

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

ISSN 2312–8119

ББК 74.584(4)738.8

I-66

*Рекомендовано до видання
вченою радою Медичного інституту
Сумського державного університету
(протокол № 9 від 25 квітня 2016 року)*

I-66 **Інноваційні** технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей III Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14–15 квітня 2016 р. – Суми : Сумський державний університет, 2016. – 291 с.

У збірнику представлено праці вітчизняних і зарубіжних науковців, а також молодих дослідників, які розкривають широке коло запровадження інноваційних технологій навчання та виховання для фахівців галузі фізичного виховання і спорту.

Для учителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання, тренерів, аспірантів, магістрантів, студентів вищих навчальних закладів.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

ББК 74.584(4)738.8

© Сумський державний університет, 2016

ЗМІСТ

С.

СЕКЦІЯ 1-2

Бичко Д. В., Малигін А. О. НОРМАТИВИ СЕКЦІЇ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СУМДУ	10
Вайн А., Брижата І. ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	12
Данилевич М. В. ПРО ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФОРМ ТА МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДЛЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ.....	14
Індик П. М. ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИЙ ПЕРІОД У СУМДУ	16
Остапенко Ю.О., Остапенко В.В. ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО–ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСІВ РЕЛАКСАЦІЙНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	18
Петренко Н. В. ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	22
Пилипей Л. П. МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УАБС.....	26
Dolgova N. THE EFFICIENCY OF E-LEARNING PROGRAM IN A PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING SPECIALISTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE EU COUNTRIES.....	30

СЕКЦІЯ 3

Krawczyk K., Bielecki T. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, A POZIOM WSKAŹNIKÓW SOMATYCZNYCH STUDENTÓW UMCS W LUBLINIE.....	33
Marchyk V. I.QUALITY PHYSICAL EDUCATION TEACHERS OF PRIMARY SCHOOLS AS PROBLEM.....	36
Sergiyenko V. M. COACH PROFESSIONAL ACTIVITIES WHEN WORKING WITH HIGH SKILLED ATHLETES.....	38
Skalski D. MODEL EDUKACJI I SOCJALIZACJI W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POLSCE NA ZASADZIE KONSTRUKTYWIZMU.....	40
Voznyi A. THE PROBLEMS OF HEALTH AND HEALTHY WAY OF LIFE IN THE CONTEXT OF PEOPLE’S CULTURE.....	43
Берест О. О. СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ РЕКРЕАЦІЯ.....	46
Борисова Ю. Ю. ОБґРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ КОМП’ЮТЕРНИХ ПРОГРАМ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	50

Гнітецька Т. В. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»	54
Горобей О. О., Стасюк Р. М. ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У НАРОДНІЙ СВІДОМОСТІ КИЇВСЬКОЇ РУСИ.....	58
Гостев Е. С., Стасюк Р. М. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДОБУ АНТИЧНОГО ТА СЕРЕДНЬОВІЧНОГО СВІТУ.....	60
Григоренко Г. В. ОСОБИСТІСНА ОРІЄНТАЦІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	62
Гриценко О. М., Долгова Н. О. ВИКОРИСТАННЯ БАЗОВИХ ТА ІЗОЛЮЧИХ СИЛОВИХ ВПРАВ У СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ.....	67
Долгова Н. О., Замула А. О. ЗНАЧЕННЯ ПЕРШОЇ ВСЕРОСІЙСЬКОЇ ОЛІМПІАДИ У РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО РУХУ В УКРАЇНІ.....	69
Дорофеева Г. А., Власов С. П., Сенченко О. В. ТРЕНИРОВОЧНО- СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ СПОРТСМЕНОВ, ПРАКТИКА ИХ КОРРЕКЦИИ.....	72
Дорофеева Г. А., Дмитриев А. К., Исаков С. А. ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭКОЛОГО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ.....	76
Железна В., Сірик А. Є. СПРИНТЕРСЬКА ПІДГОТОВКА ЛИЖНИКІВ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	80
Залозний О. В. БЕЙСБОЛ У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	82
Занина Т. Н., Бабаев Э. Г. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ТАЙБОКСЕРОВ 15-17 ЛЕТ.....	84
Занина Т.Н., Сазонова К.В. ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	88
Кибенко Е. И., Петрова Я. И. РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	92
Клименко Б.О., Босько В.М. ПРО ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ.....	96
Клименченко Т. В., Мелюшкина В. В. ДО ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	98
Коваленко С. Л. ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ В СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНОЙ МЫШЕЧНОЙ КОМПОЗИЦИЕЙ.....	102
Король С. А. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ОЧИМА СТУДЕНТІВ СУМДУ.....	105
Кравченко А. В. ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК КУЛЬТУРИ МОВИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	107

Макешина Ю. В. ПРО НЕОБХІДНІСТЬ ТЕОРЕТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ З «ФІЛОСОФІЇ СПОРТУ» У ВИШАХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ.....	110
Овчинніков І. І., Долгова Н. О., Малигін А. О. ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПОЛІТЕХНІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ ПОЛЬЩІ.....	113
Павленко А. С., Галенін Р. В. ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ГАНДБОЛІСТІВ ПРИ ГРІ В ЗАХИСТІ.....	115
Песоцкий С. Н. ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПРАВИЛ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.....	119
Поленцов В. Г., Сыроваткина И. А. ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	123
Стасюк Р. М. ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ.....	126
Стеблянко А. В., Корж С. О. TRX-ПЕТЛІ ЯК ІННОВАЦІЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	128
Ступак В. Г., Сергієнко В. М. РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	130
Тимченко М. В., Песоцкий С. Н. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТЗАЛІСТІВ.....	132
Удовиченко Б. Я., Возний А. П. ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ ЯК ФЕНОМЕН ЇЇ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.....	134
Фадєєва А., Король С. А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ.....	136
Хало П.В., Дьяков С.А. ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ У ЮНОШЕЙ.....	138
Хало П. В., Иванов М. А. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЗЮДО.....	140
Хало П. В., Илюшина О. В. ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	143
Хало П. В., Кулаков В. С. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ БЕГУНОВ-СТАЙЕРОВ.....	147
Хало П.В., Хмиль О.В. АНАЛИЗ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ.....	150
Ханюков Р. Ю., Песоцкий С. Н. ИГРА В ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТА.....	153
Хвалебо Г. В., Остапенко Г. А. УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	155

Черепова К.Р., Лисенко О. В. СТИМУЛЮВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ... 159

СЕКЦІЯ 4

Босько В. М. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ..... 162

Горовой В. А., Масло И. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДНОЙ СРЕДЫ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА..... 166

Смолякова І. Д., Петелкакі В. Ф., Петелкакі В. В. ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ШКОЛЯРІВ..... 170

СЕКЦІЯ 5

Oparenko A. O., Berest O. O. STUDENTS' PHYSICAL TRAINING AT HIGHER-EDUCATION INSTITUTIONS..... 173

Smolyakova I. D. THE PROBLEM OF FORMATION OF STUDENTS' HEALTH CULTURE..... 175

Бавикіна А. Ю., Берест О. О. МОЖЛИВОСТІ УКРАЇНИ ЩОДО РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. 177

Балала М. І., Сірик А. Є. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПОПЕРИКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА СТУДЕНТІВ..... 179

Баранова К. О., Поліщук Т. В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... 181

Бойко В. М. ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ..... 183

Бойко А. Л., Сергиенко В. Н. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПАРКУРОМ СТУДЕНТОВ..... 185

Ваглай Ю. С., Супрун С. Г., Юнак А. П. ВИДИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ВУЗАХ МЕДИЧНОГО СПРЯМУВАННЯ..... 187

Вишняков В. М. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... 190

Головач Д. В., Бойко В. М. САМООЦІНКА СТУДЕНТАМИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ – ДЛЯ НОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ..... 193

Гордієнко А., Корж С. О. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ..... 196

Гриб Т. О., Рубаненко А. В. ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ: АСПЕКТНИЙ АНАЛІЗ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ..... 198

Заболотный Д. А., Васильев В. В. ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ... 201

Зімокос К. Р., Сірик А. Є. ОСОБЛИВОСТІ МАЛИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ В ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД..... 203

Коломієць К. О., Возний А. П. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	205
Кондратенко А. С., Бойко В. М. ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	207
Кудрицька В. Ф. ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ПІД ЧАС ВЕГЕТО –СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ.....	209
Лапко С. В., Тымбота М. А. ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	211
Ленська О. В., Тимбота М. О. ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПРОФЕСІЇ.....	213
Малус А. І. ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ СКОЛІОЗОМ.....	215
Манько А. В., Малигін А. О. САМОПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	217
Панченко Є. В., Токар А. В., Куриленко О. В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	219
Поліщук Т. В. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-СЕРЕДОВИЩНИХ ФАКТОРІВ НА ПРОЦЕСИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	221
Смолякова І. Д., Загурський О. М., Старушкевич Т. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	223
Хало П. В., Брижаха А. В. ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ....	226
Хало П. В., Рыбальченко Т. В. ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ.....	229
Щербаков М. А. РОЛЬ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ	232
Юнак А. П. ПРО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	234
СЕКЦІЯ 6-7	
Afanas'ev S. M. VEGETATIVE STATS OF EARLY -SCHOOL AGE CHILDREN WITH POSTURE VIOLENCE.....	239
Kolesnik M. NORDIC WALKING: NEW KIND OF FITNESS IN EUROPE.....	243
Savchuk O. V. INFLUENCE OF THE TYPES OF LEISURE ON THE RISK OF DEVELOPING OF VEGETATIVE-VASCULAR DYSFUNCTION IN CHILDREN AGED FROM 14 TO 17 YEARS.....	245

Siryk A. E., Gladchenko O. R. THE INCREASE OF MUSCULAR ACTIVITY OF MIDDLE-AGED PEOPLE PLAYING BADMINTON.....	248
Горбатко Ю. О., Сірик А. Є. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	250
Доценко С. Ю., Лисенко О. В. КОРИСТЬ РАНКОВОЇ ЗАРЯДКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	252
Єрмоленко С. І., Васильєв В. В. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛФК ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ СЕРЦЯ.....	254
Коваленко С. Л. ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ИХ ОСНОВЕ	256
Коптеева Т. М., Поліщук Т. В. ОСОБЛИВОСТІ ЛІКУВАЛЬНО- ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ.....	259
Лазуткіна Ю. А. КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАННЯ ТРАВНЕВОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ.....	261
Мазепа О. Ю., Долгова Н. О. ОСНОВНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО МЕНЮ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ.....	263
Малигін А. О. КОМПЛЕКС ВПРАВ, ЩО СПРИЯЄ ЛІКУВАННЮ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	265
Пасічник Л. В. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ МІСЬКОГО ПАРКУ.....	267
Постельняк О., Король С. А. ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	270
Рагімова Е. СКОЛІОЗ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА.....	272
Росюк О. В. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ХВОРОБОЮ БЕХТЕРЄВА.....	274
Тесленко Л. А., Індик П. М. ПОПУЛЯРНІ ВИДИ СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	276
Файзулін Ю.Ю., Берест О. О. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ФІТНЕС ТРЕНЕРА.....	278
Федоряка А. В., Бачинська Н. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 14 – 15 РОКІВ.....	280
Хало П. В., Захаров А. А. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ФАКТОР САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ.....	285
Хальота О. В., Індик П. М. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ...	289

СЕКЦІЯ 1

**МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**MODERNIZATION OF PHYSICAL EDUCATION SYSTEM
FOR INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION**

СЕКЦІЯ 2

**ТЕХНОЛОГІЇ E-LEARNING
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**E-LEARNING TECHNOLOGIES
IN THE SYSTEM OF TRAINING OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT SPECIALISTS**

НОРМАТИВИ СЕКЦІЇ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СУМДУ

Бичко Д. В., студ., Малигін А. О., ст. викл.
Сумський державний університет
D.Bychko@mail.ru

Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонійність будови тіла.

Актуальність нашого дослідження є безумовно великою, адже згідно його результатів можна створити індивідуальні нормативи, які дозволять коректно оцінити студента.

Об'єктом дослідження є група студентів з 20 чоловік, у яких різний рівень фізичної підготовки.

Предметом дослідження є кількісні показники нормативів.

Метою роботи є аналіз результатів студентів, які маючи різні фізичні можливості здавали нормативи на різні групи м'язів. Виявлення оптимальних вправ для осіб із середнім рівнем підготовки.

Під керівництвом Малигіна А. О. була сформована секція з атлетичної гімнастики, в яку входило 20 студентів (20-22 роки) з різним рівнем фізичної підготовки та з різних груп. Основною метою було підвищення загальної фізичної підготовки юнаків.

Підготовчий етап включав у себе ознайомлення з технікою безпеки та порад, щодо створення програми індивідуальної підготовки. Перший модульний цикл складався з загальної фізичної підготовки, яка проходила на спортивному майданчику СумДУ. Основою були вправи з крос-фіту (підтягування, прес (лежачи на підлозі та у висі на турниці), віджимання (на брусах та від землі)). Після одного пройденого кола, студент пробігає одне коло (400 м) труською. За одне заняття юнак виконує 3-5 підходів, в залежності від фізичної підготовки та самопочуття.

Основний – кожен студент розробив власну програму, яка включала в собі безліч вправ на всі групи м'язів. Після того, викладач с кожним проаналізував та вніс корективи в план

роботи. Далі, протягом двох модульних циклів відбувалася індивідуальна підготовка. Практичні заняття проходили на базі тренажерного залу СумДУ.

