного розвитку. Вона поступово переростає в галузь широкої і складної соціальної діяльності, в якій формуються і здійснюються науково-практичні підходи з позицій різних наук: філософії, історії, педагогіки, психології, біологічних наук (фізіології, анатомії та

ін.),соціології. Що має безліч взаємозв'язків з іншими явищами і сторонами соціального життя суспільства. [2]

До кінця 20-х р.р XX ст. фізична культура і спорт набули рис соціального інституту, сформувались у самостійну галузь соціального життя. І в наш час вони являють собою особливий соціальний інститут, який відповідає усім вимогам інституалізації. Будь-яке суспільство постійно потребує соціальних змін, які породжують конфлікти. Соціальна напруга при перевищенні оптимального рівня у функціонуючому суспільстві може призвести до виникнення конфліктів. Головна причина конфліктів вбачається в нерівності соціальних позицій людей, що зумовлює відмінність їх інтересів і виникнення соціальних протиріч. Адже нерівність соціальних позицій означає неоднаковий доступ до ресурсів індивідів, соціальних груп та спільнот. Звідси й протиріччя їх інтересів. Боротьба за володіння та розпорядження дефіцитними ресурсами, за лідерство, владу та престиж і зумовлюють неминучість конфліктів, які виступають як спосіб розв'язання протиріч. У цих умовах фізична культура для багатьох стає формою самовираження, як природний засіб прояву особистості в суспільстві. У більшості видів спорту ми маємо справу не просто з проявами фізичної сили або витривалості, а з цілісним вираженням людської особистості або сили колективу. В цьому плані спорт дає людині багатостороннє задоволення від прояву власних сутнісних сил. Як і мистецтво, спорт постійно розкриває нові людські здібності і можливості. Таким чином, складно знайти більш ефективний засіб для зниження соціальної напруженості в суспільстві для профілактики асоціальної поведінки молоді. Крім того, вирішується ще одне важливе завдання фізичного здоров'я молоді. Актуальність цього положення підтверджується тим, що сьогодні здоров'я підростаючого покоління, і в тому числі студентів, викликає серйозні побоювання. Всім добре відома статистика: із року в рік кількість хронічних захворювань серед студентів збільшується. Стан здоров'я кожного нового покоління студентів нижче попереднього. За даними вибіркового обстеження кількість студентів, які займаються в спеціальних медичних групах складає 18% від загальної кількості, які навчаються у ВНЗ і з року в рік зростає. А це вже питання майбутнього країни, нового покоління фахівців, від яких безпосередньо в подальшому залежатиме майбутній благоустрій країни. [3;6]

Поняття «спосіб життя» трактується як тип життєдіяльності людей, зумовлений особливостями суспільно-економічної формації. Тут можна зробити ремарку про існування інших періодизацій розвитку людства, наприклад: відповідно типам економічних систем – маємо цивілізаційний підхід, але в даному випадку ми спираємось на формаційний підхід. Основними параметрами способу життя є труд, побут, суспільно-політична і культурна діяльність людей, а також різноманітні поведінкові звички та прояви. Якщо їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров'я, то є підстави говорити про реалізації здорового способу життя, який можна розглядати як поєднання видів діяльності, що забезпечують оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем, його можливості і статус у суспільстві. По філософському

визначенню К.Маркса (цитую): "...болезнь есть жизнь, стесненная в своей свободе, тогда как здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует формированию активной жизненной позиции (в медико-генетическом аспекте) и является необходимым условием воспитания гармонически развитой личности".

Здоровий спосіб життя – це єдиний стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження і покращення людини. Тому формування такого способу життя у населення і є найважливішою соціальною технологією державного значення. Багаточисельні конкретні соціологічні дослідження дають можливість аналізувати стан мотиваційної сфери суспільства у галузі фізичної культури і спорту, оцінювати реальні стосунки людей, їх зацікавлення, ціннісні орієнтації, рівень ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту. Отримані дані дозволяють знаходити правильні управлінські рішення, прогнозувати різні ситуації і вживати дієвих заходів до вдосконалення розвитку ФК і С, їх позитивного впливу на соціальне життя людей. Опитування, проведені серед студентів 2-3 курсу ДКФВ показали, що приблизно 24% респондентів ніколи не ставили перед собою проблем здорового способу життя, 37% не звертають увагу на режим дня, 10% не піклуються про своє здоров'я. За даними вітчизняних та зарубіжних вчених, які наводить Пушкар М.П. – фахівець у питаннях гігієни та здорового способу життя, здоров'я населення, більш як на 50% залежить від способу життя, на 20-25% від оточуючого середовища і лише 10-15% становлять охоронооздоровчі заходи. Але при цьому значна кількість молоді не отримує достатньої освіти в сфері фізичної культури, у неї не формується потреби у регулярних заняттях фізичними вправами та масовим спортом. Рівень фізичної підготовленості молоді в цілому не відповідає сучасним соціально-економічним вимогам до розвитку особистості. [4;7]

Інтегральною метою ФВ усіх ступенів системи освіти є фізична культура особистості як органічна єдність знань, ціннісних орієнтацій та мотиваційної сфери фізичної досконалості та практичної діяльності. Система знань та стверджень, ціннісні орієнтації та мотиваційна сфера особистості організовують та направляють її пізнавальну та практичну діяльність, визначають активно позитивне ставлення до ФК, як сформовану потребу у повсякденних заняттях фізичними вправами, спрямованість на здоровий спосіб життя та фізичну досконалість, виявлення в них самодіяльності.

У сучасних умовах розвитку суспільства фізична культура і спорт являють собою суб'єктивний і об'єктивний аспект життя людей, відіграють важливу роль у формуванні їх умов праці та життєдіяльності, допомагають зберегти, зміцнити здоров'я, працездатність, які дають змогу піднятися до вершин фізичного, духовного, культурного вдосконалення, є фактором формування способу життя, кожної людини окремо і суспільства в цілому, є важливим фактором зменшення соціальної напруженості суспільстві, запобігання соціальних протиріч. У наслідок глибоких соціально-економічних змін у нашій

країні фізична культура і спорт перетворились у глобальний феномен, пов'язаний з усіма галузями діяльності людини. Зараз посилилась роль фізичної культури і спорту в боротьбі прогресивних сил за збереження миру, розширення співпраці між народами, що ґрунтуються на взаємоповазі та взаєморозумінні, принципах гуманізму та мінімалізації конфліктності. [5;8]

Література

1. Економічна теорія: Посібник. - К.: Видавничий центр «Академія», 2003.- 656с.(Альма – Матер).
2. Історія фізичної культури: Навчальний посібник/за ред.проф.С.М.Філя.- Харків:ОВС,2003-160с.
3. Соціологія: Підручник /За ред. В.М.Пічі. - Львів:"Новий Світ-2000",2004-277с.
4. Основи теорії і методики фізичної культури:Підручник для технікумів фізичної культури.-За редакцією А.А.Гужаловського. -М.: Физкультура и Спорт,1986-352с.
5. Пушкар М.П Основи гігієни: Навчальний посібник:К,2004-95с.
6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова.Изд.2-е.,испр.и доп.(В 2-х т.) М.Физкультура и спорт,1976.
7. Шамардина Г.М. Основи теорії і методики фізичного виховання: Вибрані лекції.-Дніпропетровськ:Пороги,2004-415с.
8. Історія України:Посібник.-К.: "Академвидав",2004-656с.(Альма-матер).

РОЗДІЛ III

«Фітнес, спортивна анімація та активний туризм в організації дозвілля»



ЗЕЛЕНИЙ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ, ЙОГО ПЕРСПЕКТИВИ

Анотація: В Україні існують усі передумови розвитку відпочинку в сільській місцевості, який можна розглядати як специфічну форму підсобної господарської діяльності у сільському середовищі з використанням природного та культурного потенціалу регіону або як форму малого підприємництва.

Ключові слова: туризм, Україна, сільський туризм, добробут, історико-культурний потенціал

Перші паростки розвитку сільського туризму в Україні з'явилися в середині 90-х років ХХ ст. Відтоді його популяризацією займається створена 1996 р. громадська неприбуткова організація «Спілка сприяння розвитку сільського туризму в Україні».

В Україні існують усі передумови розвитку відпочинку в сільській місцевості, який можна розглядати як специфічну форму підсобної господарської діяльності у сільському середовищі з використанням природного та культурного потенціалу регіону або як форму малого підприємництва. Це надає можливість певною мірою вирішити проблему зайнятості сільського населення, покращити його добробут, повніше використати природний та історико-культурний потенціал сільської місцевості.

Крім цього, українське село має багатий пізнавальний потенціал, пов'язаний з історико-етнографічною спадщиною, сільською культурою та побутом, маловідомими для сільського жителя видами туристичної діяльності та народними промислами. Мешканець великого українського міста сприймає сільський побут, культуру села як захоплюючу екзотику, особливо якщо це села гуцульські, молдовські, болгарські, грецькі тощо. Ще більшою екзотикою це видається іноземному туристові [5].

Українське село має багаті рекреаційні ресурси, що належним чином досі ще не використовувалися. Найціннішим туристичним ресурсом села є мальовнича українська природа, дефіцит спілкування з якою має більшість мешканців міст. Зелений туризм у різних регіонах України дозволяє використовувати різні фактори лікувального впливу природи: ландшафт терапевтичний, клімат терапевтичний, бальнеологічний тощо.

Пріоритетність розвитку сільського зеленого туризму в Україні зумовлюється необхідністю невідкладного розв'язання соціально-економічних проблем сучасного села. За роки незалежності України в сільській місцевості не спостерігається позитивних змін, багато проблем виникло в технічному оснащенні, в правовому регулюванні відносин власності на землю, розбудові соціально-культурного сектору [4].

Внаслідок цього відбулося значне зменшення населення, зростання безробіття, масова трудова міграція. Розвиток сільського зеленого туризму

може призупинити таку сумну тенденцію в українських селах, підвищити матеріальний добробут та частково вирішити проблеми зайнятості сільського населення. Отже, розглянута сфера туристичних послуг потребує державного регулювання і підтримки, в тому числі і на регіональному рівні. [2].

У 2008-2020 рр. було обслуговано 9,96 млн. туристів, але відбувається спад обсягів туристичних потоків у 2008 р. та їх стабілізація у наступні роки. Це зменшення кількості обслугованих туристів можна пояснити:

а) підвищенням валютних курсів (євро та долар), що призвело до підвищення вартості путівок у гривні;

б) світовою економічною кризою, яка змінила ставлення українців до відпочинку.

Розвиток сільського туризму у будь-яких регіонах України ускладнюються кількома обставинами, головною серед яких недостатній рівень популяризації сільського туризму в Україні як на внутрішніх, так і на зовнішніх ринках. Інформація про існуючі садиби найчастіше не доходять до споживача через недостачу засобів у самих власників [1].

Друга проблема – недосконала законодавча база та недостатність методичної, організаційної, інформаційної та матеріальної підтримки сільського населення з боку держави. Третьою проблемою є відсутність інноваційних проектів та наукових досліджень з питань розвитку перспективних видів туризму.

Становлення і розвиток інноваційної діяльності та наукове забезпечення сільського туризму сприятиме створенню нових оригінальних туристичних продуктів, комплексному використанню та збереженню навколишнього природного середовища та культурної спадщини, патріотичному вихованню, пропаганді здорового способу життя, зміцненню міжнародного авторитету України як туристичної держави.

Необхідним є розроблення загальнодержавної програми розвитку туризму і курортів на період до 2021 року, зокрема, щодо підтримки розвитку сільського туризму.

Сьогодні важливим є питання просування в Україні самої ідеї сільського туризму в цілому. Метою розробки цієї широкомасштабної програми повинно стати підвищення поінформованості населення і створення позитивного ставлення до цього виду відпочинку. Насамперед повинні бути задіяні такі види маркетингових комунікацій, як PR-статті, прес-конференції, семінари із залученням іноземних і вітчизняних організацій для вивчення та популяризації новітніх технологій у сфері туризму, телепередачі, що викликають довіру та позитивну реакцію населення. Реклама і пропаганда сільського туризму лягає головним чином на Спілку сприяння розвитку сільського зеленого туризму в Україні та заснований нею науково-популярний журнал «Туризм сільський зелений». [3].

Варто також активізувати значення місцевої влади у підтримці цілей сільського туризму. Адже відомо, що сільський туризм - це додаткові

грошові надходження й поліпшення інфраструктури району, створення нових робочих місць.

Для розвитку науково-практичного підґрунтя розвитку сільського зеленого туризму пропонується запровадити безкоштовне навчання сільських господарів основам ведення туристичної діяльності, видання методичних посібників, навчальних фільмів. Враховуючи, що важливою підвалиною організації сільського туризму є також особисті якості господарів агроосель (адже вони повинні навчитися основам сервісу й культури гостинності, бути щирими, усміхненими та мати організаторські здібності) професійні вміння та навички власників агроосель потрібно вивчити на базі фахових навчальних закладів, де і запровадити відповідний напрямок підготовки. [7].

Важливим напрямом науково-практичного підґрунтя розвитку сільського туризму повинно стати відтворення соціокультурного середовища історичного поселення – «історичного села», «національного села» або відтворення соціокультурного середовища різних історичних об'єктів (садиби, замки, монастирі тощо). Даний підхід вимагає значних інвестицій, розробки спеціальних комплексних проектів, великої науково-дослідної роботи.

Висновки. Перспективи розвитку зеленого туризму на території України. Україна має значні природні, кліматичні та рекреаційні ресурси для розвитку сільського туризму, оцінку яких у нашій державі лише почали здійснювати. Майже 15% території це зони відпочинку, гірські й приморські ландшафти, придніпровські зелені зони де чисті ріки, повітря, гори, де збережені національні традиції, фольклор, музеї, церкви й інші прекрасні архітектурні пам'ятники. Більшість 500 населених пунктів мають унікальну історико-культурну спадщину. Охороняється державою близько 30 національних і регіональних парків і садіб відомих діячів української культури. Видатними є лікувальні ресурси – більше 400 джерел мінеральних вод і більше 100 родовищ цілющих вод, які є унікальні не тільки для України, але й для Європи. Проведені дослідження виявили, що кожний регіон України характеризується своїм напрямком розвитку сільського туризму. В той же час, в Україні «приймаюча» сторона сільського туризму зосереджена в традиційних для даного виду туризму регіонах: Карпати, Крим та Приазов'я, де й сконцентровані приблизно 90% сільських туристичних садіб.

Необхідність та пріоритетність розвитку сільського туризму в усіх регіонах України зумовлена такими обставинами:

- розвиток сільського туризму стимулює як форми сімейного господарювання, так і мале підприємництво, важливі для оздоровлення економіки аграрних районів країни;

- регіони України володіють малоосвоєним рекреаційним потенціалом, що потребує пошуку альтернативних та ефективних стимулів для його раціонального використання у відпочинково-туристичних цілях;

– створення та розвиток агрорекреаційного сервісу вирішує низку напружених соціальних проблем багатьох регіонів, зокрема, масового безробіття, закордонного заробітчанства, складного соціального клімату, тощо;

– збережена етнокультурна самобутність історичних регіонів нашої держави виступає ексклюзивною, міжнародно-туристичною, конкурентною перевагою, що дозволить Україні бути серед основних осередків розвитку сільського туризму в Європі.

Література

1. Аналітична довідка про роботу туроператорів та турагентів за 2019 рік (дані за формою № 1-ТУР) / Державна служба туризму і курортів // Режим доступу: <http://tourism.gov.ua/publ.aspx?id=2083>

2. Барановський М. Туризм як форма активізації розвитку сільських депресивних територій / М. Барановський // Вісник Львівського університету. Серія міжнародні відносини. - 2018. - Вип. 24. - С. 13-21.

3. Васильєв В. Десять років розвитку сільського зеленого туризму в Україні: проблеми та перспективи / В. Васильєв // Туризм: теорія і практика. – 2015. – № 1. – С.49-53.

4. Гетьман В.І. Екотуризм чи екологічний туризм: теорія і реальність / В.І. Гетьман // Рідна природа. - 2020. - № 3. - С. 24-29.

5. Гловацька В.В. Сільський зелений туризм: сутність, функції, основи організації / В.В. Гловацька // Економіка АПК. – 2016. - №10. – С.148-156.

6. Горішевський П.В. Сільський зелений туризм: організація надання послуг гостинності / П. В. Горішевський, В. О. Васильєв, Ю. К. Зінько. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2013. – 148 с.

7. Забуранна Л.К. Сільський туризм як чинник ефективного соціально-економічного розвитку сільських територій України / Л.К. Забуранна // Туризм сільський зелений. - 2020. - №1. - С. 3-5.

8. Закон України «Про особисте селянське господарство» від 15 травня 2003 р. № 742-IV [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/742-15>

9. Закон України «Про туризм» від 15 вересня 1995 р. № 324/95-ВР [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>

РОЗДІЛ V

Паралімпійський спорт та адаптивна фізична культура



Яна Карпушкіна

(м. Кам'янське)

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

У статті розглянуто, що собою являє поняття «Адаптивна фізична культура» її основні види та які задачі можна вирішити за допомогою АФК.

Розкрито зміст адаптивної фізичної рекреації, адаптивного спорту та як він впливає на формування спортивної культури інваліда.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, фізична рекреація, адаптивний спорт, параолімпійський рух, олімпійський рух.

Адаптивна фізична культура (АФК) - це вигляд загальної фізичної культури для осіб з відхиленнями в стані здоров'я. Основною метою АФК є максимально можливий розвиток життєздатності людини, що має стійкі відхилення в стані здоров'я, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування відпущених природою і його тілесно-рухових характеристик, що є в наявності (що залишилися в процесі життя) і духовних сил, їх гармонізації для максимальної самореалізації в якості соціально і індивідуально значущого суб'єкта. Максимальний розвиток за допомогою коштів і методів адаптивної фізичної культури життєздатності людини, підтримка у нього оптимального психофізичного стану представляє кожному інваліду можливості реалізувати свої творчі потенції і досягнути видатних результатів, не тільки сумірних з результатами здорових людей, але і що перевищують їх.

Основні види і найбільш загальні задачі АФК

Зміст адаптивного фізичного виховання (освіти) направлено на формування у інвалідів і людей з відхиленнями в стані здоров'я комплексу спеціальних знань, життєво і професійно необхідних рухових умінь і навиків; на розвиток широкого кола основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей різних органів і систем людини; на більш повну реалізацію його генетичної програми і, нарешті, на становлення, збереження і використання тілесно-рухових якостей інваліда, що залишилися в наявності.

Основна задача адаптивного фізичного виховання складається в формуванні у тих, що займаються усвідомленого відношення до своїх сил, твердій упевненості в них, готовності до сміливих і рішучих дій, подолання необхідних для повноцінного функціонування суб'єкта фізичних навантажень, а також потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і взагалі в здійсненні здорового образу життя відповідно до рекомендацій валеології.

Адаптивний спорт. Зміст адаптивного спорту (як базового, так і вищих досягнень) направлений, передусім, на формування у інвалідів (особливо талановитої молоді) високої спортивної майстерності і досягнення ними

найвищих результатів в його різних видах в змаганнях з людьми, що мають аналогічні проблеми зі здоров'ям.

Адаптивний спорт в цей час розвивається переважно в рамках найбільших міжнародних Параолімпійського і Спеціального олімпійського рухів.

Основна задача адаптивного спорту полягає в формуванні спортивної культури інваліда, залученні його до суспільно-історичного досвіду в даній сфері, освоєнні мобілізаційних, технологічних, інтелектуальних і інших цінностей фізичної культури.

Адаптивна фізична рекреація. Зміст адаптивної фізичної рекреації направлений на активізацію, підтримку або відновлення фізичних сил, затрачених інвалідом під час якого-небудь виду діяльності (труд, навчання, спорт і інш.), на профілактику стомлення, розвагу, цікаве проведення дозвілля і взагалі на оздоровлення, поліпшення кондиції, підвищення рівня життєстійкості через задоволення або із задоволенням.

Найбільший ефект від адаптивної фізичної рекреації, основна ідея якої полягає в забезпеченні психологічного комфорту і зацікавленості що займаються за рахунок повної свободи вибору коштів, методів і форм занять, потрібно чекати у разі її доповнення оздоровчими технологіями профілактичної медицини.

Основна задача адаптивної фізичної рекреації складається в привитті особистості інваліда перевірених історичною практикою світоглядних поглядів Епікура, що проповідував філософію (принцип) гедонизма, в освоєнні інвалідом основних прийомів і способів рекреації.

Таким чином, дуже стисло розглянуті зміст і задачі основних видів адаптивної фізичної культури. Вони розкривають потенціал можливостей коштів і методів адаптивної фізичної культури, кожний з яких, маючи специфічну спрямованість, сприяє в тій або інакшій мірі не тільки максимально можливому збільшенню життєздатності інваліда, але і всебічному розвитку особистості, отриманню самостійності, соціальної, побутової, психічної активності і незалежності, вдосконалення в професійній діяльності і взагалі досягненню видатних результатів в житті.

Лариса КОМАРОВА
(м.Верхньодніпровськ)

ТІ, ЩО НАДИХАЮТЬ...

У статті «Ті, що надихають..» висвітлено питання вирішення проблеми реабілітації військовослужбовців-учасників АТО/ООС з серйозними пораненнями. Це гостре соціальне питання, яке потребує негайної уваги з боку держави, ЗМІ та громадських організацій.

Головна мета – психологічна та фізкультурно-спортивна реабілітація бійців, соціальна адаптація людей з інвалідністю, впровадження та поширення спортивного руху серед молоді, малозахищених та соціально вразливих верств населення.

Серед виховних напрямів найбільш актуальним сьогодні виступає патріотичне виховання, що є фундаментом для формування свідомості як сучасної молоді, так і прийдешніх поколінь українців, що вбачатимуть у державі запоруку особистісного розвитку, і сповідуватимуть ідеї гуманізму, демократії, свободи, толерантності, виваженості та відповідальності за своє життя та долю рідної держави.

Ключові слова: параолімпійський спорт, ігри «Нескорених», фізична та психологічна травма, реабілітація бійців.