Заключний етап – після вдалого завершення самостійних вправ в тренажерному залі, студенти здавали нормативи.

Щоб оцінити якість роботи протягом трьох місяців, юнаки протягом 1 хвилини(60 секунд) демонстрували свої вміння виконуючи 4 вправи [1].

1) Скручування на римському стільці з нахилом вниз .

2) Присідання з олімпійською штангою (вага – 20 кг, тобто маса грифа).

3) Підняття штанги з положення стоячи до витягнутих рук над головою.

4) Підняття штанги на біцепс стоячи (20 кг) з упором об шведську стінку.

Отже, аналізуючи отримані результати, можна дійти висновків, що скручування та присідання – ті нормативи, які не залежно від ваги студента та фізичної сили є оптимальними нормативами для виявлення підготовки юнака. Але, низькі результати з роботою зі штангою показують на те, що необхідно вдосконалити систему оцінювання. Для цього, як варіант, можна зробити виконання згідно пропорцій людини. Наприклад, відштовхуючись від мінімальної ваги (у нашому випадку – 50 кг), зробити мінімальну вагу штанги 15 кг з кроком 5 кг. Тобто, студент, у якого 80 кг – працює зі штангою 45 кг. Це дозволить оцінювати юнаків більш прозоро відповідно до їхньої статури, ставлячи всіх у рівних умовах.

Література:

1. Антикova В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Київ, Луцьк : Вежа, 1996. С. 209–213.

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вайн А., проф., Брижата І., доц.
*Тартуський університет (Естонія),
Сумський державний університет
brizhata@yandex.ru*

Не дивлячись на широке коло наукових розвідок проблем якості підготовки фахівців фізичної культури в системі вищої освіти [1; 2; 3], можна констатувати, що розгляду інноваційної підготовки як багаторівневої системи, що складається з набору специфічних елементів на кожному з рівнів, та особливо на інституційному, не приділяється достатньої уваги.

Мета нашого дослідження полягає в обґрунтуванні теоретико-методологічних засад та розробленні й експериментальній перевірці концептуальної моделі та технології реалізації підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності.

Нами визначено: характеристики реалізації підготовки фахівців фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності; компетентнісні характеристики фахівця фізичної культури як суб'єкта інноваційної діяльності; система розвитку інноваційної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; критерії, показники та способи моніторингу нововведень у підготовку фахівців фізичної культури і спорту.

Результати наших досліджень визначені наступним: на міждисциплінарному рівні здійснено теоретико-методологічне обґрунтування процесу реалізації підготовки фахівців фізичної культури у ВНЗ до інноваційної діяльності; систематизовано терміносистему понять інноватики в системі фізичного виховання; окреслено сутнісні характеристики інноваційних компетенцій фахівця фізичної культури як соціально-педагогічного суб'єкту до сприйняття та реалізації інновацій; обґрунтовано теоретичні й процесуально-змістові аспекти технологізації процесу нововведень; розроблено концептуально-змістову модель реалізації підготовки фахівців

фізичної культури до інноваційної діяльності, яка відображає послідовність етапів концептуалізації, адаптації, безпосередньої реалізації, активного продуктивного використання й розвитку нововведення та конкретизує зміст інноваційних змін у професійній підготовці; визначено критерії, показники та способи моніторингу процесу й результатів реалізації якості підготовки фахівців фізичної культури до інноваційної діяльності; обґрунтовано систему розвитку інноваційної компетентності викладачів ВНЗ, які займаються підготовкою фахівців фізичної культури. Удосконалено технології експертизи, моніторингу якості підготовки фахівців фізичної культури; зміст навчально-методичного забезпечення підготовки фахівців фізичної культури; зміст та форми науково-методичного супроводу підготовки фахівців фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності; конкретизовано вихідні позиції і принципи формулювання терміносистеми понять педагогічної інноватики в системі фізичного виховання.

Література:

1. Бріжата І. А. Педагогічні технології профілактики шкільного травматизму у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія навчання» / Ірина Анатоліївна Бріжата ; Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – 20 с.

2. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Світлана Анатоліївна Чернігівська ; Дніпропетровський державний університет фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – 17 с.

3. Соловійов В. Психолого-педагогічні умови формування готовності майбутніх викладачів фізичного виховання до педагогічної діяльності / В. Соловійов // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2013. – № 3. – С. 152–161.

ПРО ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФОРМ ТА МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДЛЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Данилевич М. В., к. н. з фіз. вих. та спорту, доц.
Львівський державний університет фізичної культури
mdanylevych@ukr.net

Сьогодення вимагає від вищої фізкультурної освіти підготовки фахівця, здатного якісно виконувати свої професійні обов'язки в ринкових умовах та постійно самовдосконалюватися [2, с. 31].

Через відсутність у попередні роки сильної школи підготовки кадрів для сфери фізичної рекреації, в Україні виник дефіцит фахівців у цьому сегменті ринку праці [1, с. 221].

Процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації, які будуть конкурентоспроможними на ринку праці, потребує широкого застосування інтерактивних методів і форм навчання.

З огляду на викладене вище ми провели анкетування викладачів десяти вищих навчальних закладів України. Було опитано понад 100 осіб професорсько-викладацького складу, які приймають участь у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

За допомогою анкетування ми визначали які форми навчання, поряд із традиційними, використовують викладачі у процесі професійної підготовки фахівців з фізичної рекреації.

Аналіз відповідей респондентів показав, що 27,43 % опитаних регулярно застосовують проблемні лекції; 25,55 % – семінари-диспути; 19,41 % – міні-лекції і лише 11,80 % – лекції-дебати. При цьому, зовсім не застосовують у своїй роботі зі студентам лекції-дебати 42,69 %; міні-лекції –

38,53 %; семінари-диспути – 25,29 %; проблемні лекції – 20,95 % опитаних викладачів.

Для стимуляції навчально-пізнавальної діяльності студентів необхідно застосувати активні методи навчання, використання яких наближає студентів до реальної професійної діяльності.

Тому ми у своїй роботі з'ясували, які методи навчання, поряд із традиційними, застосовують викладачі у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. У якості новітніх методів навчання виступали ділові та рольові ігри, кейс-стаді, метод проектів, тренінги та бліц-опитування.

Так, регулярно застосовують бліц-опитування 27,19 % опитаних, ділові та рольові ігри – 18,37 % респондентів; тренінги – 14, 37 %; метод проектів – 9,90 %; кейс-стаді – лише 4,02 % викладачів. Поряд з цим, не використовують у своїй роботі кейс-стаді 59,76 %; метод проектів – 50,42 %; тренінги – 47,61 % опитаних викладачів.

Отримані дані свідчать про доволі критичну ситуацію зі застосуванням нетрадиційних, новітніх форм та методів навчання. У своїй більшості викладачі вищих навчальних закладів України послуговуються традиційними, доволі застарілими і неефективними на сьогоднішній день методиками.

Для підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації потрібно активізувати запровадження сучасних, інноваційних технологій, спрямованих на підготовку конкурентоздатних кадрів. .

Література:

1. Андрєєва О.В. Фізична рекреація : [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. – К. : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 286 с.

2. Войнар Ю. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах євроінтеграції : [монографія] / Ю. Войнар, Д. Наварецький, І. Глазирін – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2005. – 184 с.

ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИЙ ПЕРІОД У СУМДУ

Індик П. М., ст. викл.
Сумський державний університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Перед фізичним вихованням стоїть завдання забезпечення населення найдоцільнішими та найефективнішими формами та методами, які дозволять всім верствам населення, зокрема студентам СумДУ, підтримувати своє здоров'я та оптимально використовувати свій вільний час.

У зв'язку з специфікою знаходження та опанування одного з видів фізкультурної діяльності кожної людини цей процес повинен починатись з дитинства, продовжуватись після школи у навчальних закладах різного рівня, мати місце на виробництві та різних сферах соціальної діяльності людини.

Найбільш доцільною моделлю фізичного виховання є та форма яка існувала раніше, тобто у період найбільш повного охоплення фізвихованням усіх верств населення.

У зв'язку з вищевикладеним та після його аналізу хотілося б звернути увагу на наступне: по-перше повинен мати місце цілорічний календар змагань з основних ігрових видів спорту, які користуються найбільшою популярністю; по-друге ціль цих змагань це забезпечення всього контингенту тих хто займається та бажає займатися даними видами спорту, окрім спортсменів вищих розрядів.

Ці змагання більш доцільно проводить і всередині навчальних закладів як перший етап так і поміж навчальними закладами. Можливо, залежно від кількості учасників це можуть бути два або чотири кола. У кожному навчальному закладі доцільно створити відбір та попереднє навчання таких студентів, які не мають достатньої кваліфікації, але бажають.

Найбільш привабливими з точки зору навчання та організації змагань є традиційно популярні ігрові види: футзал, баскетбол, волейбол, настільний теніс та бадмінтон.

Великі провідні навчальні заклади можуть бути організаторами проведення усієї ланки заходів для розвитку даного виду спорту як в методичному так і в матеріальному аспектах. Гарним прикладом є проведення шкільної ліги з футзалу на базі СумДУ, шкільної ліги з волейболу серед дівчат у Кременчуці.

В навчальних закладах, зокрема на факультетах є досвід проведення спортивних заходів у рамках святкування днів факультетів.

Але все вищеназване не можливе без наявності на заняттях з фізвиховання занять на яких студенти можуть опанувати дані види фізкультурної діяльності. На подальше бачиться зв'язок змісту шкільних програм з фізвиховання та програм навчених закладів різних рівнів освіти

Найбільш вдалим як приклад для наслідування є розвиток найпопулярнішого з видів спорту футболу та футзалу, де змагальний вік починається з підлітків та закінчується ветеранами.

Вищевикладені спостереження є результатом багаторічного досвіду викладацької, тренерської, суддівської та спортивних практик, який вбачає недоліки попереднього формату проведення змагань раз та двічі на рік.

Базові програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл минулих періодів передбачали на першому році навчання (5-6 класи) не менше чотирнадцяти офіційних ігор. Зі збільшенням кількості ігор за рік на наступних роках навчання.

Як відомо, ігрова підготовка є окремим видом підготовки на рівні з іншими видами підготовки: технічною, тактичною, загальнофізичною та спеціальною.

Не повний обсяг усіх видів підготовки, окрім ігрової, незначною мірою впливає на інтерес до даного виду спортивної діяльності на відміну відсутності достатньої кількості ігрової практики.

Добре відома практика гравців, які погоджуються на менш коштовні контракти, але з достатньою кількістю ігор за сезон, щоб мати кращі перспективи на наступні роки.

ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО–ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСІВ РЕЛАКСАЦІЙНОЇ ГІМНАСТИКИ

Остапенко Ю.О., к. н. з фіз. вих. і спорту, ст. викл.,
Остапенко В.В. ст. викл.

Сумський державний університет
Інститут бізнес-технологій «УАБС» СумДУ
kf.uabs@gmail.com

Сучасний рівень інтенсифікації виробництва, новітні інформаційні технології, масова комп'ютеризація всіх сфер життєдіяльності підвищують вимоги до якості підготовки фахівців у вищих навчальних закладах. На сучасному етапі студенти вузів, процес навчання яких нерозривно пов'язаний з активною роботою за комп'ютером, обробкою інформації, числами, текстами, навчальними формулами, належать до інформаційно-логічної групи спеціальностей. Для цієї групи характерні розумова праця, яка супроводжується високою нервово-емоційною напругою при недостатній фізичній активності, наслідком чого є зниження їх функціональних та психофізіологічних можливостей, перевтома, можливість різних захворювань.

Дослідниками встановлено, що при напруженій розумовій роботі змінюються функції дихальної системи, порушується рівновага процесів гальмування і збудження, відхиляється від норми тонус м'язів внутрішніх органів, кровоносних судин, особливо судин серця і мозку, посилюється білковий і вуглеводний обмін, підвищується артеріальний тиск та частота дихання, тобто судинні реакції зворотні до тих, які характерні під час м'язового навантаження.

Тому проблема розумової перевтоми, або проблема інформаційних навантажень, є актуальною в умовах сьогодення і потребує пошуку ефективних методів для її розв'язання.

Численними дослідженнями неодноразово встановлено стимулюючий вплив занять фізичними вправами на психічну функцію організму: сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, стійкість до розумової перевтоми.

З точки зору спортивної фізіології в результаті цілеспрямованого тренування скорочується прихований період рефлексів, збільшується рухливість нервового процесу, скорочується індукційний період збудження і гальмування, полегшується і вдосконалюється перехід від одних рефлексів до інших, прискорюється утворення умовних рефлексів, поліпшується рухливість рухових і вегетативних рефлексів, відбувається розвиток і поліпшення функцій нервової системи. Це призводить до прогресуючого збільшення тренуваності організму.

Від ступеня м'язового напруження, як відомо, значною мірою залежить потреба організму в кисні, а під впливом розслаблення м'язів (релаксації) знижується потік імпульсів, що йдуть від рецепторів м'язів, зв'язок і суглобів в центральну нервову систему. М'язова релаксація підвищує рівень перебігу нервових процесів. Перехід від напруги м'язів до релаксації і знову до напруги сприяє своєрідній гімнастиці нервових центрів.