Паралімпійський спорт є однією із складових адаптивного спорту, яка залучає до свого руху людей із обмеженими фізичними можливостями. Бурхливий розвиток паралімпійського спорту зумовлений поступовою гуманізацією суспільства та зміною відношення до людей з відхиленнями в розвитку. Ріст числа людей даної соціальної групи та їх незахищеність з боку оточуючих вимагає розвитку даного напрямку спорту як одного із шляхів інтеграції осіб з особливими потребами в соціум.

Формування спортивного руху осіб з особливими потребами в Україні бере свій початок з 1989 року, коли вперше почали створюватись спортивно-оздоровчі клуби та реабілітаційні центри для інвалідів. В подальшому ці об'єднання стали основою для створення національних федерацій спорту інвалідів з різними видами уражень: опорно-рухового апарату, зору, слуху та інтелекту. Пізніше в 1992 році ці 4 федерації об'єднались в Національний комітет спорту інвалідів України.

Щорічно в Україні проводиться близько 250 чемпіонатів, першостей та кубків в 12 видах спорту серед людей з порушеннями зору, слуху, опорно-рухового апарату та інтелекту.

Спортсмени України досягли високих успіхів у найпрестижніших міжнародних змагання - Паралімпійських іграх. Україна брала участь у 6 літніх і 5 зимових Паралімпійських іграх. Вперше країна виступала на іграх 1996 року і відтоді не пропустила жодної Паралімпіади. За свою історію завоювала загалом 464 медалі (374 на літніх і 90 на зимових).

Останні Параолімпійські ігри відбулися в Токіо у 2021 році, на яких національну збірну команду України представляли 142 спортсмени. За результатами участі у Паралімпійських іграх 2020 (2021) українські спортсмени посіли 6 місце у загальному рейтингу Параолімпіади та здобули 98 нагород, з яких 24 золотих, 47 срібних та 27 бронзових. На цих змаганнях українські параолімпійці встановили 26 рекордів у чотирьох видах спорту: плавання – 15 рекордів; легка атлетика – 9 рекордів; кульова стрільба – 1 рекорд; веслування академічне – 1 рекорд.

Сьогодні Україна переживає найбільше випробування в своїй новітній історії – збройну боротьбу за незалежність і територіальну цілісність. У результаті збройної агресії Росії проти України загинули близько 9940 осіб, близько 23455 було поранено (за даними ООН). І хоча в цій війні ми маємо загиблих і поранених, проте маємо й першу історичну перемогу – згуртовану націю, яка готова боротися за свої національні та політичні права.

Більшість з нас ніколи не зіткнеться з жахами поля бою. Жахами, які здатні назавжди залишити слід та тілі та в душі чоловіків та жінок, що віддано служили своїй країні. Як їм вдається подолати наслідки важких травм? Як ми можемо змінити сприйняття людей з інвалідністю в суспільстві та розповісти всьому світу про силу підтримки та шляху до відновлення?

«Ігри Нескорених – це один з багатьох проєктів спортивної, фізкультурної-спортивної, медико-психологічної реабілітації, які допомагають зробити крок

до перемоги над собою, інтегруватися ветерану у суспільство та бути прикладом саморозвитку та самозростання для інших

Ігри Нескорених – це більше, ніж змагання. З самого початку заснування вони стали платформою, яка дозволяє ветеранам пересилювати себе, долати будь-які перешкоди та адаптуватись до нових умов навіть поза межами спортивних майданчиків. Спорт - ефективний спосіб фізичної реабілітації ветеранів війни. Повернення вправності тіла є дуже важливим для ветеранів. Водночас, це спосіб формування спільнот з ветеранів та членів їх родин для соціалізації в мирному житті.

Збірна України вперше виступила на "Іграх нескорених" у 2018 році. Україну на дебютних "Іграх нескорених" представляли 15 атлетів, які виступили у шести видах спорту – легкоатлетичному бігу та штовханні ядра, пауерліфтингу, плаванні, стрільбі з луку, велоспорту та веслуванні на тренажерах. В Торонто 15 українських ветеранів вибороли 14 медалей, із них 8 – золотих. Чимало спортсменів стартували одразу у кількох дисциплінах. Приміром, єдина жінка у складі нашої команди – Катерина Михайлова, змагалася у велоспорті, пауерліфтингу та стрільбі з луку.

Україна – одна з небагатьох країн-учасниць Ігор, яка проводить відкритий загальнонаціональний відбір до збірної серед усіх інституцій сектору безпеки та оборони замість призначення складу на рівні оборонного відомства. Наша національна команда була сформована за результатами відбіркових змагань, які проходили у Києві, Львові та Одесі.

Цьогоріч у Всеукраїнських змаганнях Ігри Нескорених 2021, що відбулися у Черкасах та Кривому Розі, взяли участь ветерани та діючі військовослужбовці Збройних сил України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, Національної поліції України, Служби безпеки України, а також добровольчих формувань, які були поранені, травмовані або захворіли під час або внаслідок виконання службових обов'язків. Серед учасників були ті, хто вже не вперше брав участь у змаганнях, а також приєдналися ветерани, для яких ці ветеранські змагання стали першими у житті.

Історії українських ветеранів, які виступили на "Іграх нескорених" посправжньому вражають...

Іван Рудий, ветеран АТО/ООС, капітан збірної України на Іграх Нескорених



у Гаазі, капітан збірної України на Іграх Нескорених 2020. Його історія – це історія про війну, поранення, думки в момент, коли відчуваєш себе просто “шматком м’яса”, лікування та відновлення, повернення до життя та спорту [https://invictusgames.in.ua/blog/neskoreni-ivan-rudij].

Рис.1 Іван Рудий



Ігор Безкаравайний, ветеран АТО/ООС, член збірної України на Іграх Нескорених у Гаазі, заступник Міністра у справах ветеранів України - один із тих, хто з першої спроби потрапив у збірну України на Іграх Нескорених у Гаазі. Його історія — це історія війни механіка-водія 93-тньої ОМБр Холодний Яр, яка закінчилась важким пораненням. Що примусило людину, яка ніколи не займалась спортом до війни, почати активно займатись у спортзалі? Про зграю Інвіктус і про те, чому з командою не завжди затишно, але комфортно <https://invictusgames.in.ua/blog/neskoreni-igor-bezkaravajnij>].

Рис.2 Ігор Безкаравайний

Рустам Росул, 35 років, ветеран Прикордонної служби, двічі учасник відбіркових турах «Ігор Нескорених», — вважає, що головне «у цих змаганнях — показати ветеранам з інших країн, що й у нас є люди, які поранені, але нескорені й сильні духом. А ще це — приклад для інших, хто має поранення і



депресує з цього приводу. Можливість сказати їм: «Подивіться, є хлопці, які не опускають руки навіть з важкими пораненнями, займаються спортом». Тож, «Ігри Нескорених» — це нові обличчя, нові знайомства, позитивний досвід і крок у майбутнє»

[<https://invictusgames.in.ua/blog/golovne-u-cih-zmagannah-pokazati-veteranam-z-insih-krain-so-j-u-nas-e-ludi-aki-poraneni-ale-neskoreni-j-silni-duhom-rustam-rosul-35-rokiv-veteran-prikordonnoi-sluzbi>]

Рис.3 Рустам Росул

Ігри Нескорених — це боротьба Духу

тих, чия Воля сильніша за тіло.

Їхні історії не закінчуються після фінального свистка арбітра або перетину фінішної лінії. Кожна з них має величезну цінність, адже є джерелом натхнення не лише для учасників змагань, але для всіх ветеранів, які потребують якісної зміни у житті та нових викликів.

Вперше за довгі десятиліття Україна може опертись на широку підтримку громадян. Це відкриває унікальні можливості для згуртування громадян довкола ідеї збереження держави, примноження її сили, матеріальних і духовних багатств. Важливо не змарнувати такий історичний момент і докласти всіх зусиль, щоб кров, пролита нашими бійцями, стала не лише жертвою в ім'я

цілісності країни, але й ферментом, який об'єднає українську державу та українську націю, мобілізує українське суспільство для реалізації амбітних завдань новітнього державотворення. Від початку збройних протистоянь українські військовослужбовці неодноразово демонстрували свою відвагу, мужність і військові вміння у боротьбі з ворогом, чимало солдатів та офіцерів виявили особистий героїзм. Їхні вчинки можуть і мають стати взірцем для всього українського народу, прикладом для виховання майбутніх поколінь.

Література

1. http://dsmsu.gov.ua/media/2018/04/02/51/Vshanyvannya-broshyra_%28ostannya%29_finVshanyvannya-broshyra_fin.pdf
Методичні рекомендації з вшанування пам'яті борців за незалежність України. Міністерство молоді та спорту України.
2. <https://uk.wikipedia>.
3. <https://invictusgames.in.ua/team-2020>.

ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У цій статті розглядаються основи здорового образу життя студентів: раціональний добовий режим та адекватна рухова активність. Наводяться результати впливу інтенсивної м'язової роботи на організм людини. Надаються рекомендації щодо вдосконалення підходів до дотримання здорового способу життя студентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, раціональний режим дня, інтенсивна м'язова робота, фізичне тренування, система оздоровлення.

Фізична культура представлена у вищих навчальних закладах, як навчальна дисципліна та найважливіший компонент цілісного розвитку особистості. Вона сприяє гармонізації тілесно – духовної єдності, забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності організму, сприяє виявленню високого рівня соціальної активності та творчого ставлення до діяльності. Будучи складовою загальної культури та професійної підготовки студента.

Однією з гострих проблем, яка сьогодні стоїть перед кафедрами фізичного виховання, є щорічне збільшення кількості студентів, які віднесені за результатами медичних оглядів до спеціальної медичної групи[1].

При роботі зі студентами спеціальної медичної групи особливу увагу необхідно приділяти обліку індивідуальних особливостей, підбирати найбільш доцільний вид фізичної активності та визначати форми занять фізичною культурою, насамперед, визначаючи показання та протипоказання до виконання тих чи інших вправ.

Розробка ефективної програми оздоровчої спрямованості та методики занять фізичними вправами для вузів набуває особливої актуальності та значущості. Актуальність цієї проблеми визначається кризовим станом здоров'я учнівської молоді.

За результатами медоглядів, серед студентів широко поширені патології опорно-рухового апарату (порушення постави, сколіоз 1-го ступеня, остеохондроз хребта, плоскостопість) та серцево-судинної системи (ВСД за гіпертонічним, гіпотонічним, кардіальним типами), захворювання органів шлунково-кишкового. Виходячи з цього, акцент у програмі спрямований на лікування та профілактику цієї патології.

Однією з істотних умов збереження та зміцнення здоров'я є рухова активність.

Як засвідчили дослідження Г.А. Хомутова[2], практична реалізація особистісно-орієнтованої програми оздоровлення формами та засобами адаптивної фізичної культури сприяє ефективному оздоровленню студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Це підтверджується позитивною динамікою морфофункціональних показників, насамперед зростанням ЖЕЛ, життєвого індексу, силових показників, зниженням ЧСС, часом відновлення пульсу після фізичного навантаження. Заняття з адаптивної фізичної культури сприяють оптимізації психофізіологічного статусу студентів, що проявляється у стійкому зростанні показників за шкалами самопочуття, активності та настрою.

У сучасних умовах, коли гіподинамія охоплює суспільство, перед викладачами фізичного виховання постають два завдання. Перша – переконати студентів регулярно застосовувати фізичні вправи 2-4 рази на тиждень; друга – запропонувати комплекси вправ та режим їх виконання. Висока інтенсивність навчального процесу у вузі та завдання заробляння грошей (часто в нічні зміни) створюють у студентів труднощі не тільки для відвідування оздоровчо-платних груп, а й для самостійних занять[3].

Фізичне виховання учнів у спеціальних медичних групах має такі завдання: - поліпшення функціонального стану та попередження прогресування хвороби;

- підвищення фізичної працездатності;
- зняття втоми та підвищення розумової працездатності;
- виховання потреби у загартовуванні, заняттях оздоровчою фізкультурою, тобто ведення здорового життя.

Основними засобами фізичного виховання у спеціальних медичних групах є дозовані фізичні вправи[4].

Залежно від функціонального стану, тренуваності та перебігу захворювання навантаження спочатку мають бути малої інтенсивності, потім середньої. Контроль за реакцією серцево-судинної системи здійснюють за ЧСС, ЧД, самопочуття, переносимість навантажень[5].

Правильно організовані заняття фізкультурою сприяють відновленню здоров'я студента, підвищують захисні сили організму, покращують функціональний стан, настрій.

Література

1. А.В. Чоговадзе. ВУЗ и проблема здоровья студентов / А. В. Чоговадзе // Материалы междунар. науч.-практ. конф. «Вуз. Здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии». – Волгоград, 2005. – С. 56.
2. Г.А. Хомутова. Практична реалізація особистісно-орієнтованої програми оздоровлення / навч. посібник – Київ, 2012. – С. 133.

3. Р.Т. Раевский. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: уч. пособие. – М: Высшая школа, 2005. – С. 110.
4. С.В. Хрущев. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов: конспект лекції. – М: Медицина, 2000. – С. 184.
5. Ю.М. Ніколаєв. Теорія фізичної культури: функціональний, ціннісний, діяльнісний, результативний аспекти // S World : сб. навч. трудів. – Харків, 2016. – Т. 30, № 8 (52). – С. 96.

«Паралімпійський спорт та адаптивна фізична культура»

**Чечельницька Юлія
Чечельницька Діана
(м.Кам'янське)**

«Участь спортсменів України у XVI літніх Паралімпійських іграх 2020 (2021) Токіо (Японія), рейтинг п'яти найтитулованіших паралімпійців в історії України»

Робота присвячена розширенню кругозору студентської молоді про Паралімпійський спорт, участь спортсменів України у цих змаганнях, їх здобутки у XVI літніх Паралімпійських іграх 2020 (2021) Токіо та рейтинг п'яти найтитулованіших паралімпійців в історії України.

Паралімпійські ігри - це міжнародні спортивні змагання для людей з інвалідністю. Суб'єктивним чинником розвитку цих змагань, стала наявність великої кількості інвалідів, жертв другої світової війни. Традиційно вони проводяться після проведення Олімпійських ігор, а починаючи з 1992 року на тих же аренах, що і Олімпійські ігри. Перші Паралімпійські ігри пройшли з 18 по 25 вересня 1960 року у Римі, у цих змаганнях брало участь 360 спортсменів, які представляли 24 країни. [1, с.417-418].

До останнього часу в нашій державі інвалідам не приділялось належної уваги, але процеси демократизації і гуманізації українського суспільства активізували цю проблему. Україна стала повноправним членом Паралімпійського руху і тому молодь повинна знати про розвиток інвалідного спорту, слідкувати за подіями на Паралімпійських іграх та знати хто здобув медалі для нашої держави. [2, с.3].

Паралімпійські ігри проводяться з літніх та зимових видів спорту. Такі змагання відбуваються у різний час із притаманною лише для них специфікою, мають свою історію зародження, розвитку і функціонування. [2, с.9].

Паралімпійські ігри 2020 року були перенесені на 2021 рік, у зв'язку зі спалахом коронавірусу. За словами голови МПК Ендрю Парнос: "Перенесення Паралімпійських ігор в Токіо 2020 року в результаті глобального спалаху коронавірусу є абсолютно правильним рішенням. Здоров'я і благополуччя людини завжди повинні бути нашим пріоритетом номер один, тому проведення будь-якого спортивного заходу під час цієї пандемії просто неможливе. Найголовніше зараз - не спорт, а збереження людського життя".[3].

Багато хто до останньої миті не вірив, що Паралімпіада – 2020 відбудеться, адже стільки було перепон. Та все ж це сталося з 24 серпня до 5 вересня 2021 року, національна паралімпійська збірна команда гордо вписала золотими літерами ім'я України в історію паралімпійського руху. У XVI Паралімпійських іграх взяло участь біля 4500 спортсменів із 162 країни, було розіграно 539 комплектів медалей, що на 11 більше, ніж у XV Паралімпійських іграх 2016 року. Національна паралімпійська збірна команда України була

представлена 142 спортсменами, та взяла участь у 15 видах спорту (бадмінтон, веслування академічне, велосипедний спорт (трек, шосе), голбол, дзюдо, легка атлетика, теніс настільний, пауерліфтинг, параканое, паратриатлон, плавання, стрільба кульова, стрільба з лука, тхеквондо, фехтування на візках), зокрема у двох дебютних – бадмінтон і тхеквондо із 22 видів спорту, представлених на Паралімпійських іграх та дебютувала у трьох видах спорту - тхеквондо, бадмінтоні та голболі (команда чоловіків).

Збірна Україна на Паралімпійських іграх в Токіо мала значимі ознаки, що обумовлено широким представництвом спортсменів, так найбільшу кількість спортсменів представлено Дніпропетровською областю: 20 спортсменів із 7 видів спорту. У команді України 58% дебютантів і 42% це досвідчені спортсмени, які вже брали участь у іграх Паралімпіади. Чоловіки склали 57,4 % збірної команди, а жінки – 42,6%. Середній вік спортсменів становив 30 років. Наймолодший учасник Терех Аліні - шістнадцять років - легка атлетика, а найстаршим - Ковальчуку Василю та Стоєву Юрію по сорок вісім років - спортсмени з кульової стрільби.

За результатами участі у XVI літніх Паралімпійських іграх українські спортсмени здобули 98 нагород, з яких 24 золотих, 47 срібних та 27 бронзових.

Національна паралімпійська збірна команда України посіла 6 загальнокомандне місце, та 5 за кількістю усього здобутих нагород, поступившись у наполегливій боротьбі збірним командам Китаю, Великобританії, США та РПК. Важливо зазначити: 23 українські атлети здобули більше однієї нагороди за час Паралімпіади-2020 у Токіо.

Кожна із медалей здобувались надзвичайними зусиллями наших спортсменів за професійної підтримки тренерів, менеджерів у напруженій боротьбі з суперниками відомих спортивних країн світу.

Українці встановили 26 рекордів у чотирьох видах спорту:

- Плавання – 15 рекордів
- Легка атлетика – 9 рекордів
- Кульова стрільба – 1 рекорд
- Веслування академічне – 1 рекорд

15 паралімпійських рекордів (8 у плаванні, 6 з легкої атлетики, 1 з веслування академічного). 1 рекорд Європи у плаванні.

Було побито рекорд світу, який тримався 11 років - Крипак Максим на дистанції 100 м вільним стилем встановив рекорд світу та Паралімпійських ігор, який було встановлено спортсменом із Бразилії у 2010 році, побивши його на 0.23 сотих секунду.[4].

Максим Крипак очолив рейтинг мультимедалістів Паралімпіади-2020 і став найкращим із 350 спортсменів, які вибороли 2 та більше високих нагород. Крім того, Максим Крипак став 47-м паралімпійцем в історії світового паралімпійського спорту, який здобув 10 та більше золотих нагород.

Максим Сергійович Крипак має звання Герой України з врученням ордена Держави (16 вересня 2021) за визначні спортивні досягнення на XVI літніх

Паралімпійських іграх у місті Токіо (Японія), виявлені самовідданість та волю до перемоги. Народився спортсмен 23 травня 1995 року у м.Харькові п'ятиразовий чемпіон і триразовий срібний призер літніх Паралімпійських ігор 2016 року в Ріо-де-Жанейро, п'ятиразовий чемпіон літніх Паралімпійських ігор 2020 року в Токіо (2021), заслужений майстер спорту, багаторазовий паралімпійський чемпіон світу та Європи з плавання.

Максим народився з проблемною правою ногою, вона у нього значно коротша, ніж ліва (діагноз: ураження опорно-рухового апарату). Почав займатися плаванням у віці шести років у м.Харькові за порадою лікарів-ортопедів. Деякий час батьки взагалі приховували його інвалідність. Він тренувався зі здоровими спортсменами, але згодом інвалідність все більше давала про себе знати і він перейшов на парав плавання. Після шостого класу перейшов до спортінтернату Харківського училища фізичної культури № 1, а у 2012 вступив до самого училища, посівши за результатами вступної кампанії третє місце в рейтингу абітурієнтів денної форми навчання. У 2014 році він вступив до Харківської державної академії фізичної культури.

У вересні 2016 року у віці 22 років дебютував на XV літніх Паралімпійських іграх, де відразу здобув п'ять золотих і три срібні медалі.

У серпні 2021 року 26-річний Крипак переміг у запливі на 100 метрів батерфляєм у класі S10 на XVI літніх Паралімпійських іграх 2020 року. Максим побив світовий рекорд з результатом 54,15 секунди, встановив світовий рекорд у запливі на 100 метрів на спині у класі S10 (57,19 секунди) та три рекорди паралімпійських ігор — 100 метрів батерфляєм у класі S10, 100 метрів на спині у класі S10 та 200 метрів в комплексному плаванні у класі SM10 (2 хвилини 05,68 секунди).

Загалом на Паралімпіаді 2020 року Максим здобув 7 медалей: п'ять золотих і одну срібні в індивідуальному заліку та бронзову медаль у командній естафеті 4x100 вільним стилем. За підсумками літніх Паралімпійських ігор 2020 став найтитулованішим спортсменом.[5].

Веракса Максим Олександрович народився 14 серпня 1984 року - український пловець, Заслужений майстер спорту України. Восьмиразовий паралімпійський чемпіон, срібний та шестиразовий бронзовий призер (Літні Паралімпійські ігри -Пекін 2008, Лондон 2012, Ріо де Жанейро 2016, Токіо 2020). Одинадцятиразовий чемпіон світу (ПАР 2006, Нідерланди 2010, Канада 2013, Шотландія 2015, Велика Британія 2019), та чотириразовий срібний призер чемпіонатів світу (Нідерланди 2010, Канада 2013, Велика Британія 2019). Дванадцятиразовий чемпіон Європи, п'ятиразовий срібний та дворазовий бронзовий призер чемпіонатів Європи (Ісландія 2009, Німеччина 2011, Нідерланди 2014, Португалія 2016, Ірландія 2018, Португалія 2021). З 2006 року член Паралімпійської збірної команди України. Займається у секції плавання Харківського обласного центру «Інваспорт». Закінчив Харківську державну академію фізичної культури.