Правильне виконання комплексів релаксаційної гімнастики у поєднанні з вправами на дихання підвищує стійкість організму до кисневої недостатності, що сприятливо впливає на ферментні системи, кровопостачання серця і мозку, саме тому перевагу було надано комплексу релаксаційної гімнастики і вправам на дихання.

Протягом року було досліджено вплив комплексу релаксаційної гімнастики і вправ на дихання на розумову працездатність (за показником чистої працездатності Е таблиці Анфімова) студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

В дослідженні взяли участь 72 студенти III курсу різних спеціальностей економічного напрямку. Проведено педагогічний експеримент. Контрольна група (n=36) займалась

за традиційною програмою. До програми занять з фізичного виховання експериментальної групи (n=36) включені гімнастичні релаксаційні вправи і вправи на розвиток дихальної системи.

Отримані результати тестування показників чистої працездатності студентів контрольної і експериментальної груп свідчать про покращення розумової працездатності після занять фізичними вправами в обох досліджуваних групах.

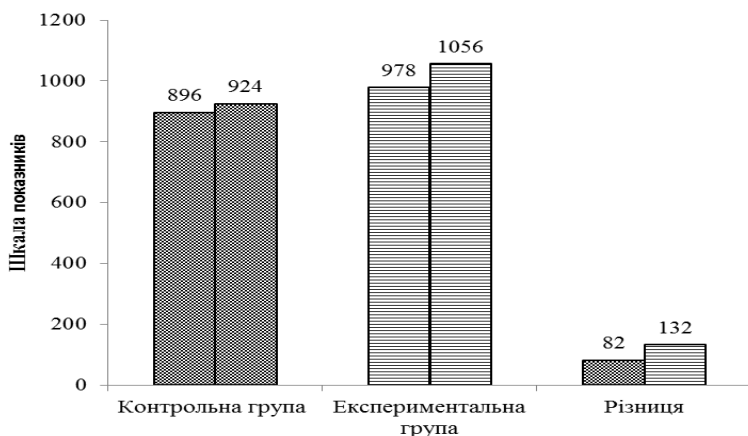


Рисунок 1 – Порівняння показників чистої працездатності після занять з фізичного виховання в кінці експерименту

Але отримані результати експериментальної групи (рис. 1) на 37,8 % перевищують аналогічні показники контрольної групи, чим підтверджується якісний вплив комплексів релаксаційної гімнастики на відновлення розумової працездатності протягом навчального дня за підсумками проведеного дослідження.

Висновки.

1. Отримані результати проведеного наукового дослідження надають змогу констатувати про позитивний вплив фізичних вправ на розумову працездатність. Найбільший приріст числових знаків чистої працездатності спостерігається у

студентів експериментальної групи, що показує ефективність використання комплексів релаксаційної гімнастики як складової ППФП.

2. Використання комплексів релаксаційної гімнастики сприяє досягненню і підтриманню високої фізичної, психічної та розумової працездатності майбутніх фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей і є важливою складовою професійної підготовки, яка сприяє формуванню необхідного рівня фізичної та психофізіологічної підготовленості майбутніх фахівців до професійної діяльності.

Література:

1. Гуменный В.С. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов в зависимости от специфики профессиональной деятельности. / В.С. Гуменный // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – С. – 45 – 47.

2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей підлітків та молоді: навч. посіб. / Т. Ю.Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – С. 115.

3. Нерушенко О. В. Вплив занять ритмічною гімнастикою на організм студенток I курсу економічного факультету Запорізького Національного університету/ Донченко І. С., Лукоянова К. В. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.- теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 3. – С. 28.

4. Остапенко Ю. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей: дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту / Ю. О. Остапенко. – Київ : 2015. – 243 с.

ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Петренко Н. В., ст. викл.
Сумський державний університет
Інститут бізнес-технологій
Українська академія банківської справи
frolova--natasha@yandex.ru

В умовах стрімкого розвитку сучасної освіти, під час модернізації вищих навчальних закладів до високого європейського рівня навчання, особливого значення набуває інноваційна діяльність у освітянській сфері. Актуальність даної проблеми не обходить також і процесу фізичного виховання студентської молоді. Українські дослідники активно вивчають і впроваджують сучасні інноваційні технології в процес фізичного виховання студентів.

Інноваційність є однією з домінуючих тенденцій розвитку людства. З урахуванням цього система фізичного виховання повинна бути спрямована на збереження здоров'я, розвиток творчого потенціалу людини, її спрямованості та самовизначення, стабільно активної життєдіяльності у змінних соціальних умовах, готовності до сприйняття і розв'язання нових завдань [4].

Пошук нових шляхів до удосконалення процесу із фізичного виховання у ВНЗ вимагає від фахівців перегляду існуючих методик та програм, абсолютної перебудови особистого підходу до проведення занять, переорієнтації на студента.

На сучасному етапі інноваційна діяльність є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, тому що дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентів. Слід звернути увагу, що проблема вдосконалення процесу із фізичного виховання, зумовлена багатьма чинниками, і на жаль одними з головних є погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді.

Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних авторів дає змогу стверджувати, що загрозливе зростання захворюваності серед учнівської молоді, зниження їх фізичної та розумової працездатності, на тлі дефіциту рухової активності, та зниження інтересу до занять фізичною культурою за останні десятиліття нестримно зростає [1; 3]. За оцінками спеціалістів, майже 75 % хвороб у дорослого населення є наслідком умов життя в дитинстві й у молодому віці, більшість ніж 50% студентів мають незадовільну фізичну підготовленість [6].

Існуюча проблема збереження здоров'я учнівської та студентської молоді є досить актуальною і має велике практичне значення в умовах оновлення суспільства в Україні [6].

Необхідно також зазначити недосконалість існуючих програм, у яких пріоритетом є нормативний підхід, коли навчальний процес спрямований не на особистість, а на контрольні тестові нормативи, що не сприяє залученню учнівської та студентської молоді до активних занять фізичними вправами та спортом.

Існуючі протиріччя між реальним і декларативним ставленням до процесу фізичного виховання студентської молоді, відбиваються на стані здоров'я студентів, на їхньому фізичному розвитку й фізичній підготовленості, ставленні до власних ціннісних орієнтацій [5].

Досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та вдосконалення, особистої культури, зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді відбувається за умов, коли у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя. Для того, щоб даний процес зумовлював оптимальний результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати співвідношення засобів які застосовуються фахівцями на заняттях, як для найкращої оптимізації основних функціональних систем організму, що в свою чергу а позитивно впливатиме на загальний стан здоров'я студентської молоді.

Дослідження науковців [4; 5] доводять, що впровадження інноваційних технологій орієнтують студентську молодь до самовдосконалення, до зростання інтелектуальності й духовності, що неможливе без підвищення рівня загальної фізичної культури.

Тенденції розвитку програм із фізичного виховання показують, що роль додаткових занять фізичним вправами та спортом постійно зростає та виявляється в умінні студентів раціонально, повною мірою використовувати вільний час, що у свою чергу, сприятиме загальному розвитку, успішній навчальній роботі, підвищенню стану здоров'я та повноті життєдіяльності студентів [3].

Реформування вищої школи характеризується наданням студентам більшої самостійності, що призводить до гуманізації освіти. Особливо важливого значення набуває оволодіння системою теоретичних і практичних знань, умінь і навичок в галузі фізичної культури для самостійного використання. Фізкультурна компетентність студентів повинна формуватися в процесі практичних і теоретичних занять [5].

Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності в цілому [2].

Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні є невичерпним джерелом можливостей як для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, так і для розвитку психофізіологічної сфери студентів, що сприяє набуття відповідного статусу в соціальному середовищі [4].

Впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання повинно обов'язково передбачати створення науково обґрунтованої системи та науково-методичного забезпечення.

Тому, на сучасному етапі проблема переходу від традиційного виховання до виховання інноваційного виду потребує особливо ґрунтовного вивчення, тому що в основі

такого виховання повинна бути турбота про здоров'я студентської молоді, які є майбутнім країни та нації.

Література:

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. / О. В. Андрєєва. – К. : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.

2. Дубасенюк О.А. Інновації в сучасній освіті // Інновації в освіті: інтеграція науки і практики: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. О.А. Дубасенюк. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – С. 12-28.

3. Кашуба В. А. К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С.М. Футорный, М. В. Дудко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : збірник наукових праць : ред. Г.М. Артюзов ; МОН України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Київ: 2015. – Вип. 8 (63) 15. – С. 28-32.

4. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 124-128.

5. Петренко І.Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ / І.Г. Петренко, В.І. Гончар // Молодий вчений . – 2015. – № 2 (17). – С. 497-500.

6. Петренко Н.В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу : автореф. дис .на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Петренко . – Київ, 2015 . – 20 с.

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УАБС

Пилипей Л. П., д. н. фіз.вих., проф.
Сумський державний університет
Інститут бізнес-технологій «УАБС СумДУ»
kf.uabs@gmail.com

Вступ. Тільки здоровий студент буде успішно навчатися і в подальшому буде здатний конкурувати на сучасному ринку праці. Підвалини успіху закладають в навчальному закладі.

Організація і методи дослідження. З метою модернізації системи фізичного виховання у студентів I курсу було проведено комплексне дослідження.

На початку семестру у вересні 2015 року проведено анкетування на предмет:

- рівня сформування мотивації до занять фізичною культурою та спортом;
- рівня теоретичних знань зі здорового способу життя, валеології ППФП;
- статусу фізичної культури у їхньому мікросоціумі;
- інтересів, звичок, уподобань, місць і часу занять т.п. всього по 35 напрямках.

Для визначення початкового рівня фізичної підготовленості проведено тестування за повною програмою. З метою врахування і зниження суб'єктивних факторів було проведено психофізичне тестування з використанням методики і таблиць Анфімова.

Результати дослідження і їх обговорення.

На підставі анкетного дослідження встановлено, що тільки 12 % студентів I курсу мають приблизні уявлення з правил і техніки з окремих видів спорту: футболу, баскетболу та інших. І це при тій шкільній системі фізичного виховання, що навчає в кращому разі тільки елементів з видів спорту. А про фізичну культуру, науку про здоров'я немає і розмови.

Досліджено інтереси, звички, уподобання, побажання де і як проводити вільний час.

В результаті отримана така інформація про форми дозвілля і хоббі; статус здоров'я і фізичної культури у мікросоціумі; уявлення про шляхи успішного оволодіння професією; знання стану свого здоров'я; засоби і методика занять фізичною культурою і спортом, нетрадиційними системами оздоровлення; наявність інвентарю, умов для занять прикладними видами спорту.

Результати анкетування показали, що 22 % студентів бажають займатись плаванням; сучасними видами спорту – 20,1 %; аеробікою – 17 %; прикладними видами і футболом – по 12 %; волейболом – 9 %; баскетболом – 8 %; настільним тенісом – 5 %; легкою атлетикою – 3 %; карате – 2,4 %; дзю-до – 2 %; рештою видів спорту – 1 %.

Результати досліджень показують, що фізична культура і спорт займають значне місце поряд з іншими видами дозвілля студентів. Однак серед всіх респондентів фізкультурою і спортом займаються тільки 38,4 %. Причини цього найрізноманітніші. Так, відсутність умов та інвентарю за місцем проживання становить 69,1 %; відсутність знань з методики самостійних занять – 81,3 %; відсутність вільного часу – 64 %. Не сприяє формування мотивації до занять і система фізичної культури і спорту у школах – 36,1 %. Система фізичного виховання у школах побудована на принципах і програмах, які не враховують інтереси, мотивацію сучасної молоді. Не враховуються сучасні і популярні види спорту, системи оздоровлення у 94 %. Засоби фізичної культури не досить адекватні рівню підготовленості і умовам, в яких знаходяться студенти.

Основою побудови процесу фізичного виховання є нормативний підхід, при якому особа студента другорядна, а на перше місце виходить середній нормативний показник. Особа ж з її індивідуальними особливостями важлива тільки як засіб досягнення певного, заданого їй, спортивного показника.

В той же час серед студентів популярні види занять сучасними видами спорту – 22,1 %; дзю-до – 2 %; карате – 2,4 %; плавання – 22 %; військово-прикладні види – 12 %. Прагнення до здорової тілесності, тобто мати тільки "фігуру" або здорову купу м'язів і міцний кулак, спостерігається у 48,5 %.

На підставі дослідження сформовані навчальні групи за інтересами до певних прикладних видів спорту, розроблено реальну гнучку програму професійно-прикладної фізичної підготовки.

На підставі анкетування і тестування було створено 2 блоки місць занять за місцем проживання і один за місцем навчання студентів.

Використано моделі організації фізичного виховання:

1. Професійно орієнтовану. Розроблена програма з фізичного виховання, у якій використовуються комплекси вправ для кожного курсу навчання з елементами загально-фізичної підготовки та прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії: бухгалтера, менеджера, економічної кібернетики, юриста, банкіра, фінансиста.

2. Традиційну. Фізичне виховання є в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням на неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях.

3. Індивідуальну. Студенти академії займаються за індивідуальним графіком певного виду спортивного відділення (легка атлетика, настільний теніс, плавання, аква-аеробіка, фітнес-аеробіка, види єдиноборств, ЗФП).

Відповідно до побажань, інтересів студентів розподілено по секціям: футбол, футзал, баскетбол, волейбол, гандбол, настільний теніс, легка атлетика, плавання.