Смирнов Віктор Сергійович народився 2 серпня 1986, м.Донецьк — український плавець, шестиразовий чемпіон, багаторазовий срібний та

бронзовий призер Паралімпійських ігор, багаторазовий чемпіон світу та Європи з плавання. Повний кавалер ордена «За мужність», кавалер ордена «За заслуги», Герой України, почесний громадянин міста Слов'янська та міста Донецька. Заслужений майстер спорту України з плавання. У віці 9 років він разом зі своїми товаришами вирішив розібрати вибухонебезпечний саморятівник, яких дуже багато знаходилося без охорони біля будинку, де проживала родина хлопця (поруч із шахтою). Пролунав вибух. Усі хімічні речовини, які були в середині саморятівника, потрапили в очі Віктора і він втратив зір. Довгі роки лікування ні до чого не призвели. Оскільки уже міг трохи плавати у басейні, він захотів серйозно зайнятися плаванням.

У 2004 році на XII літніх Паралімпійських іграх в Афінах виборов 5 золотих нагород. Він став першим спортсменом, який представляв Україну в будь-якому виді спорту, який виграв п'ять золотих паралімпійських медалей. За цей успіх того ж року йому було присвоєно звання Героя України з врученням ордена «Золота Зірка» за виняткові спортивні досягнення на XII Паралімпійських іграх в Афінах за піднесення спортивного авторитету України у світі. Нагороджений відзнакою Президента України з врученням ювілейної медалі «20 років незалежності України». З 2006 року заснував турнір з плавання «Повір у себе» серед дітей з інвалідністю на призи Героя України Віктора Смирнова.

Акопян Олена Грачиківна народилася 4 жовтня 1969, Єнакієве, УРСР, українська спортсменка, чемпіонка та багаторазовий призер літніх паралімпійських ігор з плавання, дворазовий призер зимових паралімпійських ігор з лижних гонок та біатлону. Заслужений майстер спорту України з 1998 року. Нагороджена орденом «За заслуги» I, II ступеня, Почесною відзнакою Президента України та орденом княгині Ольги II та III ступеня.

В дитинстві її захопленнями були музика і спорт. У 14 років вступила в Белгородське музичне училище. У Белгороді на неї було скоєно розбійний напад, і вона зазнала ножового поранення в спину, що не дозволило їй більше самостійно пересуватися без інвалідного візка. Незважаючи на неможливість повністю відновити своє здоров'я, закінчила музичне училище, після чого вступила в Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Найбільш успішними для неї стали Паралімпійські ігри в Афінах, де вона змогла стати чемпіонкою в плаванні на дистанції 50 метрів. Там же вона стала дворазовою срібною призеркою на дистанції 200 м вільним стилем та на дистанції 50 м батерфляєм, бронзовою призеркою на дистанції 100 м вільним стилем. На Паралімпійських іграх у Пекіні вона здобула три бронзові нагороди на дистанціях 50 і 100 м вільним стилем та на дистанції 50 м батерфляєм. Ще дві бронзові нагороди завоювала на зимових Паралімпійських іграх у Нагано з біатлону та з лижних гонок на дистанції 5 км.

Бодайко Євгеній Віталійович народився 27 квітня 1994 року у м.Полтава - український плавець, семиразовий чемпіон та восьмиразовий призер літніх Паралімпійських ігор. Заслужений майстер спорту.

Народився з недорозвиненими кінцівками. Директор місцевої спортивної реабілітаційної школи закликав батьків зарахувати його на плавання. Хоча спочатку він був скептично налаштований, але швидко присвятив себе спорту. Чемпіон, срібний та бронзовий призер чемпіонатів Європи та світу.

Триразовий Паралімпійський чемпіон та дворазовий срібний призер Літніх Паралімпійських ігор 2012 року та Літніх Паралімпійських ігор 2016 року. Чемпіон та бронзовий призер Літніх Паралімпійських ігор 2020 року.

Життя людини з інвалідністю досі нагадує подвиг. Паралімпійці, які попри проблеми зі здоров'ям день за днем долають власну слабкість і доводять, що для людського духу немає обмежень, взагалі є справжніми героями. Вони не тільки захищають честь держави на міжнародних змаганнях, але своїм власним прикладом вони надихають тисячі людей - незрячих, у візках, на протезах у тому числі тих, хто сьогодні з тяжкими пораненнями повертається з фронту.

Сила духу цих людей втілюється не лише на спортивній арені, але й поза нею. Ми повинні знати імена паралімпійців, які демонструють нам, здоровим і сильним, що неможливого нема. І вболівати за них і за нашу країну на спортивних змаганнях.[6].

Література

1. Копій О.В. Історичні особливості розвитку спорту серед інвалідів і І Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научнїх трудов под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХХПИ, 1999. - № 3, С.3 І. - с.417-418.
2. Римар О.В. Спорт неповносправних: історія та сучасність. м.Львів, 2001. стр.3, 9.
3. <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/2903918-paralimpijski-igri-takoz-perenesli-na-2021-rik.html>
4. <https://paralympic.org.ua/ua/news/98-medalej-ukrayini-v-tokio-vzhe-stali-istoriyeyu>
5. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%B0%D0%BA_%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8
6. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2019206-paralimpijci-u-borotbi-za-bezmezni-mozlivosti.html>

РОЗДІЛ VI

«Фізична терапія та ерготерапія»



*Матвєйчук Олена
Говоруха Олена
(м. Кам'янське)*

УТВЕРДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА ВСЕБІЧНОГО ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ

Актуальність обраної теми полягає в тому, щоб зосередити увагу молоді на корисності впливу на організм фізичної культури, здорового способу життя для формування особистості.

Мета: спроба проаналізувати і визначити перспективи виховної діяльності для пропаганди і утвердження у молодіжному середовищі здорового способу життя.

Інтеграція нашої держави до світової та європейської спільноти передбачає орієнтацію на людину, її внутрішню і зовнішню культуру, що значною мірою проявляється в суспільних відносинах, соціальній взаємодії. Саме тому в сучасній Україні все більше уваги приділяється вирішенню важливої проблеми виховання – забезпеченню всебічного гармонійного розвитку людини, її особистісних якостей, серед яких значне місце посідає сфера фізичної культури і спорту, як важлива складова процесу повноцінного різнобічного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до продуктивної праці, захисту країни, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам.

«Розвиток фізичної культури і спорту передбачає створення умов для організації оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації», - зазначається в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [2].

З початку 90-х років минулого століття в Україні формується та реалізується власна політика у сфері фізичної культури і спорту. Зберігаючи кращі здобутки минулого, вітчизняна система галузі фізичної культури і спорту удосконалюється. Розвиток її, як, власне, і суспільства в цілому, не позбавлений суперечностей і труднощів. Проте головною при цьому є тенденція до динамізму та поступового подолання деформацій.

Державні статистичні дані за роки незалежності свідчать про наявність як окремих позитивних тенденцій розвитку фізичної культури і спорту, так і недоліків, серед яких виступає недосконалість системи фізичного виховання дітей та молоді.

Сучасна українська молодь, як складова світової спільноти молоді, що є рушійною силою і провідником динамічних соціальних змін та інновацій, має переосмислити свою функцію у житті країни, у процесах національного

відродження і державотворення, подолати споживацьке ставлення до молоді з боку суспільства та його соціальних інститутів, можливість і необхідність вироблення нових підходів значення її ролі у суспільних процесах. Молодь підготовлена до участі у державотворчих процесах, що відбуваються. Проте, слід забезпечити належні умови для реалізації потужних можливостей підростаючого покоління для гармонізації відносин між суспільством і молоддю – це надзвичайно актуальні питання, які передбачають відмову від застарілих стереотипів та ідеологічних штампів щодо впливу складних соціальних реалій сьогодення на духовний світ, поведінку юнаків та дівчат.

Спостереження медиків, дослідження науковців в останні роки стверджують, що стан здоров'я підростаючого покоління значно погіршився, і викликано це низкою соціальних проблем, серед яких вплив на організм шкідливих звичок, зменшення рухової активності, низький чи недостатній рівень фізичного стану здоров'я дітей і молоді, недостатня матеріальна зацікавленість вчителів, відсутність знань чи суб'єктивне розуміння про здоровий спосіб життя (ЗСЖ).

Студентська молодь має певний рівень знань про здоровий спосіб життя, однак дослідження виявили іноді збільшений рівень самооцінки студентами своїх знань і можливостей. Спостерігається тенденція критичного ставлення молоді до проявів порушення принципів ЗСЖ, розуміння обов'язковості дотримання вимог санітарної освіти шляхом корегування власних звичок та інтересів. Наявні знання у студентів ще не стали функціональною необхідністю в повсякденній життєдіяльності, студентам не вистачає пошуково-пізнавальної активності для їх поповнення і розширення.

Якщо вже сьогодні активізувати роботу щодо впровадження здорового способу життя в молодіжному середовищі, то вже через 7-8 років в Україні зможемо спостерігати позитивні зміни в стані здоров'я населення. На користь системного підходу до вирішення проблем формування здорового способу життя та запровадження здорових «стандартів життя» свідчить розміщення відкритих спортивних споруд, спортивних майданчиків «Спорт для всіх», відкриття спортивних залів, клубів з сучасним обладнанням, які вже емоційно збуджують населення, переважно молодь, до занять фізичною культурою, спортом. Цікаво і активно проводяться олімпійські тижні, спортивні турніри, присвячені пам'яті видатних спортсменів тощо.

Завдяки кропіткій просвітницької роботи суха назва «здоровий спосіб життя» у свідомості молодого покоління перетворюється на оптимальний режим праці та відпочинку, раціональне харчування, достатню рухову активність, особисту гігієну, загартування, подолання шкідливих звичок, любов до близьких, позитивне сприйняття життя, толерантність, - що є однією з умов входження до Євросоюзу.

Автори статті спробували визначити стан розуміння студентською молоддю коледжу фізичного виховання сутності поняття «здоровий спосіб життя» за допомогою опитування.

У творі – мініатюрі роздум «моє розуміння та ставлення до здорового способу життя» понад 90% респондентів пов'язують ЗСЖ з активними заняттями фізичними вправами, заперечують шкідливі звички і 28 % - додатково включають раціональне харчування.

На питання анкети: Скільки часу триває Ваша ранкова гімнастика? Яке спортивне обладнання використовуєте під час ранкової гімнастики? — з опитаних 104 студентів II курсу (де вже вивчаються дисципліни фахового спрямування) виконує ранкову зарядку 76 (73,07%), проте, з них:

53 (50,96 %) студента - витрачають на ранкову зарядку більше 5хв.

4 (3,85 %)- менше 5 хвилин,

12 (11,54%)- більше 20 хв.

Понад 26% студентів ігнорують елементарні фізичні вправи для ранкової гімнастики, 16 респондентів (15,38 %) використовують спортивне обладнання- гантелі, м'яч, стрибали, гирі. Дехто рухається під «легеньку музичку» і вважає це ранковою гімнастикою.

Безперечно, отримані результати — це доказ низької рухової активності, внаслідок якої в найближчі 10 років очікується збільшення серцево-судинних захворювань. А у слабого покоління - ще слабші нащадки. Тому слід визначати ефективні методи і методики розвитку рухової активності. Виявленню інтересу до занять фізичними вправами сприяє поява інструкторів - аніматорів, флеш-моби та інш., які в емоційно-експресивній формі, застосовуючи ігрові елементи, формують стійкий інтерес до занять фізичною культурою. Під час змагань, товариських зустрічей студентських команд з волейболу, футболу, баскетболу з'являються такі аніматори, яких глядачі-вболівальники зустрічають з захопленням, активно виконуючи ритмічні рухи під музичний супровід. Не зважаючи на результати змагань, всі мають прекрасний настрій.

Отже, щоб залучати молодь, суспільство до свідомого виконання фізичних вправ, слід починати з себе, щоб бути гідним взірцем і носієм кращих загальнолюдських якостей, формування яких відбувається і через здоровий спосіб життя, в основі якого свідоме розуміння необхідності виконання фізичних вправ з метою саморозвитку і самовдосконалення.

Відсутність систематичного самоконтролю власних показників ЧСС показує байдужість молоді до власного здоров'я, її самовпевненість.

Відповіді на питання : «Чи пов'язані між собою проблеми харчування і здорового способу життя?», - показали, що студенти на 80% розуміють зв'язок харчування та ЗСЖ (однак і ці норми з різних суб'єктивних чи об'єктивних причин студентами порушуються, навіть у випадках, коли цілком залежать від студента (не можуть вчасно встати, не здатні грамотно розрахувати власний бюджет, приготувати тощо), але лише 28 % знають зміст поняття «раціональне харчування».

Досліджуючи поінформованість студентів про здоровий спосіб життя, з'ясували і наявність у студентів шкідливих звичок, питання не ставились прямо, тому що навіть при анонімному анкетуванні важко очікувати щирої

відповіді, — більшість варіантом відповіді обирає «відсутність шкідливих звичок», близько 27% з опитаних самокритично і відверто написали про паління, 24% про епізодичне вживання алкоголю на свята чи дні народження, інтерес чи наявність інших шкідливих звичок більшістю студентів не згадується (чого не можна стверджувати), до 5% написали, що пробували легкі наркотичні речовини, але не вживають їх. Як свідчать статистичні дані, розміщені в мережі Інтернет, дослідження цієї проблеми в молодіжному колі: більшість студентів ($63,7 \pm 1,9\%$ хлопців і $55,3 \pm 2,03\%$ дівчат) мають шкідливі звички, що є наслідком зниження протиборства в родині, закладі освіти та підвищення впливу мікро- середовища (друзів, знайомих).

Цей тривожний факт вимагає вживання кардинальних заходів виховного характеру, допомоги з боку засобів масової інформації, підвищення мотивації до здорового способу життя молоді.

З погляду самих студентів у юнацькому віці відчуття здоров'я переважає стан нездоров'я, їхні відповіді оцінюємо як самовідчуття фізичного стану щодо норми. Лише 1(0,96%) респондент категорично заявив, що знає все про ЗСЖ і нічого чути не бажає.

Безперечно, такі показники не можуть не турбувати, і пояснити їх не можна гіршими чи кращими економічними умовами проживання і харчування, вони свідчать про загальне погіршення репродуктивного здоров'я молоді та генофонду нації, зниження санітарної грамотності.

Наступним аспектом дослідження є визначення рівня інформованості молоді та ступеня впливу ЗМІ на формування грамотного сприйняття і реалізації головних принципів ЗСЖ, в суспільстві ведеться популяризація здорового способу життя, пропаганда корисного впливу занять фізичною культурою. Сучасні школи прикладають певні зусилля щодо оснащення спортивних споруд у закладі освіти (залучають меценатів, беруть участь у масовому голосуванні батьків школярів на користь організації на прибудинковій шкільній території спортивних майданчиків, виграють гранди з метою оснащення школи спортивним приладдям тощо).

Не викликає сумнівів, що на ЗМІ здебільшого лежить відповідальність за те, що нинішнє покоління стає готовими споживачами. Нинішні діти, як ніколи раніше, ростуть в атмосфері пресингу реклами, яка агітує купити то засоби гігієни, то якийсь продукт харчування, а головне - створює віртуальну реальність «миттєвого отримання результату». Не завжди розкривається повсякденна сумлінна праця над собою, дотримання режимних норм і обмежень, піт, мозолі, біль суглобів тощо на шляху досягнення поставленої мети. Створюється уява, що все просто і доступно без зайвих зусиль: « Нас вабить висота, а не сходинки до неї» , - відзначав понад 200 років тому класик Йоганн Гете.

Студенти тривалий час грають в комп'ютерні ігри, що дозволяє відчувати себе сильним, переможцем без зайвого клопоту. Але якщо подумати, то час, проведений перед екраном, краще було б використати на важливіші речі, наприклад, на навчання, тренування, живе спілкування з оточуючими тощо.

Молодь завдяки телевізору дізнається про міжнародні новини: бачить голод, терористичні акти, війни і сильні землетруси. Вона не тільки чує про вбивства у вечірніх новинах, бачить це на власні очі. Інформація впливає на почуття, розум. Такі телевізійні передачі не тільки пізнавальні, інколи вони змушують молодь до втілення побаченого в реальне життя (стрілянина в школах, жорстокі стосунки між учнями, ранні статеві стосунки, зв'язки...) Хибне відчуття сили, безкарності, легкої перемоги запозичені при відео переглядах (ЗМІ, нелегальні відеозали, самостійні неконтрольовані перегляди сайтів, касет та дисків), які не завжди адаптовані до особливостей вікового розвитку, породжують покоління скептиків та циніків, які не замислюються, що за свої дії і вчинки слід відповідати.

Науковці, психологи досліджували питання: Чи читають студенти спортивну пресу? З'ясувалося, що читають пресу $55,9 \pm 2,02\%$ юнаків і $38,1 \pm 1,96\%$ дівчат. Яка ж інформація цікавить молодь? Хлопців більше цікавлять результати змагань ($71,3 \pm 6,65\%$), інформація про корекцію фігури — $21,4 \pm 2,4\%$, небагатьох цікавлять дієти — $4,2 \pm 1\%$, системи загартовування — $3,9 \pm 1,2\%$ й оздоровчі програми занять — $2,1 \pm 0,81\%$. Дівчат більше цікавить інформація про корекцію фігури — $57 \pm 3,12\%$, про змагання — $41,3 \pm 3,11\%$, оздоровчі програми занять — $25,2 \pm 2,75\%$, дієти — $17,8 \pm 2,39\%$, зміст самостійних занять — $10,7 \pm 1,9\%$ і система загартовування — $4,9 \pm 1,38\%$.

З іншого боку — більша частина нинішньої молоді втрачає наївність і починає вірити в те, що бачить, а не в те, про що їм розповідають. Вони вчаться розпізнавати брехливі обіцянки, відрізняти порожні слова від реальних дій, помічати лицемірство й не плутати їх з правдою та справжнім бажанням допомогти, вчаться досягати успіху завдяки власної праці, про це свідчать демонстрації, публікації конкурсів, міжнародних програм обміну країнами студентами, розвиток та дієздатність студентського самоврядування, зростання частки молодих політиків тощо. Прагнення до життя за євростандартами спонукає до вивчення мов, традицій, толерантності.

На одне з питань анкети «Які передачі оздоровчого характеру знаєте?» отримали відповіді: 87 студентів (83, 65%) не знають жодної, 2 студента (1.9 %) відповіли, що телевізор не дивляться, багато часу витрачають на підготовку до занять; 52 студента (50%) окреслили коло програм, які, на їх думку, належать до програм оздоровчого типу: «Добрий ранок, Україно!», «Ранкова гімнастика», «95 квартал», «Discovery», «Багатирські ігри», «Спросите у доктора - Запитайте у лікаря», «Бадьорого ранку» «Розсміши коміка», «Планета здоров'я», «Здорова нація». Відповіді респондентів свідчать про доступ студентів не лише до каналів національного телебачення, а й до каналів інших країн. Лише 16 (15,38%) студентів систематично дивляться передачі, програми оздоровчого циклу.

Отже, основним джерелом інформації для студентів коледжу - заняття з фізичного виховання - теоретичні і практичні, виховні заходи. Вплив засобів масової інформації: газет, теле-і радіо репортажів має суб'єктивний характер, оскільки значимою студенти виділяють інформацію про раціональне

харчування; підвищений інтерес до питань регулювання статевого життя відображає актуалізацію однієї з важливих соціально-біологічних функцій молоді-репродуктивну. Рідко використовується інформація, отримана із спеціальної літератури, від відвідування спортивних видовищ (14 – 13, 46 %), про методику оздоровчого бігу і ходьби, самоконтроль у процесі занять фізичними вправами, методику використання гімнастичних і дихальних вправ, загартовування тощо.

Під час досліджень аналізувались різні видання періодичного друку, але вразило те, що газета «Здоровый образ жизни в Украине» (видання м. Київ) містить на 40 сторінках корисні профілактичні поради щодо зміцнення здоров'я лікувальними, рослинними засобами тощо, однак немає жодного слова про заняття фізичними вправами як ефективний засіб здорового способу життя, зміцнення здоров'я.

Всеукраїнське видання, засноване ще 1934р., офіційний інформаційний партнер НОК України - "Спортивна газета", яку щотижня читають українською і російською мовами до 20 000 наших громадян, публікує урядові постанови з питань сучасного розвитку фізичної культури і спорту, професійно розкриваються матеріали спорту вищих досягнень, що, безперечно цікаво багатьом, проте майже відсутня увага до питань розвитку масового спорту, спорту для всіх. Лунають заклики про створення умов для розвитку «Спорту для всіх», відновлення і активізацію доступних для більшості спортивних секцій і клубів, облаштування і утримання спортивних майданчиків для занять різними видами рухової активності під час дозвілля.

На питання «Які передачі спонукають робити ранкову гімнастику?» лише 40 (38, 46%) опитаних студентів назвали не тільки передачі спортивно-оздоровчого плану, а просто такі, які зранку транслюють «хорошу музику».

Спортивні інтереси студентів, оприлюдненні в ЗМІ, визначили види спорту, які користуються найбільшою популярністю: у юнаків - футбол, баскетбол, плавання, бодібілдинг, види єдиноборств, туризм, спортивне орієнтування, легка атлетика, волейбол; у дівчат найпопулярнішими є аеробіка, плавання, баскетбол, шейпінг, фітнес, волейбол, туризм, спортивне орієнтування.

Необхідно констатувати, що ідеали сучасної молоді можуть формувати тільки мету, але не підвищувати активність для її досягнення (однак, опитані лише студенти II курсу). Для підвищення мотивації необхідні діючі спонукання і стимули.

Знаючи телеканали і передачі, які дивляться студенти, бажано включати рекламні ролики про здоровий спосіб життя, рухову активність, які можливо використовувати як сюжет для реклами безалкогольних напоїв, тренажерних пристроїв, фітнес - центрів тощо. Ці сюжети і сценарії повинні розроблятися разом із психологами й охоплювати широку вікову аудиторію. Необхідно повернути на телеканали передачі про масові змагання типу «Тато, мама, я - спортивна сім'я», «Роби як ми, роби краще нас» та інші спортивно-розважальні передачі, які мають як пізнавальний, так і рекламний характер. Телебачення

володіє широкою глядацькою аудиторією студентів і тому може стати діючою силою залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що буде сприяти самовдосконаленню, зміцненню здоров'я і використанню своїх фізичних здібностей на благо суспільства, на користь державі.

Таким чином, держава одним з пріоритетів своєї політики вважає формування ЗСЖ через збільшення фінансування відповідних заходів, вдосконалення галузі фізичної культури та форм санітарної пропаганди.

Оскільки загальнокультурний розвиток молоді, зміцнення її здоров'я починається з оволодіння знаннями, які наразі недостатню впорядковані, випереджають практику, стають елементами свідомості, іноді переконань. Здоровий спосіб життя складають маса аспектів, серед яких вседоступні декілька: спорт, здоровий відпочинок, відсутність шкідливих звичок.

Вихователю з метою впровадження ЗСЖ в молодіжне середовище необхідно:

- організовувати позааудиторні заходи з метою формування позитивного ставлення студентської молоді до себе через ЗСЖ;
- організувати на базі органів студентського самоврядування групу, що досліджуватиме дотримання принципів ЗСЖ та буде вести їх пропаганду;
- практикувати на виховній годині інформаційні хвилини з питань ЗСЖ; колективний перегляд і обговорення тематичної аудіо-, відеоінформації тощо.

Ці побажання мають дорадчий характер і можуть бути впроваджені в практичній роботі педагогів.

Література

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" від 25 лютого 2004 року
2. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року.
3. «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» (від 9 лютого 2016 року № 42/2016). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
4. Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах/ Ю.Васьков// Здоров'я та фізична культура. - 2005.- № 6 -с.1,3-5.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
6. Методичні матеріали для організації фізкультурно-оздоровчої роботи у школі: [добірка статей] // Здоров'я та фізична культура -2006 -№ 16-17 -с.1-20
7. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти : оцінка ситуації / Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту.-2004 -108с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.1. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2002. – 252

РОЗДІЛ VII

Підготовка спортсменів в дитячо-юнацькому спорті та спорті вищих досягнень



**Полковнікова Марія Сергіївна
(м.Кам'янське)**

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

***Анотація:** За тривалу історію розвитку баскетболу в Україні склалася певна система підготовки гравців високого класу, що дозволило добитися певних успіхів на міжнародній арені. Ефективність функціонування цієї системи визначається дією багатьох чинників, серед яких найважливішу роль відіграє побудова і зміст навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки гравців, де закладається фундамент школи баскетболу [1, стр 22, 37].*

Важливою умовою вдосконалення системи підготовки спортивного резерву вважається здійснення індивідуалізації навчально-тренувального процесу з урахуванням типологічних і індивідуальних особливостей баскетболістів-початківців [5, стр 67].

Ключові слова : баскетбол, підготовка, гра , тренування

За тривалу історію розвитку баскетболу в Україні склалася певна система підготовки гравців високого класу, що дозволило добитися певних успіхів на міжнародній арені. Ефективність функціонування цієї системи визначається дією багатьох чинників, серед яких найважливішу роль відіграє побудова і зміст навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки гравців, де закладається фундамент школи баскетболу . Важливою умовою вдосконалення системи підготовки спортивного резерву вважається здійснення індивідуалізації навчально-тренувального процесу з урахуванням типологічних і індивідуальних особливостей баскетболістів-початківців.

Завдання роботи у групах початкової підготовки органічно пов'язані з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних результатів у спортивних школах - підготовкою баскетболістів високої кваліфікації , гармонійно розвинених фізично і духовно.

Конкретними завданнями на цьому етапі багаторічної підготовки є:

- 1.Зміцнення здоров'я ,сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовці.
- 2.Розвиток швидкості, спритності, швидко-силових якостей, гнучкості.
- 3.Навчання основ техніки пересування по майданчику, ловлі, передач ведення м'яча, кидків у кошик.
- 4.Початкове навчання тактичним діям у нападі та захисті.
- 5.Пристосування вивчених тактичних дій до ігрових умов.
- 6.Виконання контрольних нормативів з видів підготовки.
- 7.Підтримання інтересу до занять баскетболом.
- 8.Первинний вибір дітей, здібних до занять баскетболом.[2,стр 7].

Специфіка гри в баскетбол обумовлює спеціальний відбір підлітків і організацію з ними багаторічного навчально-тренувального процесу. Така організація передбачає виявлення, розвиток і вдосконалення різних сторін підготовленості гравців, формування у них повноцінної ігрової діяльності.

Головним принципом побудови навчально-тренувального процесу є універсальність завдань вибору засобів та методів стосовно усіх учнів, індивідуальний підхід та глибоке вивчення кожного учня.

Головною тенденцією у роботі з учнями груп початкової підготовки й навчальна програма, що передбачає побудову передумов для успішного оволодіння юними спортсменами широким техніко-тактичним арсеналом та досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовки.

Основними компонентами в період підготовки баскетболістів-початківців є:

- цільовий – спрямований на поетапне формування технічних прийомів гри у баскетбол і пов'язаний розвиток різнобічної фізичної підготовленості та психомоторних процесів;
- організаційний – пов'язаний з проектуванням модульного навчання для здійснення планомірної індивідуалізації навчально-тренувального процесу;
- контрольний – передбачає формування функції об'єктивного контролю та самоконтролю за параметрами технічних прийомів гри для своєчасної корекції окремих операцій та рухових дій.

На першому році навчання фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток дитини, що у подальшому зумовить формування стійкого інтересу до занять та дозволить оволодіти необхідними ігровими вміннями і навичками. У цей період відбувається формування статури, вдосконалення функції аналізаторів та вегетативних систем організму, починається становлення навичок гри, продовжуються попередній вибір дітей до занять баскетболом, виховується стійкий інтерес до занять баскетболом.

Другий рік навчання у групах початкової підготовки є логічним продовженням першого. Головну увагу концентрують на фізичній і технічній підготовці ; триває відбір , дещо зменшується час на фізичну підготовку але збільшується кількість годин на тактичному та ігрову підготовку.

На цьому етапі ігрові ситуації в навчально-тренувальному процесі розглядаються як сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему, необхідних і достатніх для моделювання ігрової та змагальної практики, формування готовності молодих гравців до активної змагальної рухової діяльності.[1,стр 47].

Це дозволяє розширити теоретичну і практичну базу початкового етапу навчання з баскетболу, дає можливість раціонального управління навчально-тренувальним процесом.

Література

1. Артюх В. М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації / В. М. Артюх. // Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор : сучасний стан та перспективи : зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – Вип. 3. – С. 32–37.

2. Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов. / В. З. Бабушкин. – Киев.: Здоров'я, 1985. – 144 с., ил.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Гальперин П. Я. Методы обучения и умственного развития ребенка. / П. Я. Гальперин – М., 1985. – 45 с.
5. Отравенко О. В. Організація профільного навчання в старшій школі за варіативним напрямком "Баскетбол" / О. В. Отравенко „Дні науки – 2012 : фізична культура і спорт” : зб. наук. ст. за матер. днів науки – 2012. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 85–90.

«Підготовка спортсменів в дитячо-юнацькому спорті та спорті вищих досягнень»

Борисов М.А.
(м. Кам'янське)

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

***Анотація.** В статті розглядаються особливості спортивного тренування та тренувального процесу, методів та засобів кругового тренування студентів на заняттях з легкої атлетики, аналізуються динаміка показників функціональної та фізичної підготовки.*

***Ключові слова:** спортивне тренування, тренувальний процес, кругове тренування, методи, засоби, навантаження.*

Постановка проблеми. Актуальною проблемою в спортивному тренуванні та тренувальному процесі є багатогранність, 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; (максимальне повторення МП), їх індивідуальне прогнозування $\left(\frac{МП}{2}, \frac{МП}{4} \text{ і т.п.}\right)$ допоможуть студентам скоріше добитися успіхів і визвати

пов'язані з цим позитивні емоції. Це особливо цінно для укріплення впевненості 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, пружності, 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; пружність, гнучкість, координація; швидкість на витривалість, сила, гнучкість[3, с. 16; 7, с. 49].

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 колі від 6 до 10.

Інтервал відпочинку між станціями 5-7 хв., для активного відпочинку використовувати вправи для гнучкості, особливо нижніх кінцівок. Відновлення до ЧСС 115-120 уд. хв.

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 – чоловіків та 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 позааудиторних занять студентів легкою атлетикою. В процесі фізичного виховання занять студентів легкою атлетикою у навчальному закладі із застосуванням кругового тренування при п'ятиразових заняттях на тиждень спостерігався приріст функціональних силових, швидкісно-силових, рухових можливостей.

Література.

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.

«Підготовка спортсменів в дитячо-юнацькому спорті та спорті вищих досягнень»

**Ковтуновська Валерія
м. Кам'янське**

**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ТУРИЗМУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА»**

Анотація. В статті проаналізовано та узагальнено історію розвитку дитячо-юнацького спорту. Визначено роль та значення дитячо-юнацького спорту в суспільному, громадсько-політичному та культурному житті.

Ключові слова: фізична культура, дитячо-юнацький спорт, спортивні досягнення, юні спортсмени.

Вступ. З пріоритетних напрямів розвитку сучасного спорту є створення умов для розвитку дитячого, дитячо-юнацького та резервного спорту і це не випадково, адже саме дитячо-юнацький та резервний спорт є основою розвитку спорту вищих досягнень. Дитячо-юнацький спорт є запорукою розвитку резервного спорту, а також умовою формування здорового суспільства. Він вирішує не лише оздоровчі завдання, а також вирішує важливі соціальні проблеми, а саме забезпечує активний відпочинок дітей, допомагає заповнити дозвілля у вільний від навчання час, запобігає виникненню шкідливих звичок, вилучає дітей з вулиць, сприяє формуванню здорового способу життя, допомагає дитині соціалізуватися у суспільстві, самореалізовуватися, налагоджувати нові дружні стосунки, спілкуватися, розважатися.

Постановка проблеми. Історія спорту налічує багато століть, впродовж яких урізноманітнювалися його форми, методи та засоби, а також змінювалися роль та значення цього виду людської діяльності у суспільстві. Перед наукою стоїть завдання поглибленого теоретичного обґрунтування практики сучасного спортивного руху, особливо гостро ця необхідність відчувається в галузі дитячого та юнацького спорту.

Важливу роль у вирішенні таких нагальних проблем відіграють дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), які є важливою складовою системи позашкільної освіти в державі. Вони готують кваліфікованих юних спортсменів, формують навички інструктора, виконують роль методичних центрів для надання допомоги загальноосвітнім школам і позашкільним закладам в організації позакласної масової спортивної роботи. Особливе завдання, що на них покладається, – готувати спортивний резерв для збірних команд України [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На загальнодержавному рівні за останні десятиріччя активізувалася робота в спортивних школах України: прийнято Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993), виконана Державна програма розвитку фізичної культури і спорту (1994-1997) і Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” (1995-1999), прийнято Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту (2004), реалізовується Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки (2006), затверджене нове Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (2009). Також було розроблено Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я” для основної та старшої школи (М. Д. Зубалій, А. Ф. Борисенко, О. З. Леонов, О. І. Остапенко, Л. І. Іванова, Є. В. Столітенко) (2003) [2].

Висновки. Зародження, формування і розвиток галузі фізичної культури та спорту відбувалося в Україні специфічні. Насамперед, етнічні українські території наприкінці ХІХ століття, коли фізкультурно-спортивний рух окреслювався як самостійне явище, були роз’єднаними і знаходилися у складі різних імперій. Саме залежне існування та роз’єднаність українських територій формували своєрідні умови, характерні особливості та визначальні чинники системи організації фізичної культури та спорту в Україні. Події, пов’язані з завершенням Першої світової війни, утворення СРСР істотно позначилися на розвитку усієї сфери національної культури, в т.ч. фізичного виховання та спорту [3]. Не зважаючи на великі труднощі, які існують сьогодні у юнацькому спорті, тренери та їх вихованці не втрачають надії на краще майбутнє. Маючи величезний досвід юні спортсмени продовжують закладені традиції і надалі примножують славу України.

Література

1. Дрюков О.В. Діяльність ДЮСШ на сучасному етапі. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / О.В. Дрюков. ДНДІФКіС. – Київ, 2015. – 20 с.
2. Дутчак М.В. Окремі аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. / М.В. Дутчак. – Рівне: Ліста, 1999. – С. 158-162.
3. История физической культуры и спорта: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.В. Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 359 с.

«Підготовка спортсменів в дитячо-юнацькому спорті та в спорті вищих досягнень».

**Олександр Протасюк, Нікіта Білий
(Кам'янське)**

ЗМАГАННЯ ЯК ЗАСІБ САМОСТВЕРДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА.

Анотація. Починаючи водити дитину на заняття з бальних танців, багато батьків відмовляються від участі в змаганнях, мотивуючи тим, що займаються для себе. Інші не виключають участь в змаганнях, але вибирають 2-3 великих турніру в рік. Вони переконані, що спочатку необхідно досягти певного рівня, і тільки після цього замислюватися про нагороди.

Ключові слова: змагання, танцюристи, бальні танці, дух суперництва.

Участь в змаганнях важливі як для тих, хто прагне просто навчитися танцювати, так і в разі, якщо мета - перемоги і чудові призи. Змагання - стимул до вдосконалення і друге дихання. Участь в турнірах і конкурсах тримають танцюристів в тонусі, змушують постійно перебувати в хорошій формі. Крім того, будь-які змагання загартовують характер, формують особистість, виховують силу волі, холонокровність, віру в перемогу. Навіть якщо ви займаєтеся танцями для себе, навіщо відмовлятися від такого бонусу.

На змаганнях діти вчаться співпереживати, вболівають один за одного, виховується командний дух, міцніє дружба. Відмовляючись від участі в конкурсах, батьки відривають дитину від колективу, позбавляють його емоцій, необхідних для виховання гармонійної особистості.

Учасники порівнюють себе з іншими танцюристами, оцінюють сили. З'являється азарт, дух суперництва. Переможці отримують гідну нагороду за свою працю. У тих, хто програв відкривається друге дихання, виникає бажання довести, що вони теж здатні на більше. Можна займатися для себе і не мріяти стати чемпіоном світу і тренером, але отримані навички і твердий характер в житті нікому не завадять.

Турнірна практика - важлива умова перемоги. Помиляються і ті, хто вважає, що брати участь в змаганнях можна тільки, досягнувши певного рівня майстерності. Всі сили вони кидають на тренування - гаяють композиції, займаються технікою, беруть індивідуальні уроки. Тільки цього мало. Змагання - це стрес, хвилювання, викид адреналіну. Щоб навчитися володіти собою, необхідна практика участі в заходах подібного роду. Тільки коли починаєш ходити на турніри як на роботу, з'являється досвід. Танцюрист вчиться справлятися з труднощами, починає чути музику, може зосередитися, розуміє, як взаємодіяти з публікою, уболівальниками і шанувальниками.

Величезну роль грає навик володіння танцювальним майданчиком. Змагання - це завжди нова обстановка. Уміння вигідно подати себе, обрати потрібний ракурс, що не загубитися в натовпі, впоратися з непередбаченими ситуаціями - цей і інший безцінний досвід відпрацьовується тільки на практиці.

А ще існує рейтинг танцюристів. Виграти турнір постійному лідеру, якого знають судді та люблять вболівальники, простіше, ніж з'явився з небуття

даруванню. Навіть якщо він того вартий. Кожне змагання закінчується обов'язковим розбором польотів, аналізом помилок і сильних сторін.

Переваги спортивних танців для дітей:

- розвиток дихальної системи;
- підвищення імунітету та загального стану здоров'я;
- рівномірний розвиток усіх груп м'язів;
- відмінна фізична форма та добре розвинений м'язовий корсет;
- розвиток музичного слуху;
- підвищення стресостійкості;
- профілактика комплексів у дітей;
- розвиток вольових якостей у дітей;
- поліпшення постави та пластичності.

Недоліки спортивних бальних танців:

- висока ймовірність травм, невдалих падінь;
- великі грошові витрати на костюми, участь у конкурсах, поїздки тощо;
- заняття бальними танцями забирає багато фізичних сил та часу як у дітей, так і у батьків;
- можливі складнощі у взаєминах у парі (образи та розбіжності між партнерами з танців можуть накопичуватися роками та негативно впливати на моральний стан дитини та якість занять).

Висновок: У парному танці є все, що тільки буває у відносинах між чоловіком та жінкою: порозуміння та протистояння, влада та захоплення, пристрась та боротьба. Це злиття різних стихій, коли решта навколо здається незначними деталями. Ось чому, незважаючи на популярність соло-танців, парні танці – вічна тема. У бальних танцях досягається гармонія та рівновага. Вони вчать взаємодіяти один з одним і розуміти одне одного без слів. Заняття бальними танцями дозволять вам значно покращити фізичну форму, набутися гарної постави, привести в тонус м'язи. Бальні танці - це справжня класика, що пройшла крізь століття і дає ні з чим не порівняти відчуття.

Література

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : ФиС, 1987. – 64 с.
2. Бобир А. Бережіть спину .// Модернізація: крок у майбутнє: додаток до Учительській газеті. Випуск № 2. - С.17.
3. Воронин, Р. Е. Философско-эстетические и художественные аспекты танцевального искусства (спортивный бальный танец, вторая половина XX века) : автореф. дис. канд. искусствоведения. М.-2007.-54с.
4. Гриненко М.А. Решетников Г.С. С помощью движений.- М.:Физкультура и спорт. 1984. -179с.
5. Шубинский В. Педагогіка творчості учнів. - М. Знання, 1988. -126 с.

Чехлата Людмила
(м. Кам'янське)

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У сучасному суспільстві не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загально визнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Фізична культура являється однією з найголовніших факторів у формуванні особистості в 21 віці

Ключові слова: фізична культура, спорт, розвиток, формування, культура, гармонійність.

За моїм спостереженням всі останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки, як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Проте, феномен фізичної культури в визначній особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій. Спробую більш детально розглянути цю тему на своєму прикладі, прикладі моїх учнів з тренерської діяльності та студентів з вчительської діяльності. Вивчаючи це питання, розумієш, що фізична культура як феномен загальної культури унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура з властивим, їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини та формування її особистості.[1]

Історично фізична культура складалася, перш за все, під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Разом з тим у міру становлення систем освіти і виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок. У сьогоденні школярів і студентів фізична культура і спорт не тільки є засобом зміцнення здоров'я, його фізичного вдосконалення, однією з форм проведення дозвілля, засобом підвищення соціальної активності, але і істотно впливають на інші сторони людського життя: на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості; на процес самопізнання і самовдосконалення, на формування волі. Сам процес регулярних цілеспрямованих занять фізичною культурою або спортивним тренуванням передбачає виховання не тільки певних умінь і навичок, фізичних якостей, але і психічних якостей, рис і властивостей особистості студента. У процесі фізичного виховання формування психічних властивостей студента відбувається шляхом моделювання життєвих ситуацій, «програти» які можна за допомогою фізичних вправ, спортивних і особливо ігрових моментів. Цілком очевидно, що, займаючись спортом, людина в першу чергу вдосконалює і зміцнює свій організм, своє тіло, свою здатність керувати рухами і руховими діями. На мою думку це дуже важливо. Ще в 1927 році, в першій вітчизняній монографії, присвяченій психології фізичної культури, професор О.П. Нечаєв писав: «Пора, нарешті, визнати, що не можна говорити про повну вихованість там, де відсутня

виховання рухів. Спритність, витривалість і наполегливість, в даному разі, можуть бути названі м'язовими чеснотами, а стомлюваність, апатія, примхливе настрій, нудьга, занепокоєння, неуважність і неврівноваженість - м'язовими пороками ». [2]

Враховуючи мій особистий досвід у сфері фізичної культури і спорту, стає зрозуміло, що якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання. І якщо немає особливої потреби доводити величезний вплив занять фізичними вправами на біологічну сутність людини: на його здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, то її вплив на розвиток духовності вимагає особливих пояснень і доказів.

Якщо розглянути завдання педагогічних працівників, зокрема Кам'янського коледжу фізичного виховання, то в цілому навчання студентів розглядається як педагогічна система, завдання якої є цілеспрямований, різнобічний розвиток особистості. У ряді концепцій розвитку фізичної культури особлива увага приділяється питанням освіти, але в більшій мірі стверджується необхідність докорінної зміни ставлення людей до фізичної культури, загальне розуміння її величезною загальнонародної і особистої людської цінності.[1]

Пропоную звернутись до самого поняття «Культура». Культура - це творча діяльність людини. Основу і зміст культурно-психологічного процесу розвитку «культури» становить, насамперед, розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей людини, його моральних і естетичних якостей. Виходячи з цього, фізична культура - частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини і використання їх відповідно до потреб суспільної практики. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві: рівень здоров'я і фізичного розвитку людей; ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, структурі вільного часу; характер системи фізичного виховання, розвиток масового спорту, спортивні вищі досягнення.[3]

У суспільстві фізична культура, будучи надбанням народу, є важливим засобом «виховання нової людини, яка гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість». Вона сприяє підвищенню соціальної та трудової активності людей, економічної ефективності виробництва, фізкультурний рух спирається на багатосторонню діяльність державних і громадських організацій у сфері фізичної культури і спорту.

Фізична культура народу є частиною його історії. Її становлення, подальший розвиток тісно пов'язане з тими ж історичними факторами, які впливають на становлення та розвиток господарства країни, її державності, політичного і духовного життя суспільства. У поняття фізичної культури входить, природно, все, що створено розумом, талантом, рукоділлям народу, все, що виражає його духовну сутність, погляд на світ, природу, людське буття, на людські відносини.

Передісторія фізичної культури сягає корінням в той період, коли вся фізична і розумова діяльність людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов існування. Я у своєму аналізі цієї теми задалась питанням, які фактори в цих

умовах, в безперервній боротьбі з природою, спонукали наших предків розробити комплекс фізичних вправ, які формують людину?

На сучасному етапі розвитку в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають і вимоги до фізичної підготовленості громадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності. Із сукупності поняття «здоровий спосіб життя», що об'єднує всі сфери життєдіяльності особистості, колективу, соціальної групи, нації, найбільш актуальною складовою є фізична культура і спорт.[4]

За моїми спостереженнями сфера фізичної культури виконує в суспільстві безліч функцій і охоплює всі вікові групи населення. Поліфункціональний характер сфери проявляється в тому, що фізична культура - це розвиток фізичних, естетичних і моральних якостей людської особистості, організація суспільно-корисної діяльності, дозвілля населення, профілактика захворювань, виховання підростаючого покоління, фізична і психоемоційна рекреація і реабілітація, видовище, комунікація.