Висновки:

1. Тільки враховуючи і гармонійно поєднуючи світогляд студентів у двох аспектах – функціональному (прагматичному, утилітарному) і культурологічному (філософському), можна

створити ефективну систему професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі.

2. Мотивація до занять поліпшилась, внаслідок чого тижневий руховий режим у студентів збільшився з 4 години в 1997 р. до 8 годин на тиждень у 2015 р.;

3. Середній бал з фізичного виховання становить 4,55 бали порівняно з 3,6 бала у 1997 р.

4. Врахування сфери мотиваційних інтересів, форм проведення занять з сучасних видів спорту дає можливість сформувати позитивну мотивацію до занять фізичними вправами у вузі.

5. Тільки поєднання психічних і духовних цінностей з біологічними і соціальними функціями зумовлює вищий рівень сприйняття студентами важливості здоров'я.

6. Наукове обґрунтування досліджень впливу сучасних видів спорту дасть можливість створити ефективну систему професійно-прикладної фізичної підготовки у вузах.

7. Існуюча система фізичного виховання в школах і вишів І-ІІ р.а. сформувала спотворене уявлення про фізичну культуру у студентів І курсу;

8. Відсутні елементарні уявлення про валеологію і здоровий спосіб життя;

9. Відсутнє знання про вплив фізичних вправ на організм людини.

В кращому разі студенти думають, що це головним чином потрібно для красивої мускулатури і постави, а про вплив руху на здоров'я на повну реалізацію психофізичного і духовного потенціалу – не знають.

Не сформовано уявлення, якщо цей об'єм руху відсутній, то порушується пропорція в роботі системи організму, що веде до депресії, перекосів у психіці, до потреби компенсувати це за рахунок алкоголю, куріння, а в подальшому до наркотиків і таке інше.

THE EFFICIENCY OF E-LEARNING PROGRAM IN A PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING SPECIALISTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE EU COUNTRIES

Dolgova N. O. Candidate of Pedagogic Sciences
The Sumy State University
natali-dolgova70@mail.ru

The current education system includes various forms of information technologies which are used in educational process in higher education institutions. In European countries the declared priority is an entry of all EU countries' education and training systems to the Lisbon Declaration, which supports the general trend of informatization of education.

Recently, the e-learning term that means the learning process electronically through the Internet or Intranet using learning management systems, became widespread in Western countries. The E-learning program is a new educational model that is based on the principle of acquiring knowledge in the form of electronic learning.

The United Kingdom, the Netherlands, and Slovakia are The EU leaders on the degree of implementation of information technologies. The aforementioned countries are in the process of training future professionals in higher education. IT is equally used in the process of training in areas like natural and exact science, economics and law, as well as in Physical Education & Sport.

This form of education is popular because it has a number of advantages compared to traditional ones. First of all, it does not require mandatory full-time meeting a lot of people in one place. This is especially important for large institutions with branches are territorially separated. The use of e-learning reduces the costs of organizing, equipping classrooms, transportation costs, etcetera. Experience in implementation of e-learning shows that the overall training costs get significantly reduced.

Also, it is very important, that you get an opportunity to study at any time and convenient tempo. During traditional studying some students are not able to attend lessons and at the same time to take part in competitions, sport meetings, or under other circumstances. But education is compulsory and necessary for becoming a successful specialist in your scope of activity.

It must be noticed that such kind of education can be continuous. It means that if new educational materials appear, you do not have to wait for the formation of new groups and organization of full-time studying process.

Every person studies in a different way characterizes the most optimal delivery of educational material. There is a very small percentage of people who can only percept the educational material in a classroom learning form. However, according to the researches of western scientists, at least 80 % of students can effectively apprehend teaching materials in any form. So, the vast majority of students are able to study effectively by electronic means, as long as the adequate educational content is provided.

In the very beginning of the introduction of computer technologies in the educational process it is important to establish the exchange of experiences between teachers, to hold meetings and seminars in the departments and organize roundtables, conferences among educational institutions, courses for teaching staff [1].

So, the modern day instructor has to share his wealth pedagogical experience, create novelties, improve pedagogical skills, analyze his work, hold to the traditions and keep up to date taking into consideration needs of our society.

Computer technologies are not the popular tendency, but they meet the standard of world-wide educational accreditation.

Literature:

1. Budnikova I. A. Actuality of using electronic educational technology in teaching “Physical culture” at universities / I. A. Budnikova, N. N. Karelina // Physical education and sport. – 2014. – № 3.

СЕКЦІЯ 3

**ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION
IN THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, A POZIOM WSKAŹNIKÓW SOMATYCZNYCH STUDENTÓW UMCS W LUBLINIE

Krawczyk K., dr., Bielecki T. dr., Centrum Kultury Fizycznej
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie,
Polska
kkrawczyk@op.pl

Systematyczna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na organizm i pomaga w uzyskiwaniu wartości potęgujących zdrowie. Wśród potencjalnych wartości wymieniane są np. wzrost wydolności fizycznej organizmu, wystąpienie objawów wago-tonii takich jak zwolnienie spoczynkowej częstości skurczów serca, czy oszczędnej pracy układu oddechowego, utrzymanie pożądanych stężeń hemoglobiny we krwi, obniżanie nadmiernej masy ciała i zawartości podskórnej tkanki tłuszczowej, a także siły mięśni stabilizujących kręgosłup [Bouchard i wsp., 2007]. Wielokrotnie wykazywano, że mała aktywność fizyczna współwystępuje z otyłością, osteoporozą, bólami kręgosłupa, chorobami krążenia, zaburzeniami metabolizmu węglowodanowego i lipidowego oraz różnymi problemami psychospołecznymi [Bouchard i wsp., 1994]. Hipokinezja jest jednym ze źródeł epidemii otyłości [Cordeo-MacIntyre i wsp., 2006] i towarzyszącego jej zespołu metabolicznego [Blomgarden, 2004]. Mała aktywność fizyczna młodzieży w wieku pokwitania sprzyja rozwojowi otyłości [Chabros i wsp., 2008]. Polskie społeczeństwo cechuje niska aktywność fizyczna. Można szacować, że zaledwie około 30% dzieci i młodzieży oraz 10% dorosłych uprawia formy ruchu, których rodzaj i intensywność obciążeń wysiłkowych zaspokajają potrzeby fizjologiczne organizmu [Narodowy Program Zdrowia, 2007]. Odsetek osób wykonujących w Polsce regularne ćwiczenia fizyczne, jest wprawdzie wyższy niż przed 10-15 laty, jednak nadal 50-60% dorosłych Polaków cechuje zbyt mała aktywność fizyczna. Blisko 35% uczestników badania WOBASZ (37% kobiet i 32% mężczyzn), nie wykonuje ćwiczeń fizycznych trwających powyżej 30 minut dziennie w czasie wolnym od pracy i nauki [Drygas i wsp.

2005]. Wyniki badań dotyczące aktywności fizycznej studentów również nie są optymistyczne [Patok, 2004]. Z badań Umiastowskiej i Pławińskiej wynika, że ok. 10% studentów nie podejmuje żadnej działalności ruchowej latem, a ponad 40% zimą – kiedy nie ma zajęć wychowania fizycznego na uczelniach, w czasie sesji i przerwy międzysemestralnej [Umiastowska i Pławińska, 2000].

Wartość obwodu talii, która jest składową wskaźnika WHR, ze względu na sposób pomiaru stanowi proste i szybkie narzędzie diagnostyczne w ocenie zagrożenia dla zdrowia związanego z nadwagą i nadmiernym otyśleniem [Ashwell i Hsieh, 2005; Grundy i wsp., 2005].

Tabela 1. Wartości średnie i SD deklarowanej aktywności fizycznej oraz wskaźników antropometrycznych badanych studentów

Zmienna/Grupa	Wspólna (n=500)	Wieś (n= 226)	Miasto (n=274)
MET-min/tydz	3500,75 ±1661,95	3975,84* ±1453,90	3235,26 ±1755,14
WHR (cm)	0,88 ±0,07	0,88 ±0,05	0,88 ±0,08
BMI	22,60 ±2,52	22,53 ±2,88	22,64 ±2,38

*- różnica istotna na poziomie $p \leq 0,05$.

Wnioski

1. Studenci pochodzący ze wsi uzyskali wyższą wartość średnią deklarowanej aktywności fizycznej istotną statystycznie na poziomie $p \leq 0,05$.

2. Wartość średnia wskaźnika WHR była identyczna u studentów pochodzących ze wsi jak i z miasta.

3. Wartość średnia wskaźnika BMI była niższa w grupie studentów pochodzących ze wsi, lecz bez różnicy istotnej statystycznie.

4. Zaobserwowano wyższą korelację między wartością średnią MET-min-tydz., a wartością średnią wskaźnika BMI, niż między MET-min/tydz., a wskaźnikiem WHR.

5. Procentowa ilość studentów zakwalifikowanych do grupy o wysokiej aktywności fizycznej wynosiła 60,7%, o umiarkowanej 29,9%, o niskiej 9,4% (podobnie jak w populacjach: Australii, Czech, Kolumbii, Litwy).

Piśmiennictwo:

1. Ashwell M, Hsieh SD. Six reasons why the waist-to-height ratio is a rapid and effective global indicator for health risks of obesity and how its use could simplify the international public health message on obesity. *Int J Food Sci Nutr* 2005;56(5):303-7.

2. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T. (red.). *Physical Activity, Fitness, and Health*, Human Kinetics Publishers, 1994; 77-88.

3. Bouchard C, Blair SN, Haskell W, editors. (Eds.) *Physical Activity and Health*. Champaign, IL, Human Kinetics, 2007.

4. Chabros E, Charzewska J, Rogalska-Niedźwiedz M, Waszczyk B, Chwojnowska Z, Fabiszewska J. Low physical activity of adolescents promotes development of obesity. *Probl Hig Epidemiol* 2008;89(1):58-61.

5. Cordeo-MacIntyre Z, Peterson R, Fukuda D, Gungur S. *Obesity a Worldwide Problem*. New Horizons, 24h International Council for Physical Activity and Fitness Research Symposium, Wrocław, 2006.

6. Blomgarden ZT. Type 2 diabetes in the young, *Diabetes Care* 2004;27:998-1010.

7. Drygas W, Kwaśniewska M, Szcześniewska D, Kozakiewicz K, Głuszek J, Wiercińska E. Evaluation of physical activity level of Polish adult population. Results of WOBASZ [in Polish]. Programme. *Kardiologia Polska* 2005;63(4):1-5.

8. Umistowska D, Pławińska I. Studenci szczecińskich uczelni i ich udział w zajęciach rekreacyjnych. [w.] *Studia nad czasem wolnym mieszkańców dużych miast Polski i jego wykorzystaniem na rekreację ruchową i turystykę*. (red.). J. Wyrzykowski. AWF Wrocław, 2000.

QUALITY PHYSICAL EDUCATION TEACHERS OF PRIMARY SCHOOLS AS PROBLEM

Marchyk V. I., PhD, Associate Professor,
Krivoy Rog State Pedagogical University
vmarchik@mail.ru

With the first years of schooling the students formed a culture of motor activity and how effective it will be depends on the quality of physical education teachers of primary school.

The last few years of primary school is working on a new program "Physical Culture" for grades 1-4 is designed according to the State standard primary education (approved by the Cabinet of Ministers of Ukraine of 20.04.2011 number 462).

Teaching material distributed in the program is not for sports, and the "schools", which included exercises combined by means of motor activity: school movement with elements of gymnastics, movement (including skiing, dance moves, swimming), m 'Ball, jumping, leisure.

The program focuses on the development of thinking skills, interpersonal relations, and creative cooperation of all participants in the educational process and designed to promote systemic reforms of national education, the process of integration into the European and world educational space. That is the course material for students of fifth-ninth grade actually not accompanied by a continuation of the formation of their culture locomotors activity [2].

The literature states that the concept of «culture movements» is used only in elementary school are the first step in creating a culture of motor activity of schoolchildren. The main task of forming school students' cultural motor of the program is not provided [1].

The lack of continuity of primary and basic school is not in the various programs and fundamentally different levels of professional training of teachers in physical culture and sports.

In faculties that train primary school teachers are no legal documents on health requirements of students first and sweated and students learn.

Thus, the physical condition not imposed any requirements as to the presence of disability. There is no small number of students with chronic illnesses of varying degrees; they had more relief from physical activity when studied in school that affects their personal physical culture.

The teacher, who himself at school age never engaged in sports sections, did not take part in the competition, avoiding physical activity, has instructed the state to form the primary basis of cultural movements in primary school children! The organization, in which students and teachers dressing up, going to class, reduces the effectiveness of the lesson of physical culture. Often the teacher replaces physical education activities for lessons more "important" items.

It is evident that in elementary school and educate the lay culture of motor activity and create a positive attitude to exercise students' teachers should carry out physical training, rather than primary school teachers.

Literature:

1. Formation stooping cultural motor of the students of secondary schools [Electronic resource] / Vasily stooping, Alfiya Deyneko, Helen Cherry Slobozhansky // Scientific Herald sports. - 2015. - №. 6 (50). - S. 170-173. – Access mode :

<http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/56785>

2. Fitness in elementary school [Eelectronic resource]. – Access : http://mrvo.ucoz.ua/blog/fizkultura_v_pochatkovij_shkoli/2014-04-11-161

COACH PROFESSIONAL ACTIVITIES WHEN WORKING WITH HIGH SKILLED ATHLETES

Sergiyenko V. M., the Department of Physical Education

Associate Professor.