Фізична культура виникла і розвивалася одночасно з загальнолюдською культурою і є її органічною частиною. Вона задовольняє соціальні потреби в спілкуванні, грі і розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально-активну корисну діяльність.[5]

Гармонійність розвитку особистості цінувалася всіма народами і в усі часи. Спочатку слово «культура» в перекладі з латинської означає «обробіток», «обробка». У міру розвитку суспільства поняття «культура» наповнювалося новим змістом. Таким чином приходжу до висновка «культура» - це творча діяльність людини. Основу і зміст культурно-психологічного процесу розвитку «культури» становить, насамперед, розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей людини, його моральних і естетичних якостей. Виходячи з цього, фізична культура, є однією із складових частин загальної культури, вона виникає й розвивається одночасно і поряд з матеріальною та духовною культурою суспільства.

На мою думку нашій країні та нашій молоді, буде корисно звернути увагу на більшість найрозвиненіших країн у світі. За кордоном фізкультура і спорт на всіх своїх рівнях є універсальним механізмом оздоровлення людей, способом самореалізації людини, його самовираження і розвитку, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ. Саме тому за останні роки місце фізкультури і спорту в системі цінностей сучасної культури різко зросла.[6]

Література

1. Соціальні та біологічні основи фізичної культури: Навчальний посібник / Відп. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб, 2001. - С.208.
2. О.П. Нечаєв «Монографія», -К 1927.
3. Миколаїв Ю.М. Теорія фізичної культури: функціональний, ціннісний, діяльнісний, результативний аспекти / Ю.М. Миколаїв. - СПб .: СПбГАФКП.Ф.Лесгафта, 2000. - с.456.
4. Паначев В.Д. Спорт і особистість: досвід соціологічного аналізу / В.Д. Паначев // СОЦІС. - 2007. - №11. - С.125-128.

5.Лесгафт П.Ф. Вибрані праці / П.Ф. Лесгафт // Москва, Фізкультура і спорт.- 1987 .- с.299.

6. Столбов В.В. Історія фізичної культури і спорту / В.В. Стовпів // Москва, Фізкультура і спорт.- 1984. -С.179 ..

РОЗДІЛ VIII

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення



ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

Величезне значення для формування здорового способу і спортивного стилю життя студента має фізичне самовиховання як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно-забарвлену, дієву позицію студента стосовно свого здоров'я. Основними мотивами фізичного самовиховання є: вимоги соціального життя і культури, прагнення отримати визнання у колективі, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам соціально-професійної діяльності.

Процес фізичного самовиховання студента включає три основні етапи. Перший етап пов'язаний з самопізнанням власної особистості, виділенням її позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати. До методів самопізнання належать самоспостереження, самоаналіз, самооцінка. Перший етап завершується рішенням працювати над собою.

На другому етапі, виходячи із самохарактеристики, визначається мета, задачі та програма самовиховання. Мета може мати узагальнений характер і ставитися протягом тривалого часу. Задачами можуть бути: дотримання здорового способу і спортивного стилю життя; зміцнення і збереження здоров'я; формування етично-вольових якостей особистості; оволодіння основами методики фізичного самовиховання, удосконалення фізичного розвитку. Загальна програма оздоровлення студента повинна враховувати умови життя, особливості самої особистості та її потреби. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання студента.

Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні способів впливу на самого себе з метою самозміни. До методів самовпливу, які спрямовані на вдосконалення особистості студента, відносять: самонаказ, самонавіювання, самопереконавання, самовправу, самокритику, самоконтроль, самозвіт.

Важливим чинником у вихованні здорового способу життя є залучення студентів до занять фізичними вправами. Поряд із загальним розвитком і подальшим удосконаленням організаційних форм оздоровчої фізичної культури, вирішальне значення мають самостійні заняття фізичною культурою. До основних форм таких занять можна віднести дозовану ходьбу, оздоровчий біг, плавання, тренувальну ходьбу сходами, вправи на тренажерах, спортивні і рухливі ігри, їзду на велосипеді.

Отже, фізичне самовиховання є однією з необхідних умов здорового способу і спортивного стилю життя студента. В той же час фізичне здоров'я

студента є основою його благополуччя і сприяє всебічному розвитку його особистості.

Враховуючи актуальність проблеми здоров'я, ми провели дослідження, мета яких: проаналізувати тенденції зміни рівня фізичного стану студентської молоді, які характерні для України, і визначити шляхи вирішення практичних задач з оздоровлення населення країни.

Уряд спромігся підвищити фінансування цих сфер в два рази, але які результати? У сучасних умовах в Україні помітним є різке погіршення здоров'я нації, про що свідчать негативні демографічні показники – висока смертність, низька народжуваність, зниження тривалості життя та інші чинники. За даними офіційної статистичної звітності і результатами наукових досліджень, за останні роки істотно погіршився стан здоров'я і знизився рівень фізичного розвитку у дітей і молоді, різної за статями і віком [1, 10, 19]. Число школярів з нормальним фізичним розвитком знизилося до 13%, абсолютно здорових дітей – до 15%. За час навчання в школі кількість здорових дітей скорочується в 4-5 разів. Кількість практично здорових випускників середніх шкіл складає 10-25%, а в деяких регіонах і окремих школах – ще менше.

В державних вузах України число студентів, що займаються в спеціальних медичних групах, складає понад 30-50% .

Позитивні оцінки з фізичної підготовки мають 10 - 25% студентів.

Займаються фізичним самовихованням в державних вузах близько 30,9%; в недержавному вузі – 67,3% студентів. Стан нервової системи молоді також викликає стурбованість. Так, 48,5 - 69,2% студентів 1-2-х курсів мають високий рівень особистісної тривожності. Емоційний стан першокурсників незадовільний: 56,5% з них емоційно нестійкі, 58,2% схильні до стресу. Мають шкідливі звички в різних поєднаннях 78,5% студентів 1-4-х курсів.

У вищих навчальних закладах палять 82% хлопців і дівчат 18-20 років, вживають алкогольні напої (пиво, вино, горілку та ін.) 92% студентів, до того ж 3% обстежених студентів випивають щодня. Дівчат, які ведуть тверезий спосіб життя, в 3 рази менше, ніж хлопців [13].

З числа юнаків-призовників в Україні 50,3% складає група з важкими захворюваннями. В цілому через незадовільний стан здоров'я 32,4% юнаків не зараховані до лав Збройних Сил України.

Згідно з результатами проведеного опитування, здоров'я в ієрархії цінностей посідає у студентів провідні позиції. Так, під час опитування студентів I-III курсів, здоров'я як загальнолюдська цінність отримало високу оцінку у 85,5 % дівчат і у 76,2% хлопців; 54,2 % опитаних вважають, що «здоров'я - найголовніше в житті», 35,8 % - «здоров'я - необхідна умова повноцінної життєдіяльності», 89,9 % опитаних зараховують здоров'я до числа найважливіших і необхідних життєвих цінностей; 3 % опитаних вважають, що «...є і інші цінності, не менш важливі»; 7 % «вважають за краще жити, не думаючи про здоров'я».

Незважаючи на розуміння високої значущості здоров'я, піклуються про нього не «постійно» - 18,0 % респондентів, «періодично» - 45,2%, «коли захворіють» - 34,1%, не «піклуються» - 27%. Більшість студентів визнає здоров'я як пріоритетну цінність

людини, але не пов'язують стан здоров'я з необхідністю постійної турботи про нього.

Термінальна цінність здоров'я у жінок вища, ніж у чоловіків: висока цінність здоров'я є характерною для 50 % чоловіків і 65 % жінок. Не дивлячись на те, що здоров'я, як цінність, посідає значне місце в ієрархії індивідуальних цінностей як чоловіків, так і жінок, обом статям притаманний низький рівень активності поведінки, який спрямовано на збереження і покращення його стану.

Значення фізичного здоров'я для підтримки і зміцнення здоров'я, як лікувального засобу, відоме здавна. Найбільш актуально проблема оптимізації фізичного здоров'я постала в останню чверть XX століття у зв'язку з автоматизацією виробництва і очевидністю несприятливого впливу соціально-обумовленої гіпокінезії.

Проведений аналіз думок студентів стосовно стану свого здоров'я і фізичного розвитку показав, що про свій фізичний розвиток знають тільки 40,4 % студентів; про фізичну підготовленість – 39,8 % опитаних студентів.

Фізичною культурою на заняттях займається більша частина студентів – 72,3%; в секціях спортивного вдосконалення - 13,1%; лікувальною фізичною культурою – 14,6%. Роздуми студентів про вплив фізичної культури на здоров'я більш пов'язані з її тілесним проявом. У дівчат турбота про своє фізичне здоров'я націлена на підтримку «зовнішніх форм» стану (пропорції статури, співвідношення росту і ваги тіла, особливості фігури); у хлопців переважає турбота про розвиток м'язів, пропорцій статури, фізичних якостей. Помітною є відсутність у студентів сформованої потреби в заняттях фізичною культурою. Роль молоді в підтримці та зміцненні власного здоров'я – мінімальна. З кожним роком значно знижується роль фізичної культури і спорту в оздоровленні молоді, відбувається падіння престижу занять фізичною культурою з метою оздоровлення і зміцнення фізичного здоров'я.

Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладатися на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданнями вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

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

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, визначальна здатність її до праці і чинник, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Активне довге життя – це важлива складова людського фактора.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя, який ґрунтується на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий; той, що загартовує, і в той же час – який захищає від несприятливих дій

навколишнього середовища, дозволяє до глибокої старості зберігати етичне, психічне та фізичне здоров'я. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я(ВООЗ) "здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів".

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

- Фізичне здоров'я - це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням всіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (система саморегульована) функціонує і розвивається без відхилень.

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

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

Здорова і духовно розвинена людина щаслива – вона чудово себе почуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне самовдосконалення, досягаючи молодості духу і внутрішньої краси, яка не згасає.

Цілісність людської особистості виявляється, перш за все, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи "душі лінуватися". Академік Н. М. Амосов пропонує ввести новий медичний термін "кількість здоров'я" для позначення міри резервів організму.

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

Візьмемо серце. І його потужність підрахуємо. Є хвилинні об'єми серця: кількість крові в літрах, що викидається в одну хвилину. Припустимо, що у спокої воно дає 4 літри за хвилину, при надзвичайно енергійній фізичній роботі - 20 літрів. Виходить, резерв рівний 5 (20:4).

Є також приховані резерви нирок, печінки. Виявляються вони за допомогою різних спроб навантажень. Здоров'я - це кількість резервів в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій.

Систему функціональних резервів організму можна розбити на підсистеми:

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

Візьмемо, наприклад, фізіологічні резерви на клітинному рівні бігуна-спринтера. Чудовий результат з бігу на 100 м – 10 секунд. Його можуть показати лише одиниці. А чи можна цей результат суттєво поліпшити? Розрахунки показують, що можна, але не більш, ніж на декілька десятих секунди. Межа можливостей тут упирається у визначену швидкість розповсюдження збудження по нервах і в мінімальний час, який є необхідним для скорочення і розслаблення м'язів. Культура здоров'я – синонім здорового способу життя, включає такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці та відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування і т.п.

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні і соціальні чинники, головним з яких є праця.

Раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. Дотримування правильного і суворого режиму виробляє чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Наступна ланка здорового способу життя – це викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно впливають на здоров'я підростаючого покоління і на здоров'я майбутніх дітей.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від куріння, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недаремно медики вважають, що з курінням безпосередньо пов'язані найсерйозніші хвороби серця, судин, легенів. Куріння не тільки підточує здоров'я, але і насправді забирає сили. Як встановили фахівці, через 5-9 хвилин після викурювання однієї цигарки м'язова сила знижується на 15%, спортсмени знають це з досвіду і тому, як правило, не палять. Зовсім не стимулює куріння і розумову діяльність. Навпаки, експеримент показав, що через куріння знижується точність виконання тесту, сприйняття навчального матеріалу. Курці вдихають не всі шкідливі речовини, що входять до тютюнового диму, - близько половини дістається тим, хто знаходиться поряд з ними. Не випадково, що в сім'ях курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж в сім'ях, де ніхто не палить. Куріння є причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легенів. Постійне і тривале куріння призводить до передчасного старіння. Порушення живлення тканин киснем, спазм дрібних судин впливають на зовнішність курця (жовтий відтінок білків очей, шкіри, передчасне старіння), а зміна

слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, занижений тембр, хриплість).

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

Наступна непроста задача – подолання пияцтва і алкоголізму. Встановлено, що алкоголізм здійснює руйнівну дію на всі системи і органи людини. Внаслідок систематичного споживання алкоголю розвивається симптомокомплекс хворобливого потягу до нього:

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

Зміна психіки, що виникає навіть при епізодичному прийомі алкоголю (збудження, втрата стримуючих впливів, пригніченість і т.п.), зумовлює частоту самогубств, що скоєні в стані сп'яніння.

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

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

Перший закон – рівновага енергії, що надходить в організм, і тієї енергії, що витрачається. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми споживаємо їжі більше, ніж це є необхідним для нормального розвитку людини, для роботи і гарного самопочуття, - ми повніємо. Зараз більше третини нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу. А причина одна – надмірне харчування, що у результаті призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, цілого ряду інших недуг.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування повинно бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах,

мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин – незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а потрапляють в організм тільки з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювання і навіть смерті. Вітаміни групи В ми отримуємо, головним чином, через споживання хліба грубого помелу, а джерелом вітаміну А та інших жиророзчинних вітамінів є молочна продукція, риб'ячий жир, печінка.

Не кожен з нас знає, що потрібно навчитися культурі розумного споживання їжі, утримуватися від спокуси узяти ще шматочок смачного продукту, що дає зайві калорії або створює дисбаланс. Адже будь-яке відхилення від законів раціонального харчування неминуче призводить до порушення здоров'я. Організм людини витрачає енергію не тільки в період фізичної активності (під час роботи, занять спортом та ін.), а й в стані відносного спокою (під час сну, відпочинку лежачи), коли енергія використовується для підтримки фізіологічних функцій організму – збереження постійної температури тіла. Встановлено, що у здорової людини середнього віку за нормальної маси тіла витрачається 7 кілокалорій в годину на кожний кілограм маси тіла.

Першим правилом в будь-якій природній системі травлення повинно бути:

- прийоми їжі тільки при відчутті голоду;
- відмова від їжі при болях, розумовому і фізичному нездужанні, при лихоманці і підвищеній температурі тіла;
- відмова від їжі безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної роботи, фізичної або розумової.

Дуже важливо мати вільний час для засвоєння їжі. Роздуми про те, що фізичні вправи після споживання їжі сприяють травленню, є грубою помилкою.

Їжа повинна складатися із змішаних продуктів, що є джерелом білків, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних компонентів харчування, забезпечити не тільки високий рівень перетравлювання і всмоктування харчових речовин, але і їх транспортування до тканин і клітин, повне їх засвоєння на рівні клітини.

Раціональне харчування забезпечує правильне зростання і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя.

Особам, які страждають хронічними захворюваннями, потрібно дотримуватись дієти.

Важливий вплив на здоров'я здійснює і стан навколишнього середовища. Втручання людини в регулювання природних процесів не завжди приносить бажані позитивні результати. Порушення хоча б одного з природних компонентів призводить через існуючі між ними взаємозв'язки до перебудови структури природно-територіальних компонентів. Забруднення поверхні суші, гідросфери, атмосфери і Світового океану, у свою чергу, позначається на стані здоров'я людей; ефект "озонової діри" впливає на утворення злоякісних пухлин,

забруднення атмосфери – на стан дихальних шляхів, а забруднення вод – на травлення, різко погіршує загальний стан здоров'я людства, знижує тривалість життя. Проте, здоров'я, отримане від природи, тільки на 5% залежить від батьків, а на 50% - від умов, що нас оточуючих.

Окрім цього, необхідно враховувати ще об'єктивний чинник дії на здоров'я – спадковість. Ця властива всім організмам властивість повторювати у ряді поколінь однакові ознаки і особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріальні структури клітин, програми розвитку з них нових особин.

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

На сьогодні встановлено, що понад триста процесів, що протікають в організмі людини, підпорядковані добовому ритму.

Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, робота над розвитком фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають найважливішим засобом виховання.

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

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Вдосконалення кожної з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я, проте неоднаковою мірою. Можна стати дуже швидким, тренуючись в бігу на короткі дистанції. Нарешті, дуже непогано стати спритним і гнучким, застосовуючи гімнастичні і акробатичні вправи. Однак при всьому цьому не вдається сформуванню достатню стійкість до хвороботворних впливів.

Для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати найціннішу якість – витривалість в поєднанні із загартуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму, який зростає, надійний щит проти багатьох хвороб.

В Росії загартовування здавна було масовим. Як приклад, можуть служити сільські лазні з паровими і сніжними ваннами. Проте в наші дні більшість людей нічого не робить для загартовування як самих себе, так і своїх дітей. Більше того, багато батьків через побоювання застудити дитину вже з перших місяців її життя починають займатися пасивним захистом від застуди: надмірно закутують, зачиняють кватирки і т.д. Така "турбота" про дітей не створює умов для адаптації до змінної температури середовища. Навпаки, вона сприяє ослабленню їх здоров'я, що призводить до виникнення застудних захворювань. Тому проблема пошуку і розробки ефективних методів загартування залишається однією з найважливіших. Адже користь загартовування з раннього

віку доведена величезним практичним досвідом і спирається на солідне наукове обґрунтування.

Широковідомі різні способи – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність цих процедур не викликає сумнівів. З давніх-давен відомо, що ходьба босоніж – чудовий засіб. Зимове плавання – вища форма загартовування. Щоб її досягти, людина повинна пройти всі ступені гартування.

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

Ще одним дієвим гартувальним засобом може і повинен бути до і після занять фізичними вправами контрастний душ. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри і підшкірної клітковини, удосконалюючи фізичну терморегуляцію, надають стимулюючу дію і на центральні нервові механізми. Досвід показує високу гартувальну і оздоровчу цінність контрастного душу як для дорослих, так і для дітей. Добре діє він і як стимулятор нервової системи, знімаючи втому і підвищуючи працездатність.

Загартовування – могутній оздоровчий засіб - дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартування надає загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

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

Фізичні вправи здійснять позитивний вплив, якщо під час занять дотримуватися певних правил. Необхідно стежити за станом здоров'я – це потрібно для того, щоб не заподіяти собі шкоди, займаючись фізичними вправами. Якщо є порушення з боку серцево-судинної системи, вправи, які вимагають підвищеного навантаження, можуть призвести до погіршення діяльності серця.

При захворюванні органів дихання рекомендують лише загальнорозвивальну гімнастику. Не можна виконувати фізичні вправи при вираженому серцебитті, запамороченні, головному болю та ін.

Не слід займатися одразу після хвороби. Потрібно витримати певний період, щоб функції організму відновилися, - тільки тоді фізкультура принесе користь.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження у відповідь реакціями. Активізується діяльність всіх органів і

систем, внаслідок чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюється м'язова і кістково-зв'язкова системи. Таким чином, покращується фізична підготовленість тих, хто займається, і як результат – досягнення такого стану організму, коли навантаження переносяться легко, а ті, що були раніше недоступними, стають результатами в різних видах фізичних вправ і є нормою. У вас завжди добре самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій і хороший сон. За умови правильних і регулярних занять фізичними вправами тренуваність покращується з року в рік, а ви будете у відмінній формі протягом довгого часу.

Зміни фізіологічних функцій викликаються й іншими чинниками зовнішнього середовища і залежать від пори року, вмісту в продуктах харчування вітамінів і мінеральних солей. Сукупність усіх цих чинників (подразників різної ефективності) надає або стимулюючу, або пригніблюючу дію на самопочуття людини і протікання життєвоважливих процесів в його організмі. Природно, що людині слід пристосовуватися до явищ природи і ритму їх коливань. Психофізичні вправи і загартовування організму допомагають людині зменшити залежність від метеоумов і перепадів погоди, сприяють його гармонійному єднанню з природою.

Для нормального функціонування мозку потрібен не тільки кисень і харчування, а й інформація від органів чуття. Особливо стимулює психіку новизна вражень, що викликає позитивні емоції. Під впливом краси природи людина заспокоюється, а це допомагає їй відволіктися від буденних дрібниць. Урівноважена людина набуває здатності дивитися навкруги себе немов крізь збільшувальне скло. Образи, поспіх, нервозність, такі нерідкі в нашому житті, розчиняються у великому спокої природи та її безкрайніх просторах.

Важливо відзначити сприятливий стан повітряного середовища при м'язовій діяльності, у тому числі і при заняттях фізичними вправами, оскільки при цьому збільшується легенева вентиляція, теплообмін і т.д. В спортивній практиці санітарно-гігієнічні дослідження повітря дозволяють своєчасно вжити необхідних заходів, що забезпечать максимальні умови для тих, що займаються фізичною культурою і спортом.

Слід пам'ятати, що наявність в приміщенні потрібної кількості чистого повітря і його видалення (яке забруднене продуктами життєдіяльності) – є важливою і необхідною.

На основі постанов, в результаті багаторічного досвіду роботи у сфері спортивної медицини, чітко визначені основні задачі гігієни фізичних вправ і спорту. Це вивчення і оздоровлення умов зовнішнього середовища, в яких відбуваються заняття фізичною культурою і спортом, і розробка гігієнічних заходів, які сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, витривалості, зростанню спортивних досягнень. Як зазначалось вище, фізичні вправи впливають не ізольовано на будь-який орган або систему, а на весь організм в цілому. Проте вдосконалення функцій різних його систем відбувається неоднаковою мірою. Особливо помітними є зміни в м'язовій системі. Вони виражаються у збільшенні об'єму м'язів, посиленні обмінних

процесів, вдосконаленні функцій дихального апарату. В тісній взаємодії з органами дихання удосконалюється і серцево-судинна система. Заняття фізичними вправами стимулюють обмін речовин, збільшується сила, рухливість та урівноваженість нервових процесів. У зв'язку з цим зростає гігієнічне значення фізичних вправ, якщо вони проводяться на свіжому повітрі. В цих умовах підвищується їх загальний оздоровчий ефект, вони надають загартовуючу дію, особливо, якщо заняття проводяться при низьких температурах повітря. При цьому поліпшуються такі показники фізичного розвитку, як екскурсія грудної клітки, життєва місткість легенів. Під час проведення занять в умовах холоду удосконалюється функція терморегуляції, знижується чутливість до холоду, зменшується можливість виникнення застудних захворювань. Крім сприятливої дії холодного повітря на здоров'я, відбувається підвищення ефективності тренувань, що пояснюється великою інтенсивністю і густиною занять фізичними вправами. Фізичні навантаження повинні нормуватися з урахуванням вікових особливостей, метеорологічних чинників.