Sumy State University

kfv@sport.sumdu.edu.ua

The current level of world achievements in sport is immeasurably increased because of the great importance to train highly qualified trainers who are capable to improve the system of training of athletes with high skills, to introduce new tools and techniques in the training process and to use special equipment and devices for the control of training of athletes [1; 2]. It is extremely important for a coach to apply his physical development and possibilities for the improvement of functional capacity and predict athletic performance of a sportsman. Speaking of a teacher-trainer it must be emphasized that his work consists of two main areas which are inextricably linked. The first is educational work with young people, and the second is the process of formation of skills of students. The successful solution of the main goal of training of high skilled athletes can only be done in close conjunction of these two areas. Therefore, the activity of the teacher-coach is not confined within the training occupation, and is carried out in the educational activities of studying engineering characteristics of his students, development of certain methods and means of training and fitness devices. All this presupposes that the coach has great professional knowledge, high general erudition and intuition. Trainer's intuition involves, on the one hand, the accumulation of experience, understanding of a large number of facts, on the other hand it involves the implementation of decisions intuitively which is based on his own personal experience of the teaching and training of high class athletes.

The coach today is a direct creator of the training process, and his work needs the implementation of theory and methodology in training of sportsmen, the improvement of his own education, the participation in scientific conferences, discussions, coaching

councils, the engagement in social work and so on. But the main thing is that the coach must be in constant creative search of the most effective tools and methods for long-term training. After all, athlete training qualifications last more than one-year and this continuous process requires proper planning of all components of sports training and also it needs theoretical, physical, tactical, technical and psychological compliance with specific principles of sports training.

At the same time the coach is a person with strong will and rigidity of mind. The teacher-trainer must lead his team or athlete through all the obstacles, difficulties and failures during a lot of years to achieve the goal. A true athlete will continue his training after the defeat in some competitions with redoubled energy under the guidance of the coach, striving to achieve good results, where the highest manifestation of such liability is successful performance in international competitions and Olympic Games. During the years of training the coach has to be a sensitive partner to his pupils and he should know their needs and aspirations. Very important characteristic of the coach is his ability to forecast the process of training, to identify ways of development of any sport and to regulate long training process appropriately. Having all these skills the coach has the possibility to increase the success of each athlete, and he can say what changes should be done in terms of the preparation of every sportsman.

To solve this problem the coach needs to determine precise quantitative assessment of the main parameters of the strongest athletes. The establishment of model characteristics is very responsible and difficult task, but it is used as a reference model of training of an athlete. This model characteristics can be targeted to manage the process of training.

References:

1. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ, «Астрель», 2004. – 864 с.
2. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с

MODEL EDUKACJI I SOCJALIZACJI W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POLSCE NA ZASADZIE KONSTRUKTYWIZMU

Skalski D., dr.,
pracownik naukowo-dydaktyczny
*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku
Polska
dskalski60@gmail.com*

Na ile model edukacji i socjalizacji w zakresie wychowania fizycznego w Polsce odpowiada zasadzie konstruktywizmu i na ile cechuje go holistyczne podejście do kwestii umysłu i ciała ludzkiego? Poszukiwanie socjologicznych i filozoficznych uzasadnień dla edukacji w zakresie kultury fizycznej wydaje się być ze wszech miar uzasadnione. Wychowanie fizyczne to tylko umownie wyodrębniony element procesu wychowania, a wychowanek jako jednostka poddawana treningowi socjalizacyjnemu powinna być traktowana w sposób holistyczny. „Człowiek (...) żyje obok schematów. Wychowują go nie żadne działy wychowania, ani tym bardziej – przedmioty nauczania, ale sytuacje wychowawcze, których jest nieskończenie wiele. Każda z nich oddziałuje na dziecko wielostronnie i wymaga rozwiązania całościowego” [1, s. 35]. Jak w kontekście powyższego ocenić opisaną powyżej reformę? Wyniki cytowanego badania wskazują, że podejście do zagadnienia nie miało do końca cech, które pozwoliłyby na skonstruowanie narzędzia pozwalającego potraktować socjalizacji fizycznej jako elementu szerszego systemu.

Stworzono dokument zawierający pewne wytyczne, ale oderwany w praktyce od szerszego punktu odniesienia. Reforma w sumie przyczyniła się do swoistej dezintegracji wychowania, a więc wpisała się w zagrożenie, o którym Demel i Skład pisali już w 1986 r. „Dezintegracja wychowania postępowała równoległe z izolacją szkoły od życia. W murach szkolnych pozostały

symbole, a co najwyżej modele rzeczywistości. Tak np. geometria (sztuka pomiaru ziemi) jest w istocie niemałą pracą fizyczną; geografia w pojęciu dosłownym połączona jest z wędrówką i towarzyszącymi jej przeżyciami estetycznymi i poznawczymi.

Każdy z przedmiotów dydaktycznych w pierwotnej swej postaci był częścią autentycznego życia i rozwijał człowieka wszechstronnie. Wciśnięty między katedrę i ławkę szkolną stał się cieniem normalnego procesu poznawania [1, s. 36] i opanowania świata. Dlatego rzecznicy pedagogiki materialistycznej (...) postulowali wychowanie aktywne i realne, wychowanie, które wyzwalałoby pełną reakcję objętą cyklem: poznanie zmysłowe – myśli – działanie. Otóż wychowanie fizyczne operuje sytuacjami, których rozwiązywanie wymaga realizacji wszystkich członów tego cyklu”. Aktywność fizyczna odpowiada za zaspokojenie nie tylko potrzeb natury biologicznej, ale także – i waga tego elementu jest ogromna – natury psychospołecznej. „Realizacja ideału człowieka pełnego, wszechstronnego, ideału będącego trwałym dorobkiem tradycji europejskiej kultury, ideału przyjętego współcześnie przez dominujące nurty antropologii filozoficznej (...) wymaga dbałości o względy hedonistyczne i pełną ekspresję osobowości” [2, s. 147].

Istota ludzka postrzegana jest w swoich środowiskach społecznych poprzez pryzmat jej stosunku do własnej grupy, tworzonych przez tę grupę norm i wzorów oraz wartości, a także poprzez umiejętność korzystania z wytworów kultury i samodzielnego ich tworzenia. Każdy z nas przystępując do ocen na temat drugiego człowieka – co jest oczywiście procesem nieuniknionym we wzajemnych interakcjach – dokonuje tych ocen na podstawie obiektywnych faktów i subiektywnych przekonań. Ocenie zaś podlegają zarówno fizyczność, jak i umysłowość jednostki. Człowiek w takim rozumieniu jest całością biokulturową. „Interdyscyplinarny charakter wiedzy o kulturze fizycznej, poszukującej swoich fundamentów w naukach

biologicznych, medycznych, humanistycznych oraz praktyczno – technicznych nie ulega już dziś wątpliwości” [2, s. 151].

Życie w warunkach współczesnej cywilizacji eliminuje użytkową aktywność fizyczną, co prowadzi do niebezpiecznych zagrożeń dla zdrowia i życia.

Ludzie nie zawsze zdają sobie z tego sprawę, a często lekceważą rekomendacje i nawoływania specjalistów do wyrównania niedoboru ruchu w wolnym czasie, którego zasoby zwiększają się. Społeczeństwo nasze cechuje mało aktywny styl wypoczynku, rekreacja ruchowa uprawiana jest okazjonalnie i nieregularnie, a nikt już dzisiaj nie ma wątpliwości, że stanowi ona ważny element zdrowego stylu życia, zapobiega ujemnym skutkom cywilizacji. Systematyczna aktywność ruchowa jest ważna zarówno w profilaktyce chorób, ich leczeniu jak również w kreacji zdrowia.

Bibliografia:

1. Demel M., Skład A., (1986), Teoria wychowania fizycznego, PWN, Warszawa
2. Krawczyk Z., (1978), Studia z filozofii i socjologii kultury fizycznej, Sport i Turystyka, Warszawa

THE PROBLEMS OF HEALTH AND HEALTHY WAY OF LIFE IN THE CONTEXT OF PEOPLE'S CULTURE

Voznyi A., the Department of Physical Education

Associate Professor.

Sumy State University

Medical Institute

vosny.andrei@yandex.ru

Every person can do something to help contribute to healthy living, it just takes a little effort but the rewards are great.

The interest to the health and the healthy way of life is natural. The origins of health care lie in the people's culture. Like the folk song didn't lose its meaning for the modern musical culture, the original folk active games, entertainments, dancing and bathing also took a certain place in the physical education system.

The people's wisdom entered into such memorials of native medical care and pedagogics as "Edification" by Vladymir Monomakh (XI century), "Domostroy" (XV-XVI centuries), "The Citizenship of Kids' Customs" by Epiphaniy Slavinetkiy (XVII century) and others [1; 2].

But only since the middle of the XVIII century the questions of health care have begun taking a special place in medical care and pedagogics due to the high kids' mortality and sick rate.

M.V. Lomonosov was the first who paid attention to the questions of health care and the healthy way of life. He spoke about the arrangement of the right diet, the daily time-table and the schedule of classes, medical help to students.

S.Y. Zybelin, N.M. Maksimovich – Ambodik, S.Yeli also devoted themselves to the questions of health care. In their works they put the basics of kids' physical education and training, diet and hygiene.

I.I. Betskoy brought the idea of the boarding schools where the necessary conditions for the child's growing were created. His development concerned the organization of the diet, sleeping

condition, the clothes choice , the holding of the dwelling house, training and physical education.

N.I. Novikov in his article “ About the Kids’ bringing up and injunction for spreading of useful knowledge and general well – being” (1788) puts the question of harmonic combination of mental and physical education .

A.N. Radishchev pays attention not only to public education, but also to the health protection of young generation. He gives useful advices concerning the kids’ diet, personal hygiene, physical education, training, physical work [3; 4].

Since the end of the XVIII-XIX centuries the practical work of the doctor of the boarding school had acquired special significance . They were busy not only with the treatment of students, but they also solved the question of illnesses prophylaxis.

On the boundaries of the XIX – XX centuries a lot of popular science literature about the propagation of the healthy way of life, the sanitary hygienic aspects, the questions of man’s harmony with himself and surrounding world was being issued.(Sh.Severin,1901; Goppe – Zeiler, 1905 ; L.I. Lyakhovskiy, 1910 ; L.G. Granskiy,1910 and others) [5].

Taking into account the raising of well-being, unstable dynamics of the ecological condition, the shortening of medical and social state programmes the problem of physical health of modern youth are being moved to the foreground. A contemporary pupil is able to acquire the school education successfully only on the condition of sufficiently level of health. That is why the consideration of the peculiarities of the way of life, especially physical activity and positive attitude the physical – sport pastime become an important element of the organization of physical education of the students.

The main purpose of modern education is forming the attitude to health as to the most valuable aspect , giving knowledge necessary for the life of each person, teaching him or her to lead the healthy way of life.

In fact, physical culture and the basics of safety vital activity in many aspects are closely woven together and connected mainly with the propagation of the healthy way of life. The specialists

should also consider the pragmatism of social behavior in students' environment as for the choice of the ways of achieving success in life as a motivation stimulus for the formation of the healthy way of life and the culture of leisure time, as the instrument of creating the desirable condition which is the constituent part of the possibility of a successful professional career in the future, an important part of the students' healthy way and style of life.

The healthy way of life is the psychology of the man of the third millennium, that is why the present understanding of the healthy way of life differs from the traditional idea of the individual. It is only the man himself who can ensure it.

Literature:

1. Filippov, P. Hygiene education and promotion of healthy lifestyle / P.I.Filippov, V.P.Filippova. - M.: SEI MOH VUNMTS The Russian Federation, 2003. - 288 p.

2. Happiness is to be healthy / ed. S.A.Muravëv, G.A.Makarova. - Yekaterinburg: "Fotek", 2009. - 120 p.

3. Nazarov, EN Healthy lifestyle and its components / EN Nazarov, Yu Zhilov. - M.: Publishing Center "Academy", 2007. - 256 p.

4. Abrosimov, MY Youth Health / M.Yu.Abrosimova and others. - Kazan: "Medicine", 2007. - 220 p.

5. Mikhailov, LA Healthy Teen Siberia. physiological and environmental aspects of the formation of oxygen-function / L.A. Mikhailova. - Novosibirsk: Nauka, 2006. - 192 p.

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ РЕКРЕАЦІЯ

Берест О. О. викл.,
Сумський державний університет
olga.berest.67@mail.ru

Аналіз наукової літератури свідчить, що, починаючи з другої половини ХХ століття, сформувалися концепції рекреації, що розглядають рекреацію як складову часового простору, як вид людської життєдіяльності, як психологічний стан людини, як ознаку цілісного способу життя. Основні дослідницькі парадигми дослідження феномену рекреації нині концентруються в декількох напрямках: біологічному, психологічному й соціальному. Фізична рекреація стає важливим засобом відновлення і зміцнення здоров'я людей, необхідним елементом здорового способу життя, соціокультурного і соціально-психологічного розвитку особистості. [4]. Фізична рекреація як вид фізичної культури увійшла в життя студентської молоді в різних термінах і поняттях, що характеризують її окремі сторони (масова фізична культура, оздоровча, масовий спорт, активний відпочинок та ін.). У процесі вивчення сутності фізична рекреація встановлено, що насправді вона охоплює зміст усіх зазначених вище термінів. Однак до сьогодні серед учених немає єдиної думки про суть фізичної рекреації [6].

У сучасній науковій літературі [1, 2] визначають такі види рекреації:

- активну (фізичну);
- пасивну (споживчу) або рекреацію з фізичною чи розумовою домінантою;
- внутрішня рекреація – це рекреаційна діяльність людини за межами свого постійного місця проживання в межах регіону чи країни;
- іноземна рекреація (в'їзна) – це рекреаційна діяльність осіб-нерезидентів, у спеціально призначеній місцевості в межах країни, громадянами якої вони не перебувають;

- зарубіжна рекреація (візна) – це рекреаційна діяльність осіб-резидентів країни у межах спеціально відведених місцевостей регіону та країни, що знаходяться за межами країни-походження та середовища їх проживання;
- прикордонна рекреація – це рекреаційна діяльність людей, що мешкають у прикордонних територіях з метою здійснення рекреації на спеціально відведеній місцевості на термін, що не перевищує 24 години;
- короткочасна рекреація – з поверненням на ночівлю з місця постійного проживання (використання міських та приміських зелених зон для активного відпочинку);
- довгострокова рекреація – з ночівлею поза місцем постійного проживання.

Перейдемо безпосередньо до розгляду поняття «рекреація» в сучасній науковій літературі. Рекреація, за визначенням М. Ячнюка [6], – це збірне поняття, яке охоплює широке коло проблем, переважно пов'язаних із санітарно-курортним лікуванням і з усіма видами активного оздоровчого відпочинку: заняття фізичною культурою, туризмом, екскурсіями тощо. С. Пангелов та Т. Круцевич визначають фізичну рекреацію як вид фізичної культури, діяльність, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, втрачених у процесі професійної праці; збереження і зміцнення здоров'я; розвага і отримання задоволення від процесу занять; частина загальної фізичної культури суспільства, що може розглядатись як окремий напрям фізкультурної діяльності, як складова системи фізичного виховання різних груп населення [5].

Т. Круцевич та О. Андрєєва фізичну рекреацію розглядають з позицій кількох методологічних підходів: як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок дослідниць про те, що всі вони не мають між собою протиріч, а доповнюють один одного [4].

Науковці І. Бейгул, О. Глагощук, В. Тонконог та О. Шишкіна розглядають фізичну рекреацію як діяльність, що задовольняє потреби людей у зміненні роду діяльності, в активному відпочинку, у неформальному спілкуванні під час занять фізичними вправами. Істотною її характеристикою є отримання задоволення, насолоди від рухової активності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, достатня за обсягом та навантаженням бажана праця (на присадибній ділянці, у полі, на подвір'ї тощо) [2].

М. Ячнюк наводить таке визначення: «Фізична рекреація органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції фізичної та духовної» [6].

В. Зайцев, С. Єрмаков, С. Манучарян, І. Федяй розглядають фізичну рекреацію як застосування засобів, форм та методів фізичної культури для активного відпочинку [3]. В. Зайцев, С. Єрмаков, М. Хагнер-Деренговська трактують рекреацію як збірне поняття, що охоплює широке коло проблем, в соновному пов'язаних із санаторно-курортним лікуванням та всіма видами активного відпочинку, заняття фізичною культурою, туризмом, екскурсіями, відвідування кінотеатрів, театрів, концертів, читання художньої літератури тощо [3].

У процесі вивчення підходів до поняття «рекреація» погоджуємося з висновками О. Андрєєвої стосовно того, що метою фізичної рекреації згідно різних визначень є: «відпочинок», «активний відпочинок», «організація активного відпочинку», «оздоровлення, руховий розвиток, досконалість», «оздоровчий ефект», «зміцнення здоров'я й створення бадьорого настрою духу», «активізація, підтримка й відновлення фізичних і духовних сил», «відновлення сил», «удосконалювання особистості людини», «проведення дозвілля», «заповнення дозвілля активної й здоровою діяльністю», «профілактика стомлення», «забезпечення оптимального фізичного стану людини, що сприяє

нормальному функціонуванню його організму в конкретних умовах життя», «відновлення працездатності», «підтримка й підвищення функціональної працездатності всіх органів людини», «переключення з інших видів діяльності» і «з одного виду діяльності на інший», «відволікання від звичайних видів діяльності» і «від процесів, що викликають фізичне, психічне й інтелектуальне стомлення», «розвага», «змістовна розвага», «одержання задоволення» і «насолоди» [1].

Література:

1. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О. Андреева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 7–10.
2. Бейгул І. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді І. Бейгул, О. Гладощук, В. Тонконог, О. Шишкіна / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 156–160.
3. Зайцев В. П. Методологія рекреації в структурі освітнього простору / В. П. Зайцев, С. С. Ермаков, Хагнер-Деренговска Магдалена // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 58–65.
4. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. – № 1 – С.5–13.
5. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» / Т. Круцевич, С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. – № 2. – С. 18–20.
6. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності / М. Ячнюк // Фізична культура. Фізичне виховання різних верств населення. – 2012. – № 2. – С. 210–212.

ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ПРОГРАМ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Борисова Ю. Ю., к.фіз.вих., доц.

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури
і спорту
catiu3@mail.ru*

Однією з актуальних проблем сьогодення є незадовільний стан здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості молодого покоління. Загальновідомо, що діти – це майбутнє нації, запорука її процвітання. Тому важливо визначити причини такого негативного стану та створити необхідні умови для ефективного його подолання.

Результати дослідження, що увійшли до статті, були напрацьовані у межах прикладного дослідження за рахунок бюджетних коштів на 2016-2017 р.р.: "Розробка та реалізація оздоровчих інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення", номер державної реєстрації 0116U003476

Мета роботи – обґрунтувати доцільність впровадження комп'ютерних програм у процес фізичного виховання школярів.

Результати дослідження. Впровадження інформаційних технологій у різні сфери інтелектуальної та практичної діяльності людини обумовлює їх широке застосування і використання у професійній діяльності тренера та викладача фізичної культури і спорту [4, 7]. Саме оновлення змісту постає визначальною складовою реформування освіти в Україні і передбачає приведення його у відповідність до сучасних потреб особи та суспільства, а саме: застосування нових педагогічних, інформаційних технологій; розробка й використання комп'ютерних навчальних і тренувальних програм, створення електронних варіантів навчально-методичної літератури тощо.

Нині в теорії фізичного виховання триває інтенсивний пошук нових сучасних засобів підвищення ефективності шкільного фізичного виховання. На думку багатьох вчених, широкі можливості у вирішенні цього питання пов'язані з використанням комп'ютерних технологій [2].

Сьогодні одним із головних завдань шкільного фізичного виховання є формування у школярів оптимального фізичного стану шляхом реалізації основних принципів концепції розвитку освітньої галузі: гуманізації і демократизації, цілісності процесу, диференціації та індивідуалізації. Серед зазначених принципів важливе місце посідає диференціація та індивідуалізація, оскільки дозволяє враховувати особливості кожної дитини, її наявний досвід і рівень досягнень, інтереси та схильності. Використання фізичної культури з метою оздоровлення учнів, зміцнення їхнього здоров'я, оволодіння професійними навичками, діагностики рухових можливостей, програмування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей є надзвичайно об'ємним і складним процесом, який потребує аналізу великої кількості індивідуальних показників. Забезпечити цей процес можна за умови використання сучасних комп'ютерних технологій, що дасть змогу вирішувати завдання фізичного виховання на якісно новому рівні. Вирішенням проблеми диференціації на сучасному етапі розвитку новітніх технологій є створення прикладних програмних продуктів, які б допомагали вчителю або тренеру керувати конкретними аспектами процесу фізичного виховання учнів.

Пошуку ефективних шляхів реалізації диференційованого підходу у процесі фізичного виховання школярів присвятили свої дослідження Л. В. Волков [1], Т. Ю. Круцевич [5], О. С. Куц [6], Н. В. Москаленко [7]. Даними авторами було встановлено, що індивідуальні особливості організму та різна соціальна адаптація дитини вимагають застосування таких фізичних вправ, які адекватні адаптивним можливостям організму.

Будь-яка практична діяльність у фізичному вихованні вимагає контролю та оцінки. Оцінка стосується не тільки кінцевого результату процесу фізичного виховання; вона відіграє суттєву роль на всіх його етапах, зокрема вивчення індивідуальних властивостей (діагностування) учнів, прогнозування їхніх можливих досягнень, дає змогу адаптувати програму з фізичного виховання до можливостей, потреб та інтересів школярів.

Створення сучасного навчального інформаційного середовища вимагає, насамперед, визначення мети впровадження і очікування відповідних результатів. На сьогодні серед багатьох шляхів впровадження інформаційних технологій важливе місце належить створенню комп'ютерних засобів пошуку та опрацювання інформації. Об'єднання окремих джерел інформації в один потік, який відкриває можливість роботи з нею. Проте такі засоби інформаційного супроводу практично не використовуються. Впровадження і використання таких програм буде значним кроком у поліпшенні умов сприйняття інформації.

Крім цього, використання у процесі фізичного виховання школярів комп'ютерних систем та технологій, на думку провідних учених [1; 4; 7], може допомогти оптимізувати процес фізичного виховання, вирішити питання, що гальмують впровадження передових методик у навчальний процес. Таким чином, перед вчителями фізичного виховання відкриваються широкі можливості для творчої роботи, які в майбутньому можуть докорінно змінити як процес фізичного виховання, так і фізичну культуру та фізичне виховання цілої нації.

Література:

1. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : [Навч. посіб.] / Голуб В., Коханець П. - К.: Освіта України, 2007. – 152 с.
2. Гончарова Н. М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі

фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. М. Гончарова. – К., 2009. – 20 с.

3. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 32-34.

4. Кашуба, В. О. Сучасні інформаційні технології, які використовують у процесі підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту / В. О. Кашуба, Ю. А. Юхно, І. В. Хмельницька // Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк, 2012. – Вип. 6. – С. 11-17.

5. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації для визначення фізичної підготовленості школярів методом індексів (для вчителів фізичної культури) / Т. Ю. Круцевич. – К.: Наук. світ, 2006. – 26 с.

6. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : дис. ... д. пед. наук : 24.00.02 / А. С. Куц. – К., 1997. – 400с.

7. Москаленко Н. В. Комп'ютерне забезпечення системи фізичного виховання школярів / Н. В. Москаленко, Ю. Ю. Борисова // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія ; за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 12. – 176 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Гнітецька Т. В., к.н. фіз.вих., доц.
*Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
gnitecka@mail.ru*

У світлі інноваційних реформ у вищій освіті значно зросла роль самостійної роботи студентів (СРС), на яку відкритий освітній стандарт відводить 40–50 % навчального часу. Разом з тим, проблеми змісту, організації, контролю й оцінювання цього виду навчальної діяльності у ВНЗ залишаються недостатньо вирішеними.

Опитування студентів Інститутів фізичної культури та здоров'я (ІФКЗ) вказує, що основною формою самостійної роботи для 85 % з них переважно є опрацювання конспектів лекцій, а при труднощах у вирішенні самостійних завдань 95 % з них звертаються до друзів, а не до викладачів. Зрозуміло, що ознайомлення студентів з різноманітністю форм і видів завдань самостійної роботи та наукова її організація матиме позитивний вплив на підвищення якості підготовки майбутніх фахівців.

У процесі професійної підготовки майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту особливе місце займає «Теорія і методика фізичного виховання» (ТМФВ). Це профільююча теоретична дисципліна, тому ефективна організація СРС при її вивченні має високу актуальність.

Метою даної публікації є висвітлення основних проблем організації та обґрунтування шляхів підвищення якості самостійної роботи студентів при вивченні ТМФВ.

Відомо, що основними видами завдань самостійної роботи з ТМФВ є: опрацювання лекційного матеріалу з його розширенням та поглибленням; вивчення окремих тем або

питань, що не розглядаються в курсі лекцій; підготовка до виступів за питаннями семінарів; підготовка до практичних, лабораторних занять; розв'язування і письмове оформлення задач, схем, діаграм, складання тестів; підготовка до підсумкового контролю; переклад текстів з іншомовних джерел, складання словника основних понять; робота в інформаційних мережах з визначених тем тощо [1; 2].

Результати проведених досліджень дозволили визначити, що перерозподіл кількості годин від аудиторних занять до самостійної роботи та недостатньо сформовані здібності до самоорганізації навчальної діяльності є основними причинами зниження якості професійної підготовленості студентів ІФКЗ.

У світлі вище сказаного нами було розглянуто підходи до вирішення проблем СРС (табл.1).

Таблиця 1. Підходи до вирішення проблеми якості самостійної роботи студентів ІФКЗ

Варіанти	Яку проблему вирішує
1. Диференціація завдань самостійної роботи за рівнями навчальної активності та особистих резервів часу студентів.	1. Усуває жорстку регламентацію самостійної творчої роботи. 2. Враховує індивідуальні здібності студента до навчання. 3. Дозволяє вибирати об'ємність завдання залежно від резервів часу (ефективне для спортсменів).
2. Підготовка навчально-методичних засобів для самостійної роботи студентів: навчальних, методичних посібників, тестів самоконтролю, тощо.	1. Сприяє продуктивній пізнавальній діяльності – узагальненню, уточненню, виділенню основного, як основи для наступної творчої діяльності студента. 2. Підвищує якість знань.
3. Забезпечення систематичного поточного контролю за виконанням завдань самостійної роботи:	1. Підвищує активність до самостійної навчальної діяльності. 2. Підвищує якість знань.