Кажучи про гігієну фізичних вправ, не можна не пригадати про ранкову гімнастику і роль фізкультурної паузи. Метою ранкової гімнастики є прискорення переходу організму від сну до бадьорості, до роботи, яку буде необхідно виконати, і надання загальної оздоровчої дії. Гімнастичні вправи повинні виконуватися в кімнаті, що добре провітрюється, з відчиненим вікном або кватиркою, а при нагоді — і на свіжому повітрі. Зарядку слід поєднувати з повітряними ваннами. По закінченню гімнастики корисними є обтирання або обливання тіла прохолодною водою. Фізкультурні паузи проводять в школі і на виробництві — це одна з основних форм активного відпочинку.

Важливо дотримуватись наступного розпорядку дня: вставати щодня в один і той же час, займатися регулярно ранковою гімнастикою, приймати їжу у встановлений час, чергувати розумову працю з фізичними вправами, дотримуватись правил особистої гігієни, стежити за чистотою тіла, одягу, взуття, працювати і спати в добре провітреному приміщенні, лягати спати в один і той же час!

Сьогодні практично кожна людина, що живе в країнах технічного прогресу, має надзвичайно багато справ і обов'язків. Часом їй не вистачає часу навіть на вирішення своїх проблем. Як результат — через накопичення дріб'язкових технічних проблем людина просто забуває головні істини і цілі, заплутується. Забуває про своє здоров'я, вона не спить ночами, не ходить в походи, не бігає вранці, їздить на машині (вулицями, небезпечними за складом повітря), а не ходить пішки, їсть з книгою і ... А запитай у неї: "Що ж таке здоров'я ?" - ... Так нічого людина вам на це не відповість. Забуде про це питання. А пригадає вас (того, хто задав це питання) лише де-небудь в кардіо-або онкодиспансері, коли, швидше за все, буде пізно... І розпочне розказувати вам те ж саме, що було викладено вище... Але питання: « Чи потрібні їй тепер усі матеріальні цінності ?» - Напевно ні...

Так-от, давайте ще раз продумаємо свої життєві задачі та цілі, виділивши тим самим час для зміцнення свого здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Грімблат С.О., Зайцев В. П., Крамський С. І. Зберігаючи технології здоров'я в підготовці фахівців. — Х.: Колегіум, 2005. — С.184 .
2. Зайцев В.П., Крамський С.І. Формування оздоровчої культури студентів у спеціальному навчальному закладі. - Белгород: Вид-во БГТУ ім. В.Г.Шухова, 2003.- С. 232.
3. Курт Штарке. Студенти: становлення особистості/переклад з німецького. — К., 1996. — С.136.
4. Сучасні технології та оздоровчі програми педагогічного процесу з фізичної культури та спорту в навчальних закладах / Матеріали міжнар. науково-метод. конф. — Белгород: Вид-во БелГТАСМ, 2002. — С. 280.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

*Ганна Золотоноша
(м.Кам'янське)*

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ УРОКІВ ПЛАВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ.

Плавання займає значне місце в системі фізичного виховання України. Навчання плаванню передбачено програмами дошкільних закладів та загальноосвітніх шкіл, ПТУ, середніх навчальних закладів, інститутів. Заняття з плавання є обов'язковим заходом в оздоровчих таборах.[1]

Плавання відноситься до аеробного виду тренувань. На думку багатьох фахівців, воно має величезний лікувальний вплив на організм людини. Часта зміна температур зовнішнього середовища виробляє в організмі захисні реакції, сприяє розвитку адаптації до змінних умов. В результаті чого, підвищується опірність організму до простудних . Користь плавання очевидна як для дітей, так і для дорослих. Воно ефективно впливає на фізичні показники розвитку людини, такі як вага і зріст. Даний вид спорту сприяє зміцненню нервової і серцево-судинної системи, розвиває дихальний апарат, є хорошим засобом для зміцнення кісткової тканини, виправляє порушення постави, плоскостопості, сколіозів. Заняття плаванням нормалізують кровообіг, покращують діяльність шлунку, загартовують організм і нервову систему.

Купання, плавання, ігри та розваги на воді є одними із самих важливих засобів фізичного виховання. Вони дають можливість зробити дитину більш витривалою і спритною. Чим раніше почати навчати дитину рухам у воді, тим більше можна сприяти її розвитку.

Під час плавання змінюється тонус периферичних кровоносних судин, посилюється обмін речовин. Це пояснюється тим, що теплоємність води в 4 рази і теплопровідність у 25 разів більші, ніж у повітря. Коли людина перебуває у воді, її тіло випромінює на 50-80% більше тепла, у зв'язку, з цим у неї підвищується обмін речовин для збереження теплового балансу організму. Активна рухова діяльність у воді сприяє розвитку м'язової системи, покращує координацію та орієнтування у просторі (відчуття свого тіла). При цьому травматичність знижується практично до нуля через зниження навантаження на суглоби завдяки підтримці води. Уроки з плавання також допоможуть зміцнити серце, легені, мозок та судини школяра.[2]

Чотирирічне дослідження, у якому брали участь понад 7000 дітей, проведене Австралійським університетом Гріффіта, показало, що діти, які плавають, мають кращі успіхи у фізичному та розумовому розвитку в порівнянні з однолітками, які не плавають. Діти, які займаються плаванням, задіюють більше груп м'язів, ніж діти, які займаються іншими видами спорту. Опір води допомагає їм наростити м'язову силу. Це також сприяє розвитку мозку. Маленькі плавці вчаться дотримуватися певних інструкцій і виконувати складні рухи у воді. Що особливо вражає: діти, які займаються плаванням, випереджають однолітків у розвитку навичку розуміння і дотримання інструкцій

в середньому на 20 місяців. Крім того, такі діти краще, ніж їх однолітки, запам'ятовують короткі розповіді.

Вже в стародавній греції було престижно, якщо людина володіла читанням і плаванням. А секрет криється в фізіології людини. У процесі плавання беруть участь практично всі м'язи тіла, працює як нижня, так і верхня його частини, що і відрізняє плавання від інших видів фізичної активності. Ні у одному іншому вигляді спорту так гармонійно не з'єднується корисне і приємне.

Симетричні рухи і горизонтальне положення, що розвантажує хребетний стовп від тиску на нього ваги тіла, роблять плавання прекрасною коригуючою вправою, що усуває порушення постави, а безперервна робота ніг в швидкому темпі, постійне подолання опору води прекрасно тренують в'язки гомілковостопного суглоба. Подібне тренування допомагає зміцненню дитячої стопи, а значить, запобігає її деформації і розвитку плоскостопості.

[3]

Тиск води перешкоджає виконанню вдиху, а при видиху у воду доводиться долати її опір, що призводить до підвищеного навантаження на дихальну мускулатуру в результаті збільшується легенева вентиляція та життєва ємкість легенів, яка досягає 7 тисяч кубічних сантиметрів і більш. Вище життєва ємкість легенів лише у веслярів. У дослідження встановлено що в дітей 12-13 років, які регулярно займаються плаванням життєва ємність легень за півроку виростає на 350-400 кубічних сантиметрів, у той час, як у дітей, які плаванням не займаються, на 100-120 кубічних сантиметрів. [4]

Плавання є дуже корисним для дітей з різними захворюваннями, наприклад, з астмою, ожирінням, вадами зору, неврозамі.

Завдяки оптимальній вологості повітря в басейні, плавання не тільки не викликає в астматиків дискомфорту, але й допомагає боротись з нападами. Досліди, що провели полтавські вчені, довели: діти, які страждали астмою, після шеститижневого курсу тренувань рідше зверталися по допомогу до лікарів, а в багатьох напади не повторювалися понад рік.

Заняття у басейні чудово спалюють зайві калорії. Плавання приводить м'язи в тонус. Виконувати фізичні вправи у воді набагато легше, ніж, скажімо, у тренажерному залі, навантаження переносяться значно легше. Плавання та аквааеробіка прискорюють обмін речовин, підтримують серце та судини, що досить важливо при ожирінні. Рівномірна робота усіх груп м'язів та поступове навантаження сприяє формуванню гармонійної спортивно фігури та постави.

Дослідження Э.С. Аветисова, Е.И.Ливадо та Ю.И.Курпан (1983) стверджують, що застосування циклічних вправ під час занять плаванням з помірним навантаженням сприятливо впливає на корекцію зору.

Вода при плаванні впливає на нервові закінчення по всій поверхні тіла, розслабляє і заспокоює. Вплив температури води регулює процеси збудження і гальмування, знімається втома, покращується пам'ять і увагу за рахунок налагодження кровообігу мозку. Все це сприятливо впливає на центральну нервову систему – після плавання людина легше засинає і міцніше спить. Крім

того, вода викликає приємні асоціації, яких не вистачає в повсякденності, що гарно впливає на психоемоційний стан в цілому.

Висновок : плавання приносить не лише задоволення, а й велику користь для здоров'я дитини, позитивно впливає на її розвиток. Регулярні заняття плаванням допомагають подолати наслідки недостатнього фізичного розвитку, попередити виникнення ряду захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи. Деякі хвороби дихальної системи можна вилікувати за допомогою систематичних тренувань, а дітям з вадами зору полегшити орієнтування у просторі та забезпечити повноцінний фізичний розвиток. Також Діти які регулярно займаються плаванням, суттєво відрізняються від своїх однолітків зростом, гнучкістю, фізичною активністю, вони більш витривалі та менше хворіють, не мають проблем з поставою та плоскостопістю. Уроки плавання є дуже важливими в дошкільних та загальноосвітніх школах, вони мають доповнювати уроки фізичної культури щоб поліпшити стан в Країні, зменшити кількість слабких, хворобливих дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання. Навчально-методичні матеріали. Житомир. Видатництво Житомирського Державного університету ім. І. Франка. 2010
2. Ткаченко Ю.І.. Методика викладання спортивним способом плавання. Навчально-методичний посібник. Миколаїв 2016.
3. Глазирін І.Д.. Плавання. Навчальний посібник. Київ 2006.
4. Грибан Г. П.. Плавання. Прикладні аспекти. Житомир "Рута" 2009.

*Козуб Світлана, Пойда Вікторія
(м.Кам'янське)*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВАГІТНИМИ

*«Немає нікого найкращого, ніж вагітна жінка...
В очах - щастя ... У серці - любов ...
На щоках - рум'янець ...
А всередині - маленьке життя ...»*

Анотація: Питання продовження людського роду споконвіків було актуальним. Життя, що зародилося - це диво, яке потрібно старанно оберігати. Вагітність найпрекрасніший і найхвилюючий час для жінки. Це час коли жінка починає пізнавати себе глибше, свої почуття, переживання, страхи, єднання зі своєю майбутньою дитиною.

Наш світ наповнений радістю, любов'ю, болем і стражданнями. Жінка не може ізолювати себе від світу на дев'ять місяців, сховатися в своєму коконі і при цьому не зазнати це складне почуття пов'язане зі змінами в її внутрішньому світі. Вагітність у середньому триває 280 днів або 10 акушерських місяців.[1] Протягом цього часу із заплідненої яйцеклітини розвивається зрілий плід, здатний до поза утробного існування.

Під час вагітності організм жінки перебудовується та отримує подвійне навантаження. У цей термін слід не тільки дотримуватися режиму їжі, дня, слідкувати за гігієною тіла, але і велику роль слід приділяти фізичному вихованню, тому що важливе значення під час пологів відіграють м'язи матки і живота. Нескладні заняття спортом – кращий засіб для того, щоб анулювати дискомфорт або мінімізувати больові відчуття при вагітності та зміцнити м'язи, відчувати себе у формі.

Кожен з трьох триместрів вагітності має свої особливості, тож план фізичних занять потрібно коригувати. Іноді заняття фізичною активністю можуть бути несприятливим через токсикоз – природній, фізіологічний для цього періоду стан. Критичні періоди – це певні терміни вагітності, коли особливо високою є небезпека її переривання.[2]

Перший триместр. Перший критичний період випадає на 2-3 тижні вагітності. У цей терміні плодове яйце потрапляє в порожнину матки та закріплюється у її слизовій оболонці – ендометрії. Даний процес може бути порушений через патологічні зміни статевих органів жінки.[3] Інша причина мимовільного абортів на ранніх термінах - генетичні аномалії плода. Наступним критичним періодом є 8-12 тижнів вагітності. У цьому випадку найчастіша причина не виношування – порушення гормонального фону. Оскільки на першому триместрі відбувається імплантація плідного яйця, рекомендовано виключити

ударне навантаження: стрибки, біг, вправи з осьовим навантаженням, також виключити те, що викликає напруження м'язів живота.[4]

Другий триместр. Критичний період 18-22 тижнів вагітності - час активного росту матки. Якщо у жінки ще в першому триместрі вагітності спостерігалися описані вище патології, а також були виявлені будь-які інфекційні захворювання, то плацента стає вразливою, а неправильне розташування може спровокувати її відшарування та кровотечу. В другому триместрі слід виключити вправи на спині, присідання, стрибки, інтенсивні махи ногами. Важливо щоб серцебиття не перевищувало 125-140 за 1 хв., а загальний стан був задовільним.[5]

Третій триместр. Період 28-32 тижні вагітності - черговий етап інтенсивного зростання плода та матки. Невиношування на цьому терміні може бути спричинене важкими формами пізніх токсикозів, гормональними порушеннями, відшаруванням плаценти. Переривання вагітності у цей час називають передчасними пологам, тому що дитина з'являється на світ життєздатною, проте її стан потребує серйозної реабілітації. У третьому триместрі необхідно всім знизити навантаження.[6]

Отже, фізична активність під час вагітності приносить подвійну користь. Її значення дуже велике. Зміцнюється мускулатура, тренується серцево-судинна та дихальна системи, покращується психоемоційний тонус, сон, апетит. Важко переоцінити значущість цих ефектів для плоду, що розвивається.

Завдання оздоровчої фізичної культури під час вагітності:

- 1) навчити вагітну жінку володіти своїм диханням, що необхідно для правильного ведення пологів, оскільки вміння робити глибокий вдих, вміння затримувати дихання за сигналом акушера не тільки полегшує перебіг родового акту, а й є профілактикою можливих розривів промежини для вагітних; активізація дихальної функції покращує окисні процеси організму, що благотворно впливає на розвиток плода;
- 2) зміцнити м'язи черевного преса, що необхідно не тільки для сприятливого перебігу родового акту, але й попередження післяпологових ускладнень, під час яких відбувається провисання черевної стінки і опущення внутрішніх органів. З цим завданням справляються такі види спорту як: йога, стретчинг і пілатес;
- 3) зміцнити та зробити більш еластичними м'язи тазового дна з метою запобігання виникненню порушень цілості тазового дна, що надалі може створити умови для опущення, а іноді й випадання внутрішніх статевих органів. Тому в методику занять слід включати вправи Кегеля, шейпінгу, пілатесу або аеробіки, як для розвитку м'язів тазового дна, так і для збільшення еластичності їх, що досягається вправами на розтягнення, пов'язаними зі збільшенням рухливості в кульшових суглобах (високе піднімання ніг на всі боки, напівшпагат, випади і тощо);
- 4) збільшити рухливість крижово-клубових зчленувань та кульшових суглобів, що допомагає проведенню родового акту;

5) забезпечити загальне зміцнення всієї мускулатури тіла, особливо м'язів спини, які несуть підвищене навантаження під час вагітності у зв'язку із усуненням центру тяжкості, а також м'язів стопи у зв'язку з можливим сплюсненням стопи під час вагітності.

Висновок: повна фізична бездіяльність під час вагітності є фактором ризику з цілої низки неблагополучних моментів, таких, як родова травма, хронічне кисневе голодування плода.

Список використаних джерел

1. Бережний В.В., Венцковський Б.М. Енциклопедія для батьків ви та ваш малюк. - К.: Поліграфкнига, 2004. - стор 18.
2. Єнікеєва В.М., Паньків А.І. Критичні періоди та тривожні симптоми під час вагітності. - Рівно.: Обласний перитальний центр, 2016. - стор 34.
3. Ришард Александровіч. Малий атлас з анатомії: навчальний посібник (ВНЗ І-ІІІр.а) - Переклад з 5-го польського видання. - 2-е вид., випр. 4.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення. - К.: Олімпійська л-ра, 2010. - стор 201
5. Планета фітнес. Руководство по методике Пилатес. - М.: 2005.
6. [https://ru.wikipedia.org/wiki/ Беременность человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/Беременность_человека).

Відомості про авторів:

Козуб Світлана Василівна: методист, керівник фізичного виховання
ВСП «Фахового коледжу харчових технологій та підприємництва
Дніпровського державного технічного університету»

Пойда Вікторія Юріївна: студентка ІІІ курсу
ВСП «Фахового коледжу харчових технологій та підприємництва
Дніпровського державного технічного університету»

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА

Анотація. В статті розглядається проблема використання раціонального харчування для спортсменів-легкоатлетів. Харчування повинно бути збалансованим, з врахуванням складу, якості та кількості їжі. Необхідно враховувати енерговитрати при тренуванні.

Ключові слова: раціональне харчування, енерговитрати, спортсмени, збалансоване харчування.

Раціональне харчування побудоване на наукових основах, забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і довгій тривалості життя [1].

Харчування спортсменів повинно складатися з урахуванням різних етапів підготовки, кліматогеографічних і індивідуальних особливостей.

Важливе значення має збалансоване харчування, що забезпечує оптимальні якісні і кількісні взаємозв'язки основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей), а також фізіологічно сприятливі співвідношення важливих складових речовин (амінокислот білків, жирних кислот жирів, крохмалю і цукрів вуглеводів) [2, 3]. За допомогою хронометражно-табличного методу було визначено добові витрати енергії спортсмена – легкоатлета (табл. 1). Було проведено хронометраж дня з послідовним розрахунком кількості енергії, що витрачається при різних видах діяльності.

Енерговитрати були розраховані за допомогою даних О.П. Молчанової, А.К. Крестнікова, Б.Д. Кравчинського та інших дослідників [4].

Енергетичну цінність їжі вираховують по меню – розкладці. При цьому отримують величину нетто – калорійності їжі (засвоєна калорійність). Порівнявши величини витрати добової енергії і калорійності добового раціону ми отримали, що добова потреба витрати енергії спортсмена – легкоатлета становить 79,13 кілокалорій.

Калорійність їжі спортсменів повинна повністю покривати витрати енергії спортсмена, які залежать від індивідуальних особливостей (статі, віку, маси, росту), рівня обмінних процесів, об'єму і характеру спортивної діяльності.

При контролі за кількісною повноцінністю харчування спортсмена необхідно порівняти дві величини: дані добового раціону і дані калорійності їжі.

Таблиця 1

Добова витрата енергії спортсмена-легкоатлета

Вид діяльності	Час	Тривалість (хв.)	Витрата енергії (ккал) в 1 хв. на 1 кг маси тіла	Розрахунок витрати енергії (ккал на 1 кг маси тіла)
Зарядка (фізичні вправи)	7.00-7.15	15	0,0648	0,972
Особиста гігієна	7.15-7.30	15	0,0329	0,493
Прибирання ліжка	7.30-7.40	10	0,0329	0,329
Сніданок (споживання їжі сидячи)	7.40-8.00	20	0,0236	0,472
Проїзд на автобусі	8.00-8.30	30	0,0267	0,801
Навчання в коледжі	8.30-12.30	240	0,0250	6,00
Обід (споживання їжі сидячи)	12.30-13.00	30	0,0236	0,708
Відпочинок (сидячи або лежачи)	13.00-13.30	30	0,0138	0,414
Проїзд на тренування у автобусі	13.30-14.00	30	0,0250	0,801
Тренування:				
розминка (біг)		5	0,1357	0,678
фізичні вправи		15	0,0845	1,267
спеціальні вправи		15	0,1333	1,995
швидкісно-силові вправи		70	0,320	22,4
вправи на витривалість		10	0,0845	0,845
заминка		5	0,1357	0,679
загальні фізична підготовка		10	0,0648	0,648
Особиста гігієна	16.30-16.40	10	0,0329	0,329
Проїзд додому на автобусі	16.40-17.20	40	0,0267	0,068
Прогулянка	17.20-	180	0,0690	12,42

	20.20			
Вечеря (споживання їжі сидячи)	20.20-20.40	20	0,0236	0,472
Розумова праця	20.40-22.20	100	0,0243	2,43
Прогулянка перед сном	22.20-22.50	30	0,0690	2,070
Особиста гігієна	22.50-23.00	10	0,0399	0,399
Сон	23.00-7.00	480	0,0155	7,44
Всього:		24 години		79,13

Харчовий раціон спортсмена складається з урахуванням загальних гігієнічних положень і характеру тренувальних навантажень. Харчування спортсменів, які виконують переважно швидкісні навантаження (спринт, стрибки, метання) повинно бути в першу чергу багате білками, вуглеводами і фосфором.

Важливе значення у харчуванні спортсмена має складання меню з урахуванням усіх вимог. При цьому потрібно передбачати можливість більшого різноманіття блюд, виключаючи часте їх повторення. Нейтральні супи (макаронні, вермішельні, круп'яні) рекомендується чергувати з кислими блюдами (борщ або розсольник, солянка). Бажано широко використовувати комбіновані овочеві гарніри.

Їжа повинна бути різноманітна як протягом одного дня, так і всього тижня. У зв'язку з цим доцільно розробляти харчові раціони зразу на весь тиждень. Підбір харчових продуктів залежить від того, коли приймається їжа: до чи після спортивних навантажень, тренування, змагань.

Перед тренуваннями і змаганнями їжа повинна бути висококалорійна, мало об'ємна і добре засвоюватися. З метою стимулювання м'язової діяльності її збагачують повноцінними білками, вуглеводами, фосфором і вітаміном С, для цього рекомендується варене м'ясо, птиця, страви з м'ясного фаршу з комбінованими овочевими гарнірами, наваристі бульйони, гречана і вівсяна каші, вершкове масло, солодкий чой, кава, какао, фруктові і овочеві соки, вітамінізовані компоти, фрукти, білкове печиво. Недоцільно перед спортивними навантаженнями вживати жирні і важко перетравлюючі продукти, що містять велику кількість клітковини.

Після спортивних навантажень їжа може бути більш високою по калорійності і харчовій цінності (підвищений вміст білків і жирів), а також містити важко засвоювані і багаті клітковиною продукти. Це необхідно для відновлення речовин і енергії, витрачених в процесі тренувань і змагань.

Вечеря при будь-якому режимі тренувань (змагань) сприяє відновним процесам і поповненню вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей. Тому у вечерю необхідно включати сир, рибні блюда, різні каші, молоко і молочнокислі продукти, овочі і фрукти. Продукти, які довго затримуються у

шлунку, різко збуджують нервову систему і секреторну діяльність травних залоз (жирна баранина, гострі приправи, какао, кава, кріпкий чай), у меню краще не включати.

Графік прийому їжі потрібно погоджувати з загальним режимом спортсмена. Час прийняття їжі повинно бути постійним, так як при цьому вона краще засвоюється і перетравлюється. Не можна тренуватися натщесерце. Харчуватися потрібно 3-4 рази у день. Найбільш доцільне чотирьохразове харчування.

Отже, складання добового раціону повинно включати всі потрібні компоненти повноцінної їжі. Розподілення калорійності добового режиму спортсмена залежить від довжини, інтенсивності та виду діяльності.

Література:

1. Кузьмінська О.В. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О.В. Кузьмінська, М.С. Червона. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – 128 с.
2. Пшендин А.И. Питание спортсменов / А.И. Пшендин. – ГИОРД: СПб, 2002. – 160 с.
3. Минх А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта / А.А. Минх. – М.: Медицина, 1976. – 431 с.
4. Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов /под ред. Ф.Э. Будагына. – М.: Высшая школа, 1991. – 43 с.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

*Ганна Золотоноша, Оксана Ярмошенко
(м.Кам'янське)*

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДОШКІЛЬНІ ЗАКЛАДИ ОСВІТИ.

Анотація. В останні роки діти народжуються дуже слабкими і хворобливими, 25-30 % дітей, що йдуть в перший клас мають фізичні вади, або хронічні захворювання.

Здоров'я дитини залежить від ряду факторів: біологічних, екологічних, соціальних гігієнічних, а також від характеру педагогічних впливів. Серед різноманітних факторів, що впливають на стан здоров'я та працездатність організму, що росте, рухова активність. Рухова активність надає найбільш сприятливий вплив на організм, що знаходиться в межах оптимальних величин тому потрібно з малечку привчати дітей до фізичних вправ, адже «рух – це життя» - фраза зовсім не нова, проте актуальна.

Щоб дитина займалася вправами вона повинна бути зацікавлена, їй це повинно бути в радість, а традиційні заняття не завжди подобаються малюкам. Діти потребують гри. Це їхня природа, їхнє життя. Куди приємніше спілкуватися з веселим гуртом дітлахів, які охоче виконують у грі пропонувані вправи, ніж будувати стандартне заняття. Досвід роботи з дітьми показує, що дошкільнята краще засвоюють рухові навички саме в процесі гри. Ігрові прийоми на заняттях підвищують довільну увагу дітей, допомагають їм засвоїти рухи у простій та цікавій формі, викликають позитивні емоції. Дітлахи, ще не розуміють користі від вправ, вони роблять, те що їм подобається тому заняття повинні бути енергійні, під музичний супровід і степ - аеробіка саме те, що дає задоволення і великий позитивний вплив на здоров'я. Це той вид спорту, в якому є місце вигадці і творчості. Використання нетрадиційного обладнання на фізкультурних заняттях дозволяє максимально підвищити рівень рухової активності дітей, а головне – викликати у дітей бажання займатися фізкультурою та спортом.

Степ-аеробіка - це ритмічні рухи вгору і вниз по спеціальній степ-платформі під ритмічну музику. «Step» у перекладі з англійської мови буквально означає «крок». Ефективність степ - аеробіки полягає в комплексному розвитку в дітей рухових якостей у сприятливому впливі на організм людини (опорно - руховий апарат, серцево - судинну, дихальну і нервову системи). Специфіка степ - аеробіки - це поєднання базових вправ з елементами танців різних стилів, тісний зв'язок рухів з музикою і ритмами, висока динамічність і різноманітність рухів і, отже, збагачення рухового досвіду і підвищення культури рухів. [1].

Винайшла нову методику - степ-аеробіку в кінці ХХ століття Джин Міллер. Завдяки цим вправам на сходах, вона розбила своє коліно після сильної травми. [2]. Вчені всього світу прийшли до того, що заняття степ-аеробікою необхідні для профілактики остеопорозу і артрити, також цей вид фітнесу дозволяє спортсменам підтримувати себе у формі і відновлюватися після травм, тобто ці вправи мають не лише оздоровчий вплив але й лікувальний.

Заняття з використанням степ – платформ сприяють:

- зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку м'язової сили, гнучкості, витривалості;
- укріпленню всіх систем організму (особливо серцево-судинної, кістково-м'язової, дихальної, нервової);
- розвитку відчуття темпу, ритму;
- навичок пластичності і витонченості;
- корекції постави;
- розвитку творчості у дитини, рухової винахідливості.

Заняття аеробікою будуються на основі фізіологічних принципів:

- раціональний підбір вправ;
- рівномірний розподіл навантаження на організм;
- поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантаження.

Музика допомагає встановити ритм і зняти напругу під час заняття, вона повина бути яскравою, веселою. Бажано використовувати знайомі, найбільш улюблені дітьми мелодії, тому що навіть на підсвідомому рівні людина мимоволі слідує музичному ритму. [3].

Вправи зі степ-аеробіки універсальні та доступні, вони цілком підходять для дітей старших вікових груп і різного рівня підготовленості. Степ-аеробіка дозволяє розвивати у дошкільнят фізичні якості, такі як: координаційні, швидко-силові, силові, гнучкість, витривалість. Танцювальні рухи вносять різноманітність у зміст занять і сприяють естетичному вихованню дітей, розвивають у них культуру рухів, відчуття музичного такту та ритму, а також роблять заняття насиченими, цікавими, підвищують емоційний стан. Використання степ-платформ дозволяє сформувати у дітей стійкий інтерес до занять фізичною культурою, що є одним з найважливіших умов формування мотивації здорового способу життя.

Степ-аеробіка може використовуватися:

- у формі повних занять оздоровчо-тренуючого характеру;
- як частина заняття від 10 до 15 хв;
- у формі ранкової гімнастики, що посилює її оздоровчий і емоційний ефект;
- як частина фізкультурного свята (показовий виступ).

Рухи, в значній мірі, впливають на розвиток стану здоров'я і працездатності дітей дошкільного віку, про що яскраво свідчать численні дослідження. У тренуваному організмі підвищується опір негативному впливові зовнішнього середовища. При зниженій руховій активності м'язовий апарат, серцевосудинна та дихальна системи, працюють без достатнього навантаження, не отримують систематичного тренування і тому, навіть, на незначні фізичні зусилля, реагують перенапруженням, що, в свою чергу, може привести до стійких розладнань їх функцій.

В останні роки багато дошкільних закладів освіти ввели зайняття степ-аеробікою в старші групи і за результатами спостережень було виявлено, що використання методики степ-аеробіки в освітньо-виховному процесі, зокрема у

фізкультурно-оздоровчій роботі, дають свої позитивні результати. Аналіз отриманих даних показує, що в результаті послідовної, системної роботи діти стали більш здоровими, знизився показник захворюваності, збільшився індекс здоров'я та зменшилась кількість часто хворіючих дітей – що також важливо.

Висновок : систематичні заняття степ-аеробікою є дієвим засобом зміцнення здоров'я дошкільників, вони задовольняють всі потреби дитини, є цікавими, не вимагають попереднього навчання, можна регулювати навантаження змінюючи темп музики, або висоту степу, урізноманітнювати рухи.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Маляр Н.С., Маляр Е.І.. Оздоровчий фітнес: методичні рекомендації. Тернопіль – 2019.
2. Морозова Л.В.. Базовые шаги степ аэробики. 2018.
3. Толмачова С.С., Кузьменко Н.В. Фізичне виховання: Аеробіка. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

**Ганна Золотоноша
(м.Кам'янське)**

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ УРОКІВ ПЛАВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ.

Анотація. Плавання займає значне місце в системі фізичного виховання України. Навчання плаванню передбачено програмами дошкільних закладів та загальноосвітніх шкіл, ПТУ, середніх навчальних закладів, інститутів. Заняття з плавання є обов'язковим заходом в оздоровчих таборах.[1]

Плавання відноситься до аеробного виду тренувань. На думку багатьох фахівців, воно має величезний лікувальний вплив на організм людини. Часта зміна температур зовнішнього середовища виробляє в організмі захисні реакції, сприяє розвитку адаптації до змінних умов. В результаті чого, підвищується опірність організму до простудних . Користь плавання очевидна як для дітей, так і для дорослих. Воно ефективно впливає на фізичні показники розвитку людини, такі як вага і зріст. Даний вид спорту сприяє зміцненню нервової і серцево-судинної системи, розвиває дихальний апарат, є хорошим засобом для зміцнення кісткової тканини, виправляє порушення постави, плоскостопості, сколіозів. Заняття плаванням нормалізують кровообіг, покращують діяльність шлунку, загартовують організм і нервову систему.

Ключові слова. Купання, плавання, ігри та розваги на воді є одними із самих важливих засобів фізичного виховання. Вони дають можливість зробити дитину більш витривалою і спритною. Чим раніше почати навчати дитину рухам у воді, тим більше можна сприяти її розвитку.

Під час плавання змінюється тонус периферичних кровоносних судин, посилюється обмін речовин. Це пояснюється тим, що теплоємність води в 4 рази і теплопровідність у 25 разів більші, ніж у повітря. Коли людина перебуває у воді, її тіло випромінює на 50-80% більше тепла, у зв'язку, з цим у неї підвищується обмін речовин для збереження теплового балансу організму. Активна рухова діяльність у воді сприяє розвитку м'язової системи, покращує координацію та орієнтування у просторі (відчуття свого тіла). При цьому травматичність знижується практично до нуля через зниження навантаження на суглоби завдяки підтримці води. Уроки з плавання також допоможуть зміцнити серце, легені, мозок та судини школяра.[2]

Чотирирічне дослідження, у якому брали участь понад 7000 дітей, проведене Австралійським університетом Гріффіта, показало, що діти, які плавають, мають кращі успіхи у фізичному та розумовому розвитку в порівнянні з однолітками, які не плавають. Діти, які займаються плаванням, задіюють більше груп м'язів, ніж діти, які займаються іншими видами спорту. Опір води допомагає їм наростити м'язову силу. Це також сприяє розвитку мозку. Маленькі плавці вчаться дотримуватися певних інструкцій і виконувати складні рухи у воді. Що особливо вражає: діти, які займаються плаванням, випереджають однолітків у розвитку навичку розуміння і дотримання інструкцій

в середньому на 20 місяців. Крім того, такі діти краще, ніж їх однолітки, запам'ятовують короткі розповіді.

Вже в стародавній греції було престижно, якщо людина володіла читанням і плаванням. А секрет криється в фізіології людини. У процесі плавання беруть участь практично всі м'язи тіла, працює як нижня, так і верхня його частини, що і відрізняє плавання від інших видів фізичної активності. Ні у одному іншому вигляді спорту так гармонійно не з'єднується корисне і приємне.

Симетричні рухи і горизонтальне положення, що розвантажує хребетний стовп від тиску на нього ваги тіла, роблять плавання прекрасною коригуючою вправою, що усуває порушення постави, а безперервна робота ніг в швидкому темпі, постійне подолання опору води прекрасно тренують в'язки гомілковостопного суглоба. Подібне тренування допомагає зміцненню дитячої стопи, а значить, запобігає її деформації і розвитку плоскостопості.

[3]

Тиск води перешкоджає виконанню вдиху, а при видиху у воду доводиться долати її опір, що призводить до підвищеного навантаження на дихальну мускулатуру в результаті збільшується легенева вентиляція та життєва ємкість легенів, яка досягає 7 тисяч кубічних сантиметрів і більш. Вище життєва ємкість легенів лише у веслярів. У дослідження встановлено що в дітей 12-13 років, які регулярно займаються плаванням життєва ємність легень за півроку виростає на 350-400 кубічних сантиметрів, у той час, як у дітей, які плаванням не займаються, на 100-120 кубічних сантиметрів. [4]

Плавання є дуже корисним для дітей з різними захворюваннями, наприклад, з астмою, ожирінням, вадами зору, неврозамі.

Завдяки оптимальній вологості повітря в басейні, плавання не тільки не викликає в астматиків дискомфорту, але й допомагає боротись з нападами. Досліди, що провели полтавські вчені, довели: діти, які страждали астмою, після шеститижневого курсу тренувань рідше зверталися по допомогу до лікарів, а в багатьох напади не повторювалися понад рік.

Заняття у басейні чудово спалюють зайві калорії. Плавання приводить м'язи в тонус. Виконувати фізичні вправи у воді набагато легше, ніж, скажімо, у тренажерному залі, навантаження переносяться значно легше. Плавання та аквааеробіка прискорюють обмін речовин, підтримують серце та судини, що досить важливо при ожирінні. Рівномірна робота усіх груп м'язів та поступове навантаження сприяє формуванню гармонійної спортивно фігури та постави.

Дослідження Э.С. Аветисова, Е.И.Ливадо та Ю.И.Курпан (1983) стверджують, що застосування циклічних вправ під час занять плаванням з помірним навантаженням сприятливо впливає на корекцію зору.

Вода при плаванні впливає на нервові закінчення по всій поверхні тіла, розслабляє і заспокоює. Вплив температури води регулює процеси збудження і гальмування, знімається втома, покращується пам'ять і увагу за рахунок налагодження кровообігу мозку. Все це сприятливо впливає на центральну нервову систему – після плавання людина легше засинає і міцніше спить. Крім

того, вода викликає приємні асоціації, яких не вистачає в повсякденності, що гарно впливає на психоемоційний стан в цілому.

Висновок : плавання приносить не лише задоволення, а й велику користь для здоров'я дитини, позитивно впливає на її розвиток. Регулярні заняття плаванням допомагають подолати наслідки недостатнього фізичного розвитку, попередити виникнення ряду захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи. Деякі хвороби дихальної системи можна вилікувати за допомогою систематичних тренувань, а дітям з вадами зору полегшити орієнтування у просторі та забезпечити повноцінний фізичний розвиток. Також Діти які регулярно займаються плаванням, суттєво відрізняються від своїх однолітків зростом, гнучкістю, фізичною активністю, вони більш витривалі та менше хворіють, не мають проблем з поставою та плоскостопістю. Уроки плавання є дуже важливими в дошкільних та загальноосвітніх школах, вони мають доповнювати уроки фізичної культури щоб поліпшити стан в Країні, зменшити кількість слабких,хворобливих дітей.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

5. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання. Навчально-методичні матеріали. Житомир. Видатництво Житомирського Державного університету ім. І. Франка. 2010
6. Ю. І. Ткаченко. Методика викладання спортивним способом плавання. Навчально-методичний посібник. Миколаїв 2016.
7. І.Д. Глазирін. Плавання. Навчальний посібник. Київ 2006.
8. Г. П. Грибан. Плавання. Прикладні аспекти. Житомир "Рута" 2009.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

*Марія Шаповал, Олександра Созінова
(Кам'янське)*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ

Анотація. Здоров'я людини є одним із найважливіших показників економічного, соціального та духовного благополуччя суспільства. Одночасно нинішні соціально-економічні та екологічні загострення в нашій країні зумовили неабияке погіршення здоров'я населення, особливо підростаючого покоління, що спричиняє необхідність посилення уваги до збереження та зміцнення здоров'я учнів школи, а також формування в них умінь та навичок здорового способу життя. Тому основним завданням сучасної школи є виховання компетентної особистості, яка уміє застосовувати їх у своєму житті, а також діяти адекватно на різні ситуації, пристосовуватися до складних соціальних пропозицій, долаючи життєві проблеми, підтримуючи своє здоров'я на належному рівні, надаючи протидію негативним впливам.

Аспекти формування здорового способу життя людини досліджувалися з погляду медицини, психології (Г. Апанасенко, І. Муравов, Є. Булич, С. Болтівець, С. Максименко та інші). Вчені з погляду педагогіки теоретично та практично висвітлювали проблему формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, становлення світогляду й ціннісних орієнтацій (В. Бобрицька, Т. Бойченко, О. Дубогай та інші) [2,3].

Метою статті є пропагувати та формувати здоровий спосіб життя школярів та молоді. Здоров'я є основною потребою кожної людини, яка визначає його здібність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Тому ми вважаємо, що здоров'я є найважливішим початком до пізнання навколишнього середовища та щастя людини. Енергійне життя – це ціннісна складова людського чиннику. Типовим для міжнародного спілкування за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я в 1948 р. (ВООЗ), якою було визнано, що «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або до фізичних вад» (Резолюція ООН № 38/54, 1997) [3]. Тому спосіб життя найсуттєвіше впливає на здоров'я підростаючого покоління. Змінити його відповідно до принципів здорового способу життя складно, але можливо, бо це залежить від самої людини.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження та зміцнення здоров'я. Люди, які підтримують здоровий спосіб життя, дотримуються правил безпеки навчання та праці, яким властива висока духовність, залишаються здоровими. Як зазначає видатний український вчений Микола Амосов: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі та жадобу, а інколи – й від нерозумності» [1]. Останніми роками в нашій державі спостерігається стійка тенденція погіршення здоров'я підростаючого покоління. За даними Міністерства охорони здоров'я, 90 % учнів загальноосвітніх шкіл мають відхилення у стані здоров'я [2]. Причинами такого стану є економічні проблеми, екологічні обставини в державі, несприятливе

соціокультурне середовище, що руйнують стан духовного, психічного, соціального й фізичного розвитку підростаючого покоління. Медицина зауважує, що погіршення здоров'я спостерігається ще з раннього віку. Але практика доводить, те, що розв'язати цю проблему лише потрібно педагогічними правилами. Отже, основні проблеми лягають на школу, адже саме тут формується світогляд підростаючого покоління. Від ставлення особистості до свого власного здоров'я багато залежить його збереження та зміцнення. Навчити учнів зберегти та зміцнити своє здоров'я є найважливішою проблемою сучасної школи. Наслідком сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як якість особистості та є показником вихованості, який задовольняє певний рівень компетентності, формування та зміцнення здоров'я та має високий рівень культури поведінки щодо свого здоров'я так і до здоров'я тих людей, які нас можуть оточувати. Тому формування культури здоров'я, ціннісного ставлення до власного здоров'я, навичок здорового способу життя повинно починатися зі школи [3]. Збереження здоров'я пов'язане із особливими умовами, також сюди можемо віднести й широке використання інформаційного навантаження та ін. Питання здоров'я учнів багато в чому залежить від навчально-виховного процесу. Однак, щоб зберегти та покращити здоров'я, навчальний заклад має створити середовище, яке буде сприятливе для розвитку та навчання підростаючого покоління. Саме тому питання здоров'я школяра потребує насамперед уваги, бо від стану здоров'я учня багато чого залежить: фізичний розвиток та психічний стан, успіх у навчанні, положення у класному колективі, стосунки з товаришами. Тому, здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціональної організованості, активності, працьовитості, що загрожує і, в той же час, захищає від неблагополучних дій оточуючого середовища, що дозволяє зберігати здоров'я. Таким чином, становлення здорового способу життя є тривалою в часі, систематичною, усвідомленою діяльністю у напрямі поліпшення успадкованих резервів фізичного, психічного здоров'я як основи виконання біологічних і соціальних функцій, духовного розвитку, досягнення життєвого та професійного довголіття. Системою компонентів такої діяльності є формування мотивації на здоровий спосіб життя.

Література:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : ФиС, 1987. – 364 с.
2. Бабич В.І. Актуальні питання підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до позакласної роботи з учнями основної школи / В.І. Бабич, В.О. Зайцев // Вісник ЛНУ імені Т. Шевченка. – 2010. - № 8(195). – С. 13-17.
3. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава : ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с. 4.

*Хасамутдінов Т.Х. Наволочко С.Т.
(м.Кам'янське)*

**Реалізація проєкта «Спорт для всіх» в Україні –
запорука перспективного майбутнього країни.**

Актуальність теми. Головною метою соціального розвитку в кожній державні є збереження здоров'я людини, яке значною мірою впливає на процеси і результати економічного, соціального і культурного розвитку країни, демографічну ситуацію і є важливим соціальним критерієм ступеню розвитку і благополуччя суспільства. Здоров'я людини визнають у світі настільки важливим, що цей показник першим входить до індексу людського розвитку - універсального визначення рівня суспільного розвитку будь-якої країни [7]. На сьогодні в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення і одним із шляхів його покращення, досягнення високого рівня працездатності та довголіття громадян можна зазначити підвищення рівня залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять та пошук резервів подальшої активізації названої діяльності. До регулярних занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією в Україні залучена досить мала кількість груп населення, що актуалізує необхідність здійснення різних досліджень, спрямованих на розв'язання даної проблеми [2]. Високі показники рівня занять спортом для всіх у Фінляндії (80 %), достатньо високі - у Норвегії (73 %), Великій Британії (70 %) та Чеській Республіці (67 %) – для порівняння в Україні найнижчі показники (21 %) і досвід провідних країн Європи вказують на необхідність популяризації та забезпечення доступності спортивних занять для українців [4].

З метою забезпечення залучення населення України до рухової активності на гуманістичних засадах з урахуванням потреб громадян в оздоровчих послугах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку із 2003 року реалізується соціальний проєкт з формування мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» - закладів фізичної культури і спорту [3].

Метою дослідження є проаналізувати ефективність функціонування сучасної мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» (на прикладі діяльності Центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» м. Кам'янського).