<i>Продовження таблиці 1</i>	
виступів на семінарських заняттях, тощо.	3. Поступове накопичування балів за модуль.
4. Отримання студентами-спортсменами високої кваліфікації програм самостійної роботи на початку вивчення дисципліни.	1. Дозволяє студентам-спортсменам підвищити якість їх підготовленості, набрати більшу кількість балів за модулі самостійної роботи.

Встановлено, що диференціація завдань самостійної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей рівня підготовки студентів, їх навчальної активності та особистих резервів часу є одним з важливих чинників підвищення якості СРС. Варіанти прикладів диференціації завдань самостійної роботи студентів з ТМФВ наводимо в таблиці 2.

Таблиця 2. Приклади диференціації завдань СРС з ТМФВ

Рівень завдань	Види завдань	Кому рекомендовано	Форма контролю, оцінювання
Перший	Самостійне опрацювання структурно-опорних схем із застосуванням методу “неповної інформації”. Студент доповнює пропущену інформацію.	Студентам, які мають малі резерви часу на самостійну роботу або низьку навчальну активність.	Перевірка на семінарському чи індивідуальному занятті схеми або доповнень. Оцінюється найнижчим балом.
Другий	Складання опорних схем за запропонованими темами	Студентам, які мають малі резерви часу на самостійну роботу, але	Перевірка на семінарському чи індивідуальному занятті. Оцінюється балом в 1,5-2 рази більше

<i>Продовження таблиці 2</i>			
		достатню навчальну активність.	ніж завдання першого рівня.
Третій	Письмові відповіді на поставлені питання чи завдання.	Студентам, які мають високу навчальну активність та достатні резерви часу для неї.	Усна доповідь на семінарському занятті або перевірка на інд. занятті. Оцінюється балом в 2,5-3 рази більше ніж завдання першого рівня.

У підсумку зазначимо, що висока якість теоретичних знань майбутнього фахівця з фізичного виховання можлива якщо в ході самостійної (та аудиторної) роботи будуть реалізуватися наступні педагогічні умови: 1) формування мотивації до майбутньої професії та інтересу до дисципліни; 2) забезпечення міжпредметних зв'язків; 3) навчання системі дій і операцій студентів, які в своїй сукупності забезпечують уміння вчитися; 4) організація і управління самостійною пізнавальною діяльністю студентів; 5) комплексне застосування методів навчання та учіння (слова, наочності, практичного), різноманітних прийомів та засобів навчання, форм контролю тощо.

Література:

1. Бондаренко В. Педагогічні аспекти організації самостійної роботи майбутніх фахівців фізичної культури // Педагогічні науки (Полтава). – 2012. – № 54. – С. 54-59. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/983/1/Bondar.pdf>

2. Гнітецька Т. В. Самостійна робота студентів із теорії та методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання [Текст]: навч. посіб. Т. В. Гнітецька, Т. Г. Овчаренко. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Л.Українки, 2010. – 184 с.

ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У НАРОДНІЙ СВІДОМОСТІ КИЇВСЬКОЇ РУСИ

Горобей О. О., студ., Стасюк Р. М. к.фіз.вих., доц.

Сумський державний університет

stas-r@ukr.net

Військові, господарські та інші чинники давньоруської дійсності зумовлювали високі вимоги до здоров'я та фізичних здібностей людини. Термін „здоров'я” рано з'являється у писемних джерелах, що свідчить про його поширеність. Так, руські княжичі надсилали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140), а послі половецького хана зичили здоров'я князю Святославу (1147). Такі побажання написані на берестяних грамотах з півночі Київської Русі, у Новгородському регіоні; в землях на південь вони не збереглися через несприятливі умови перебування берести в ґрунті. У грамоті XII ст. учасник новгородського походу на Углич повідомляв своєму кореспондентові: „От Тереньтея к Михалю. Пришлить лошак с Яковцем... Я на Ярославли, добр, здоров и с Григорем” [1]. Грамоти наступних століть свідчать, що й пізніше такі побажання були поширені. Наприклад, назва села Здоровець вказує на те, що на той час (XIV ст.) ціннісне уявлення про здоров'я закріпилось і в топоніміці.

Зазначимо, що звичайні привітання між людьми („здоров”, „здоровенькі були” тощо) мають своє глибоке коріння, що підтверджується давньоруськими джерелами.

Задля фізичного здоров'я слід було дотримуватись певного способу життя. Зайві найдки, напої шкодили здоров. У давньоруській літературі та літописах зустрічаємо поради з цього приводу: „...тело бо пища требует, а не сласти: малотребиа, а не пресытия, довля... а не многоядия. Овы бо, и души и телу ползу творяща, здравие, и крепость, и добронравие ражают, овы ж обое повреждают” (XI ст.); „Виньное бо лихопитие ничьсо же юного подавает, нь исступление ума и нищету: и тело немощно и слабо съдевает” (XI ст.); „Лжи

бережися, і п'янства, і блуду, бо в сьому душа погибає і тіло”, „Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню” („По учення Володимира Мономаха, поч. XII ст.”). Давньоруський термін „трезвий”, крім того, що він означає „тверезий”, неп'яний, означає також і „здоровий”, „міцний” (звичайно у переносному значенні), а також і „сильний”, „кріпкий”. Подібні настанови можна знайти у відомому трактаті XVII ст. „Громадянство звичаїв дитячих” Єпіфанія Славинецького: „Известно есть яко дети, ащи излишнаго ядения и спанния употребляти будутъ, тупаго смысла бывають”[2; 3].

Термін „здоров'я, таким чином, був поширений в Київській Русі. Можна навести чимало випадків, коли про найрізноманітніші ситуації повідомлялось за допомогою цього слова: про переконливу перемогу над ворогом („Полки їхні перемиг, і розоривши їх, прийшов у Ростов, з честю і славою” (1120); про те, що після військової сутички всі воїни залишились неушкодженими („Иде Дань слав Лазутиниць за Волок данником с дружиною, и присла Андрей полк свой на него, и билася с ними... и придоша вси здрави” (1169); про власне стан здоров'я („Приде князь Олександр ис татар велми не здрав” (1263).

Таким чином, за часів Київської Русі лексичні визначення сили були поширеніші, ніж сьогодні. Це стосується й інших слів, що означають фізичні та морально-вольові якості людини. Викладене дає змогу говорити про значну роль фізичних якостей та м'язової сили людини за давніх часів. Можна стверджувати, що в Київській Русі існував своєрідний культ сили.

Література:

1. Володимир Мономах. Поучення //Літопис руський за Іспанським списком. – К.: 1989.– 457 с.
2. Новгородская летопись по Синодальному харатейному списку. – СПб.: 1988. – 149 с.
3. Похвальное слово Владимиру //Чтения в Историческом обществе Нестора летописца. – К.: 1888. – Кн. 2. – С.59-61.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДОБУ АНТИЧНОГО ТА СЕРЕДНЬОВІЧНОГО СВІТУ

Гостев Е. С., студ., Стасюк Р. М. к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Важливою складовою частиною духовного світу народу є наукові знання, рівень яких свідчить про ступінь розвитку культури суспільства. Стосовно давньоруських знань про фізичну культуру доби античного і середньовічного світу – історичні джерела дають достатньо підстав, щоб піддати це питання ґрунтовному аналізу.

Праці античних і середньовічних авторів давньоруською церковнослов'янською мовою, а також оригінальні давньоруські праці наводили відомості про Олімпійські та інші ігри давнини, про різні види фізичної культури давнього та середньовічного світу. Олімпійські ігри згадуються у праці про Олександра Македонського (XII ст.): „Пилипу суццю на позорищи Олимпиеве, вниде Паусания с оружием в позорище и с инеми мужи храбрыми...” [1]. У літописі Руському від 1254 р. читач знайомився з літочисленням за Олімпіадами (чотириріччя між Олімпійськими іграми): „Хронікареві треба писати чисто все, що відбулося, іноді ж писати про попереднє, а іноді вступати в пізніше: мудрий читаючи зрозуміє; число ж роками ми тут не писали, ми пізніше впишемо за антїохійським вселенським правилом, за олімпіадами, грецьким–таки численням, і за римськими високосами, так, як Євсевій Памфіл та інші хронікарі написали од Адама до Христа” [2].

В одній із праць давньогрецького філософа Діонісія Ареопігита, вміщеній у Великих Мінеях–Четіях митрополита Макарія, досить докладно описані Олімпійські ігри: „Олимпиада нариються п'ять удаления на горбе бываема, 1 – мустнями битися, 2 – боритися, 3–е теци и пеши и на колесницах, 4–е скакати, 5–е камык метаху, и сия яко праздник имущее. На 5–е лето сбирашася от всех стран множество и творяху сия игры, и еже побеждааше, венец победы приимаше, ов масличен, он же инак, он еже ино, что прямо победе”.

Традиція давніх Олімпійських ігор не оминула й Київську державу. Київська Русь теж прислужилась збереженню Олімпійської традиції, але у світовій історіографії це не відображено. По-перше, на Русі були відомі свідчення про античну фізичну культуру, в тому числі й про Олімпійські ігри. По-друге, основні давньоруські види фізичної культури були аналогами основних давньогрецьких видів спорту [5].

Якщо ж порівняти програму сучасних Олімпійських ігор з видами фізичної культури, популярними в Київській Русі, то можна переконатись, що більшість сучасних олімпійських видів спорту мали у Київській Русі свої прототипи. Це легка атлетика, бокс, боротьба, кінний спорт, важка атлетика, плавання та стрибки у воду, фехтування, стрільба з лука, веслування, змагання на вітрильниках, зимові види [6].

Про олімпіади зустрінемо згадку і в більш пізньому „Алфавіті”: „Алимпиада – в еллинех нарицашеся иже на четьре лета совершаемых поприщ, четверолетнаго ради солнечнаго течения” [3]. Йдеться там і про інші регіональні ігри в Давній Греції: „Имяху еллины тризница именованых: олимбия, пифия, истмия, немея”, а також про ігри в Давньому Римі: „Римляне исходяще вне града творяху глумления, игры и борбы и конские уристания” [4].

Література:

1. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури /Є.Н.Приступа, В.С.Пилат.–Львів:Троян,1991.– 104 с.

2. Крип'якевич І. Історія України /Іван Крип'якевич //Дзвін, 1990, № 5.– С. 89-90.

3. Жарський Е. Історія українського фізичного виховання /Жарський Е. //Спортивний альманах. – Львів: 1934. – С. 10–14.

4. Пономарьов Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Пономарьов Н.И. – М.: ФиС, 1970. –198 с.

5. Лебедев И. Гопак и совесть/Лебедев И. //Техника молодежи, 1988, № 2. – С. 46–47.

6. Летописный сборник, именуемый Патриаршею или Никоновскою летописью //ПСРЛ.–М.: 1965. – Т. 9.–С. 32-34.

ОСОБИСТІСНА ОРІЄНТАЦІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Григоренко Г. В., к. пед. н., доц.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

g.v.grigorenc@mail.ru

Пріоритетним напрямком удосконалення, оптимізації та модернізації національної освіти, що визначені Національною доктриною розвитку освіти України в ХХІ столітті, є розробка та впровадження в навчально-виховний процес особистісно-орієнтованих педагогічних технологій, яким притаманні властивості гарантованого інноваційного досягнення освітніх цілей в галузі базового та фахового навчання. Характерними ознаками цих технологій є те, що вони компактні, логічно структуровані на основі визначених цілей навчально-виховного процесу, регламентовані змістовні, організаційно-педагогічні, суб'єкт-суб'єктні та ціннісні компоненти, які гарантовано забезпечують досягнення запланованого навчального, виховного та здоров'язберігаючого результату [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування особистісної орієнтації в системі підготовки фахівців в галузі фізичного виховання.

Робота педагогічних університетів України у відповідності до змісту концепції освіти та національного виховання повинна бути спрямована на: а) якісне оновлення змісту, форм, методів, програм, засобів виховання і освіти на засадах розробки організаційно-педагогічних умов проектування та системного впровадження нових педагогічних технологій в професійно-педагогічне середовище фахової підготовки вчителів фізичної культури; б) наповнення змісту освіти і виховання історичними, культурними надбаннями українського народу, досвідом та досягненнями у фізкультурно-оздоровчій та реабілітаційній галузі стандартів передових країн світу; в) розробку та застосування оригінальних педагогічних технологій фахової підготовки студентів факультету фізичного

виховання, інноваційних підходів, фізкультурно-оздоровчих програм, проектів, педагогічних технологій, що охоплюють учнів загальноосвітніх шкіл та позашкільних закладів; г) розробку теоретико-методологічних основ гуманізації та особистісно-ціннісної орієнтації системи фахової підготовки студентів педагогічних університетів, здатних діяти у відповідності до потреб розвитку особистості учнів, сприяти розкриттю її талантів, здібностей, вихованню культури здоров'я, особистісно-ціннісного ставлення до нього [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Поняття «особистісна орієнтація в фаховій підготовці педагога в галузі фізичної культури» ми розглядаємо, як дидактичну систему організації професійно-педагогічної підготовки, спрямованої на цільовий розвиток у студентів ціннісних орієнтацій, ініціативи, самоактуалізації, духовності та пізнавально-виховної самореалізації, які є індивідуалізованими складовими у формуванні педагогічної майстерності. Особистісна орієнтація фахової підготовки вчителя фізичного виховання, тренера, педагога-реабілітолога, менеджера фізкультурно-оздоровчих послуг, як методологічна основа, входить до змісту поняття «особистісно-орієнтована фахова освіта», яке ми розуміємо, як вищу фахову освіту, що забезпечує формування і саморозвиток особистості студентів з урахуванням їх індивідуальних, духовних, психомоторних та мотиваційно-потребнісних параметрів у підготовці спеціалістів в галузі фізичної культури в різних ланках системи національної освіти.