Матеріал і методи дослідження: аналіз наукової літератури та документів, передового вітчизняного та зарубіжного досвіду; узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Вперше поняття «Спорт для всіх» з'явилося у 1966 році, коли Рада Європи прийняла конценцію розвитку спорту, фізичного виховання і рекреації на природі і включила його до своєї культурної програми. Виступаючи як орган, що здійснює загальну координацію і формування спільної програми, Рада Європи створює умови для обміну інформацією з питань розвитку руху «Спорт для всіх» між країнами-учасницями,

надає консультативну допомогу та ініціює здійснення спільних європейських акцій у різних аспектах цього руху [3].

У 1975 році новий етап у розвитку руху був закріплений Європейською Хартією «Спорт для всіх», згідно якої оздоровчі програми повинні враховувати особливості країн – членів міжнародного руху, який нині охоплює понад 80 країн світу (Давибіда Н.О.).

Дуже цікавим є досвід організації оздоровчої діяльності в США, де Президентська Рада з фізичної підготовки і спорту сприяє розповсюдженню в країні руху «Спорт для всіх», популяризує спортивно – оздоровчу роботу серед населення. Результатом цієї роботи став шквал «оздоровчих бумів», які спричинили активізацію оздоровчого бізнесу.

У рамках руху «Спорт для всіх», у Німеччині, розповсюджено програму «Тгітт», змагальні форми якої включають: біг, плавання, їзду на велосипеді, туризм, футбол, стрільбу та ін. Основною метою цих змагань, де не буває переможців та переможених, а медалі отримують всі, є залучення якомога більшої кількості учасників.

Такий же рух «Тгітт», до якого залучено 2/3 населення, розповсюджено у Норвегії. Основою руху, звичайно, є популярний у країні лижний спорт.

Проведення ігор та фестивалів, тижнів спорту, численні виставки, відеопокази, розповсюдження оздоровчих програм для клубів організовує французька асоціація "Спорт для всіх".

Сімейні форми фізкультурних занять, серед яких: комплекс «Спортивна» (плавання + ходьба + їзда на велосипеді); «сімейний кілометр» (загальносімейна щоденна дистанція бігу, ходьби); комплекси вправ «Фіт-о-метр» (18 вправ чотирьох ступенів складності) та інші популярні у Бельгії. Активним пропагандистським заходом у цій країні стало утворення так званих «летючих бригад», які вирушають за викликом у ті місця, де необхідно провести фізкультурно-оздоровчий захід.

В рамках руху «Спорт для всіх» у Канаді розповсюджено програму «Десять», назва якої обумовлена тим, що дослідники зробили висновок про користь вправ на десяти сходинках або на схилі відповідної крутизни. Фізкультурні паузи такого змісту, а по п'ятницях – змагання на швидкість подолання сходинок або схилу, де враховується тільки час просування вгору, проводяться в установах цієї країни. Популярними стали і «Тижні здоров'я», в яких програма побудована таким чином: відкривають змагання з бігу початківці незалежно від віку; другого дня продовжує молодь віком від 16 до 20 років; третього – змагаються жінки всіх вікових груп; четвертого дня беруть участь працівники та службовці всіх вікових груп; п'ятого – досвідчені бігуни з багаторічним стажем (35-ти років і старші); шостого – інваліди; сьомого – спортивні родини [6].

В Україні під гаслом «Спорт для всіх – здоров'я для кожного» також функціонує та розвивається мережа центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», до якої входить Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», 25 обласних, 150 міських, 70 районних, 6 районних у містах та 21 селищний центр фізичного здоров'я населення [3].

Основними завданнями таких центрів фізичного здоров'я населення є:

- залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-спортивних послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення;

- формування у громадян потреб рухової активності та створення умов для їх задоволення;

- проведення просвітницької роботи з питань оздоровлення населення;

- організація та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят та інших заходів за місцем проживання і в місцях масового відпочинку населення;

- обладнання та утримання фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд [5].

Також в Україні сформована система проведення загальнодоступних спортивних заходів, що одночасно проводяться відповідними центрами в різних населених пунктах держави. Більшість із цих заходів мають всеукраїнський масштаб та присвячуються конкретним міжнародним або державним визначним датам (Всеукраїнські масові спортивні заходи «Рух заради здоров'я» з нагоди Всесвітнього дня здоров'я (7 квітня); Всеукраїнський фестиваль «Мама, тато, я - спортивна сім'я» з нагоди Міжнародного дня сім'ї (15 травня); Всеукраїнські масові спортивні змагання серед дошкільнят "Веселі старты" з нагоди Міжнародного дня захисту дітей (1 червня); Олімпійський день спільно з Національним олімпійським комітетом; Всеукраїнські масові спортивні заходи для дітей у літній канікулярний період «Спорт для всіх - у кожному дворі»; Всеукраїнська велоестафета «Спорт для всіх єднає Україну» з нагоди Дня фізичної культури і спорту України (вересень); Всеукраїнські масові спортивні заходи «Спорт для всіх - радість життя» з нагоди міжнародного дня людей похилого віку (1 жовтня). Загалом, за останні три роки до заходів, що проводяться мережею центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», в якості активних учасників залучалося понад 5 млн осіб, а також 80 тис. волонтерів [3].

З метою реалізації прав громадян на заняття фізичною культурою та спортом, задоволення їх потреб у фізкультурно – оздоровчих і фізкультурно – спортивних послугах, пропаганди ведення здорового способу життя у Кам'янському був створений Міський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». На думку міського голови Андрія Білоусова, «заняття спортом і фізичною культурою – невід'ємна складова гармонійного розвитку сучасної людини та запорука перспективного майбутнього міста і країни».

У взаємодії з іншими органами виконавчої влади та громадськими організаціями фізкультурно – спортивного спрямування Кам'янського тільки протягом року було організовано та проведено 112 спортивно – масових заходів та змагань із масово доступних видів спорту, найбільш видовищними та масовими з яких були Фестивалі спорту. Програма спортивно – масового заходу «Фестиваль здорового способу життя» складалася з легкоатлетичного пробігу, змагань із шашок, шахів, армспорту, гирьового спорту, підтягування, а також розважальних конкурсів [1]. До речі, у легкоатлетичному пробігу пам'яті видатного спортсмена Казимира Патер – Разумовського щорічно беруть участь студенти і викладачі Кам'янського коледжу фізичного виховання.

Влітку в рамках відзначення Олімпійського дня в нашому місті проводиться «Фестиваль вуличних видів спорту», програма якого складається зі змагань з футбольного фрістайлу, стрітболу, кросфіту, волейболу, шахів, шашок та вело змагань на памп-треку. Приємно зазначити, що спортсмени нашого коледжу зважилися перевірити себе в такій дисципліні, як CrossFit, під час проведення у місті чемпіонату «CrossFit Games Open 2». З великим бажанням мешканці міста беруть участь у «Фестивалі пляжних видів спорту», під час якого проводяться комплексні естафети із плавання серед спортсменів, пляжний футбол та волейбол, спортивний водний туризм, академічне веслування, кросфіт і різноманітні конкурси, а також майстер – класи з йоги і танцювальної аеробіки.

Спортивно – масовий захід «Чемпіон Фест» під гаслом «Я обираю спорт» зібрав декілька тисяч кам'янчан, серед яких були учасники легкоатлетичного пробігу для любителів та професіоналів, представники спортивних федерацій міста, спортсмени Street Workout. Наприкінці свята на кам'янчан чекав флешмоб за здоровий спосіб життя та загальноміське тренування. Під патронатом Кам'янського міського голови Андрія Білоусова в місті проводився спортивно – масовий захід «Фестиваль спортивно – патріотичного виховання «Хвиля пам'яті». До програми заходу входили змагання з гирьового спорту, страйкболу, розбирання та збирання зброї на час, перетягування канату та надання першої невідкладної допомоги, участь у яких брали вихованці шкіл міста [1].

Для учнів шкіл проводиться спортивно – масовий захід «Спорт для всіх – здоров'я нації». Організаторами змагань виступили департамент з гуманітарних питань міської ради та Центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Також комунальний заклад «Спорт для всіх» став організатором акції відкритого уроку «Здоровим бути модно!», в якій взяли участь міський голова Андрій Білоусов, відомі спортсмени Кам'янського, а також представники громадськості. Серед них – чемпіон світу з плавання Дмитро Краєвський, керівник клубу зі спортивного туризму Дмитро Котов, тренер з тхеквондо ДЮСШ №3 Євген Свіжевський, керівник комунального закладу «Спорт для всіх» Світлана Наволочко і радник міського голови з питань спорту та молодіжної політики Олег Орлов.

З метою формування у мешканців міста мотивації до оздоровчої рухової активності та залучення їх до систематичних занять для збереження здоров'я у 2017 році за програмою масового спорту «Здоровий спосіб життя» на спортивних майданчиках міста під керівництвом вчителів фізкультури загально – освітніх шкіл, методистів виробничих практик та студентів коледжу фізичного виховання проводилися фізичні заняття, рухливі та спортивні ігри, комплексні естафети, «Веселі старты», танцювальні флеш – мобі. Населення районів, зокрема батьки з дітьми, школярі із задоволенням брали участь у таких заходах, що свідчить про необхідність продовження проведення просвітницької пропаганди здорового способу життя із врахуванням інтересів та мотивів різних вікових груп.

Висновки. Аналіз роботи міського Центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» показав, що на сьогодні у місті проводиться величезна кількість масових змагань і різноманітних спортивних фестивалів здорового способу життя, реалізовувалися наступні функції: організація, проведення фізкультурно-

оздоровчих заходів, проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності з населенням, пропаганда і реклама фізкультурно-оздоровчої діяльності, проведення інформаційно-просвітницьких заходів з метою популяризації серед дітей та молоді здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом, досягнень видатних українських спортсменів, утвердження патріотизму, зміцнення і розвиток матеріально-технічної бази, співпраця з зацікавленими організаціями. Спостерігаються певні ознаки позитивних тенденцій щодо зростання кількості мешканців міста, що використовують різні види та форми рухової активності під час дозвілля, поступово зростає ефективність діяльності міського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» щодо виконання ними одного з головних завдань: підвищення рівня залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять та пошук резервів подальшої активізації названої діяльності. Важливим і актуальним є формування у громадян України переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту.

Література

1. Департамент з гуманітарних питань Кам'янської міської ради. КЗ «Міський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» КМР. Я обираю спорт.
2. Дутчак М.В. Мережа центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» в Україні: досягнення, проблеми та перспективи/ М.В. Дутчак. –К., 2012 –с.8
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика/ М.В. Дутчак. –К.: Олімп.л-ра,2009. -279 с.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: результати загальнонаціонального опитування.
5. Дутчак М.В. Теоретико –методологічні засади формування системи спорту в Україні: авторефер дис.. на здобуття наук. Ступеня д –ра наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ М.В. Дутчак. – К., 2009. – 39 с.
6. Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника. Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.
7. <http://www.likar.info/zdorovye-vsey-semyi/news-19482-stan-zdorov-ya-naselennya-ukrayini-zalishayetsya-nezadovilnim/> Likar.info

ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Анотація. Стиль життя визначає особливості поведінки людини, тобто певний стандарт, до якого пристосовуються психологія та психофізіологія особистості. Якщо спробувати оцінити роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, можна дійти висновку, що рівень та якість життя мають суспільний характер. Отже, здоров'я людини передовсім залежить від стилю життя, який в основному має індивідуальний характер і визначається історичними, національними традиціями (менталітетом) та особистісними нахилами.

Ключові слова. Фізичне здоров'я, здоровий спосіб життя, гігієна, шкідливий вплив, залежності.

Постановка проблеми. Кожна людина повинна обов'язково піклуватися про власне фізичне здоров'я. Причому, щоб уберегти себе від маси проблем у майбутньому, необхідно починати робити це з дитячих років. В даний час здоровий спосіб життя юнака значно може вплинути на все його подальше життя. Зараз всі ми перебуваємо в групі ризику різних захворювань через масу причин. [2, с. 43] Погана екологія, пасивний спосіб життя, продукти харчування, які містять суцільну хімію, використання всілякої побутової техніки та мобільні телефони значно відбиваються на нашому здоров'ї. Здоровий спосіб життя школяра є основою його гарного самопочуття, розумового та фізичного здоров'я. Формувати його потрібно ще зі шкільної лави, так як саме в цей час у людини виникає певний спосіб життя, який згодом вже дуже складно змінити. Важливо дотримати чотири критерії. Молодь повинна правильно харчуватися, проявляти фізичну активність, дотримуватися режиму дня і відмовитися від шкідливих звичок.[1, с. 198] Дотримуючись цих рекомендацій, можна зберігати відмінне самопочуття довгі роки. Починатися повинен здоровий спосіб життя в родині. Правильні звички можуть прищепити тільки батьки, які самі ведуть відповідний спосіб життя. Найголовніше, чітко розуміти, що може негативно вплинути на школяра. Звичайно ж, це чудеса технічного прогресу, які доставляють чимало проблем батькам з неслухняними дітьми. [2,с. 96] Мова йде про комп'ютер і телевізори. Адже у 21 столітті з'явилася така проблема, як комп'ютерна залежність. Вона вважається психічним захворюванням і вимагає втручання психіатра. [3,с. 49] А нескінченне сидіння біля телевізора може закінчитися зайвою вагою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Багато досліджень, пов'язаних з вивченням проблем здорового способу життя та здоров'я в межах освітнього процесу обговорюють загальні питання здоров'я молоді: А. Гендин , Г. Кураєв , В. Лавренко , Д. Рижаків. Ведеться аналіз впливу різних факторів на формування здорового способу життя З. Полякова , Н. Русина , М. Хватова та ін.. Вивчається рівень засобів формування здорового

способу життя Р. Айзман , Г. Зайцев , А. Смернов , Л. Татарнікова та ін.[5, с.70-75].

Мета дослідження: визначити , які саме фактори впливають негативно на формування здоров'я молоді.

Результати дослідження. Протягом 2021 року було проведено дослідження на базі Криворізького медичного коледжу. Уявлення про те, як студенти піклуються про своє здоров'я.

Із числа тих, хто займається якимось із видів спорту або руховою активністю, 18% опитаних надають перевагу фітнесу та фізичним вправам, 30% – бігу, 17% грі у волейбол, 7% займаються настільним тенісом, а 25% надають перевагу атлетичній гімнастиці. Менш популярний серед студентів баскетбол (3%). Заважає займатися спортом або різними видами рухової активності молодим людям відсутність вільного часу (40%), дефіцит власних коштів для відвідування спортивних закладів (30%), невміння організувати себе та свої зайняття спортом (14%). На недостатню кількість спортивних клубів, фітнес-центрів та відсутність таких неподалік від дому або місця навчання/роботи жаліються 11% опитаних, на низький рівень благоустрою та комфортності існуючих спортивних споруд – 8%. 4% молодих людей займатися спортом не дозволяє здоров'я, а 26% опитаних нічого не заважає [6. с. 40-50]. Отже, аналіз соціологічних даних щодо способу життя молоді свідчить, що значна частина молоді вважає свій спосіб життя здоровим – біля 80%. Але якнайменш кожна п'ята молода людина веде нездоровий спосіб життя, екстраполюючи цей процент на загальну кількість молоді – це більш за 2 млн. молодих осіб. Найбільш розповсюджені такі відхилення від здорового способу життя як паління, зловживання алкогольними напоями, вживання наркотиків, небезпечна сексуальна поведінка, знижена фізична активність. Щодо психологічного дискомфорту та надмірної ваги, то емпіричні дані про ці молодіжні проблеми практично відсутні.

Студенти недостатньо приділяють уваги здоров'ю. Дуже мало юнаків відвідують секції, зранку не роблять фізичні вправи.

Тому вплив на здоров'я молоді того чи іншого фактора ризику залежно від віку, статі, місця проживання має бути враховано при розробці та реалізації проєктів, спрямованих на формування здорового способу життя. Вкрай негативно впливають на здоров'я молоді негативні чинники: тютюнопаління, алкоголізм, вживання наркотичних речовин а також ризикована сексуальна поведінка, що провокує поширення соціально небезпечних хвороб. Для України традиційно є характерною висока поширеність тютюнопаління.

Висновки. Здоровий спосіб життя – це взірець систематичної поведінки особистості, спрямований на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом закріплення в повсякденному житті правильних звичок, які не завдають шкоди людині в фізичній та духовній сферах її функціонування. Іншими словами, це - спосіб життя з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я та передбачає виконання рекомендацій ВООЗ щодо харчування, необхідних фізичних навантажень,

гігієни, тренування холодом, позбавлення від шкідливих звичок та залежностей, запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом, гармонію з оточуючим середовищем. Здоров'я - одна з головних турбот людства. Кожен з них мріє бачити своє чадо повним сил і енергії, задоволеним життям і щасливим. А адже основа всього цього - гарне здоров'я.

Література

1. Амосова М.М. Моя система здоров'я. СПб.:Питер, 2005.- 208 с.
- 2.Битянова М.Р. Адаптація молоді. М.: Академия, 2006.-246с.
3. Ковалько В.И. Здоровье-сберегающие технологии. М.: Академия, 2004.- 48-54 с.
4. Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи: Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002 р.). – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2003. – 250 с.
5. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дікова-Фаворська та ін. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 88 с. – (Сер. “Бібліотечка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту”)
6. Формування здорового способу життя: київський досвід – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2001.- 56 с.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Велике значення має формування у студентів прагнення до фізичного вдосконалення. У навчальних закладах знайшло своє відображення питання про необхідність організації щоденних занять усіх, хто навчається фізичною культурою на навчально-тренувальних заняттях та у секційний час. Вирішення цієї проблеми багато в чому залежить від вміння студентів використовувати засоби зміцнення свого здоров'я, підтримання високої працездатності, навичок самостійних занять.

Ключові слова: самостійні заняття, студенти, спеціальна медична група.

Настав час, коли держава зробила замовлення системі освіти на здорових, всебічно розвинених, енергійних спеціалістів. Але екологічне неблагополуччя, погана охорона здоров'я, спосіб життя та непрофесійна постановка фізичної культури у навчальних закладах негативно впливає на фізичний розвиток та здоров'я молоді [1].

Аналіз медичного обстеження та контрольного тестування дозволив встановити, що кількість студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, збільшується рік у рік. У вузи та коледжи приходять навчатись молодь зі слабким фізичним розвитком, із серйозними відхиленнями у стані здоров'я, яка не має навичок занять фізичними вправами та спортом.

Для освоєння навчальної програми з фізичної культури та спорту, підвищення загальнофізичної підготовки та покращення стану здоров'я студентам спеціальної медичної групи необхідно довести руховий режим до 6-6,5 год на тиждень [2].

Заняття 4-5 разів на тиждень сприяють більш швидкому формуванню та зміцненню умовно-рефлекторних зв'язків, оволодіння вміннями та навичками, підвищенню фізичних можливостей організму. Єдиний шлях досягнення цього – самостійні заняття.

Залучення до фізичної культури – важливий крок у формуванні здорового способу життя. Поряд із широким розвитком та вдосконаленням організованих форм занять фізичною культурою, вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Саме самостійні заняття, як система організації занять фізичними вправами забезпечують:

- активний відпочинок – відпочинок за рахунок зміни видів діяльності (наприклад, зміна розумової діяльності на фізичну або навпаки);
- усунення недоліків фізичного розвитку;
- підтримка та вдосконалення фізичної підготовленості;

- опанування необхідними навичками.

Для спеціальної медичної групи можуть бути запропоновані основні форми самостійних занять, такі як: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, самостійні тренувальні заняття. Різноманітні засоби фізичної культури - біг, вправи лікувальної фізкультури, загальнорозвиваючі вправи, танцювальні рухи – дозволять проводити заняття більш ефективно та емоційно. За часом такі заняття мають тривати від 20 до 50 хв. Як контроль за самостійними заняттями використовуються самоконтроль, лікарський та педагогічний контроль.

На підставі багаторічних педагогічних спостережень визначено шляхи вдосконалення додаткових занять:

- формування навичок самостійних занять;
- індивідуальний підхід до самостійних занять;
- матеріально-технічне забезпечення занять;
- методичне забезпечення та контроль за самостійними заняттями.

Формування навичок самостійних занять фізичними вправами доцільно проводити у два етапи та починати, з визначення мотивів. Основними мотивами, які ініціюють такі заняття учнів самостійної медичної групи, є:

- корекція здоров'я та розвиток основних фізичних якостей;
- перемикання організму з розумової праці на фізичну активність та зняття нервово-емоційної напруги;
- залучення до здорового способу життя.

Перший етап, що триває протягом першого семестру, дозволяє вирішити наступні завдання:

- загальне зміцнення організму, корекцію постави;
- адаптацію до фізичного навантаження;
- активізацію функцій дихальної та серцево-судинної систем;
- озброєння, що займаються теоретичними знаннями та руховими вміннями;
- поліпшення емоційного стану студентів.

Другий, основний етап має завдання:

- підвищення фізичної підготовки студентів;
- розвитку координації та зміцнення опорно-рухового апарату;
- поліпшення функціональних зв'язків основних систем організму [3].

Щомісячні контрольні заняття відображають динаміку функціонального стану та фізичного розвитку учнів. Педагогічні спостереження та самоконтроль дозволяють визначити відмінності фізичного та фізіологічного стану студентів, що займаються і не займаються самостійно (пульс і частота дихання у тих, хто займається нижче, ніж у тих, хто не займається). Це свідчать про меншу витрату енергії та найвищу досконалість фізіологічних процесів у учнів, які додатково займаються фізичними вправами.

Таким чином, завдяки самостійним заняттям фізичними вправами покращується стан здоров'я та фізіологічні показники учнів, підвищується рівень фізичного розвитку, що навчаються долучаються до здорового

способу життя, які навчаються спеціальної медичної групи успішно освоюють навчальну програму фізичної культури.

Література

6. А.В. Чоговадзе. ВУЗ и проблема здоровья студентов / А. В. Чоговадзе // Материалы междунар. науч.-практ. конф. «Вуз. Здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии». – Волгоград, 2005. – С. 4 – 10.
7. Е.А. Пирогова. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоровье, 2007. – С. 120.
8. Р.Т. Раевский. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: уч. пособие. – М: Высшая школа, 2005. – С. 136.
9. С.В. Хрущев. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов: конспект лекції. – М: Медицина, 2000. – С. 98.
10. Т.В. Шепеленко. Організація самостійних занять фізичними вправами студентів академії залізничного транспорту / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко // S World : сб. науч. трудов. – Одеса, 2014. – Т. 34, № 4 (37). – С. 52 – 54.