Вважаємо, що в особистісно-орієнтованій системі професійно-педагогічної підготовки студентів, форми організації навчально-виховного процесу структуруються, як «особистісно-орієнтоване заняття» з циклу фахових дисциплін навчального плану. В контексті нашої роботи це поняття ми розглядали, як педагогічну систему, що структурується на засадах суб'єкт-суб'єктної взаємодії студентів і викладача, яка забезпечує оптимальне виховання та розвиток: а) фахових ціннісних орієнтацій у студентів; б) формування професійно-

педагогічних здібностей фахівця в галузі фізичної культури; в) використання та збагачення життєвого досвіду студентів з подальшою його трансформацією в педагогічну майстерність; г) надання студентам прав вибору варіантів поведінки, оцінок, висновків в різних ситуаціях фахової підготовки; д) реалізація творчих можливостей студентів на основі співтворчості, мотивації успіху, ціннісного ставлення до своєї майбутньої професійно-педагогічної діяльності.

Викладені ознаки особистісно-орієнтованого підходу до професійно-педагогічної підготовки фахівців в галузі фізичної культури свідчать про те, що його реалізація в освітньо-виховному середовищі педагогічного університету забезпечує оптимальні організаційно-педагогічні умови становлення педагога з системними показниками формування їх педагогічної майстерності. Наш висновок базується на результатах теоретико-методологічного дослідження цієї проблеми та фундаментальному узагальнені І. Беха, який аргументовано довів, що «основними психологічними умовами, які забезпечують професійне становлення педагога, є продуктивне подолання внутрішнього дискомфорту (в процесі фахової підготовки та професійно-педагогічної діяльності) в роботі. В основі таких ситуацій лежить невизначеність (некомпетентність, відсутність досвіду) в мотиваційній (небажання діяти), смисловій (втрата чи відсутність перспективи) сферах, а також нездатність до вибору способів діяльності, внутрішня конфліктність в ситуаціях дискомфорту, неготовності до професійного самовдосконалення й саморозвитку [2, с. 77], які є духовними, інтелектуальними, мотиваційно-потребнісними компонентами формування вчителя фізичної культури, тренера, педагога-реабілітолога.

Особистісно-орієнтовані інтерактивні педагогічні технології підготовки майбутніх фахівців для галузі фізичної культури, як свідчать концептуальні положення нової парадигми освіти, є основною інноваційною базою подолання багатьох проблем, суперечностей, невизначеності в сфері професійної підготовки педагогічних кадрів. Ефективність особистісно-орієнтованих

педагогічних технологій, інтерактивних форм професійної освіти визначаються тим, що вони формують у студентів педагогічних університетів фахову рефлексію, як основу їх майбутньої педагогічної компетентності та майстерності [7].

У контексті нашої науково-методичної роботи вищеозначені поняття ми розглядали в площині особистісно-орієнтованого формування у студентів певного рівня педагогічної культури. Сутність поняття «педагогічна культура вчителя фізичного виховання» дозволила розглядати його зміст, як частину загальнолюдської культури особистості, до складу якої входять комплементарно пов'язані духовні, естетичні, матеріальні, гуманістичні цінності, знання та способи творчої педагогічної діяльності вчителя, що необхідні суспільству для забезпечення історичного процесу зміни поколінь та соціалізації особистості, формування її здатності до особистісної здоров'ятворчої діяльності, як основної цивілізаційної умови ефективності вищеозначених процесів. При цьому педагогічну культуру вчителя фізкультурно-оздоровчої галузі ми вивчали і формулювали у студентів шляхом актуалізації її наступних структурно-функціональних аспектів: а) сфера професійно-педагогічної діяльності фахівця, що включає суспільно-соціальні вимоги, очікування, закономірності духовно-фахової ідентифікації педагога в галузі фізичної культури; б) місце загальнолюдської та національної культури, духовно-естетичних та педагогічних цінностей, що включають аксіологічні, праксіологічні, когнітивні, духовно-соматичні, мотиваційно-потребнісні та особистісно-соціальні компоненти фахової компетентності та педагогічної культури фахівця; в) соціальний інструмент гуманізації відношень між поколіннями та передачі соціально-педагогічного досвіду.

Таким чином, викладені ознаки особистісно-орієнтованої освіти, фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури свідчать про те що одним з пріоритетів у системі професійно-педагогічної освіти є активне впровадження в навчально-виховний процес особистісно-орієнтованих

педагогічних технологій, які відповідають вимогам часу та потребують постійного вдосконалення та корегування.

Подальших наукових пошуків потребує розробка та впровадження в структуру професійної освіти майбутніх вчителів фізичної культури інтерактивних педагогічних технологій особистісно-орієнтованого формування здоров'ятворчої діяльності осіб з особливими освітніми потребами в системі інклюзивної освіти України.

Література:

1. Баханов К. Організація особистісно-орієнтованого навчання. – Вид. група Основа, 2008 – 159 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості: У2. Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: Теоретико-технологічні засади: Наук. видання. – К. : Лебідь, 2003. – 280 с.

3. Григоренко В.Г. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування у учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика: навч. посіб./В.Г.Григоренко, Г.В.Григоренко, С.О.Омельченко та ін.; за ред. В.Г.Григоренка, С.О.Омельченко. – Слов'янськ: Вид-во СДПУ, 2010. – 346 с.

4. Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. – К.: “К.І.С.”, 2003. – 296с.

5. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: Монографія / С.О.Омельченко. – Луганськ: Альма-матер, 2007. – 352 с.

6. Шиян О.І. Державна освітня політика з питань здорового способу життя молоді: монографія /Олена Шиян; Нац. акад. держ.упр. при Президентові України. – Л.,2010. – 295с.

7. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С.Якиманская. – М.: Сентябрь, 2000. – 176 с.

ВИКОРИСТАННЯ БАЗОВИХ ТА ІЗОЛЮЧИХ СИЛОВИХ ВПРАВ У СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

Гриценко О. М., студ., Долгова Н. О., к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
alexsumy@yandex.ru

Всі силові вправи під час силового тренінгу можна поділити на базові та ізолюючі [1]. До базових відносяться вправи, в яких задіяно два і більше суглобів. Наприклад: жим лежачи, станова тяга, підтягування на поперечині тощо. До ізолюючих силових вправ відносяться такі вправи, які спрямовані на якісне опрацювання однієї групи м'язів або одного м'яза, під час їх виконання бере участь, як правило, тільки один суглоб з одного боку тіла. Основою силового тренінгу будь-якого спортсмена, особливо початківця, повинні бути базові вправи з довільною вагою. Саме вони односпрямовано впливають на різні м'язові групи (кожна з яких виконує свою роботу), хоча, жодна з них не отримує повного навантаження. Завдяки цьому, в дію приводиться м'язова маса більшого об'єму, ніж під час виконання будь-якого ізолюючого. Це дає можливість працювати з великими навантаженнями і забезпечити більш швидке зростання м'язової маси. Базові вправи є більш фізіологічні, ніж ізолюючі – тобто рухи в них максимально відповідають анатомії кістково-суглобової системи людини, адже в реальному житті ми мало де застосовуємо включно окрему групу м'язів, тому чинник ризику зведений до мінімуму.

Принцип розвитку людського організму обумовлений комплексним зростанням, а не окремого м'яза або груп м'язів. Під час їх виконання відбувається менша витрата енергії, тому працюють відразу кілька м'язових груп, які перерозподіляють навантаження на себе, тобто відбувається швидке зміцнення зв'язкового і суглобового апарату, завдяки сукупного більшого навантаження тіла, що дозволяє досягти зростання м'язової маси в значно менші терміни. Виконання базових вправ на

початку тренування слугує ще і хорошою розминкою перед переходом до ізолюючих рухів. Було доведено, що під час виконання, саме, базових вправ організм у значно більшій кількості виробляє тестостерон, який стимулює анаболітичні процеси в організмі. Саме тому важливо виконувати такі базові вправи, як присідання, жим лежачи і станова тяга, в яких організм відчуває дійсно оптимальне навантаження. А це вже безпосередньо впливає на центральну нервову систему (зв'язок мозок-м'язи). Також у базових вправах рівень нервової стимуляції м'язових скорочень більш потужний, що призводить до кращого росту великих м'язів. А це, в свою чергу, стимулює процес обміну речовин, про користь якого знає кожен спортсмен.

Прискорення обміну речовин призводить до того, що споживана їжа починає більш активно і ефективно засвоюватися. Проте виконання базових вправ має певні недоліки. Базові рухи задіють відразу багато м'язів і тому вимагають використання більшої робочої ваги, а це в свою чергу підвищує ризик травми, особливо в тих випадках, коли головні робочі м'язи недостатньо розігріті перед початком тренування. Крім того, сама розминка в цьому випадку повинна бути більш ретельною і тривалою. Для досягнення більших результатів тренувань одних базових вправ не достатньо. Необхідно комбінувати базові вправи з ізолюючими. Саме ізолюючі вправи дозволяють якісно тренувати окремі м'язові групи, чого в деяких випадках базовим силовим вправами досягти важко, так, як отриманого навантаження просто не достатньо.

Отже, під час організації силового тренування зі студентами потрібно організовувати комбінацію базових та ізолюючих вправ на кожному із тренувальних занять, що дасть можливість підвищити ефективність процесу силової підготовки.

Література:

1. Фалеев А. В. Секрети силового тренінгу / А. В. Фалеев. – К. : АСТ, 2009. – 204 с.

ЗНАЧЕННЯ ПЕРШОЇ ВСЕРОСІЙСЬКОЇ ОЛІМПІАДИ У РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО РУХУ В УКРАЇНІ

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Замула А. О., студ.
Сумський державний університет
natali.dolgova70@gmail.com

Якісно-новий етап розвитку спортивних змагань в Україні було покладено з проведенням у Києві в 1913 році Першої Всеросійської Олімпіади. Подія мала певний тренувальний характер, однією з функцій Олімпіади була апробація сил спортсменів задля подальшого представлення олімпійців на міжнародних олімпійських змаганнях.

Учасники з'їхалися з усіх кінців імперії, їх було понад шестисот. Для них було надано казарми у садибі пана Ясногурського, напроти стадіону за глибоким яром, через який було споруджено місток.

20 серпня 1913 р. на Спортивному полі було надзвичайно багатолюдно. Парад команд приймали Його Імператорська Високість Великий Князь Дмитро Павлович, «главнонаблюдающий» за фізичним розвитком населення Російської імперії генерал-майор Воєйков, голова Російського олімпійського комітету В. Срезневський, почесний попечитель Олімпійського комітету генерал-ад'ютант Ф. Трепов, командувач Київським військовим округом генерал Н. Іванов, голова Олімпійського комітету доктор А. Анохін та багато інших сановних громадян, які розмістилися у ошатно прикрашеній центральній ложі Спортивного поля.

Програмою передбачалася участь у кожному виді не більш як 12 спортсменів від кожного товариства за індивідуальним заліком. Найбільшою була сітка легкоатлетичних змагань. Крім бігових дистанцій олімпійського розряду, до програми входили стрибки у висоту з місця і з розбігу, у довжину з місця і з розбігу, перетягування канату, гирия, гімнастика і футбол. Змагалися фехтувальники, які представляли винятково військові підрозділи. Плавці, стрибуни, веслувальники і яхтсмени визначали дужчих на Матвіївській затоці. Плавці

демонстрували вправність у шести видах плавання: на грудях; на грудях звичайне; на грудях гоночне; на боці; треджен (вільний стиль, що нагадує по техніці кроль); кроль американський і австрійський.

Особливе місце в програмі Олімпіади приділялося веломотоциклетному пробігу, старт якого був з сьомої версти Чернігівського шосе. У протоколах Першої Всеросійської Олімпіади зафіксовано, що з п'ятнадцяти учасників, які стартували, до фінішу дібралися лише шість, і першим серед них представник Риги А. Аун.

Вся київська преса висвітлювала Олімпіаду. Перші шпальти газет приділялися для оголошень, анонсів і репортажів. Репортерам роботи не бракувало – різних подій, зустрічей і новин вистачало. Журнал «Красота и сила» був офіційним інформаційним партнером Олімпіади і повністю присвячувався їй.

У Київській Олімпіаді вперше взяли участь жінки-спортсменки. Їхній виступ у легкоатлетичному манежі Спортивного поля викликав підвищений інтерес. Жінок, які змагалися, спільнота раніше не бачила. Своїми досягненнями виділилися Н. Попова й А. Раткова. Пані Попова прийшла першою в бігу на 60 м (9,1 сек.), на 100 м (13,1) і в стрибках у висоту (122 см). Раткова з результатом 117 см була другою. У довжину з місця Ратковій вдалося показати найкращий результат Олімпіади – 203 см.

Найшвидшим бігуном на стометрівці став Архипов із Москви з результатом 11,4 сек. Срібну медаль здобув киянин Орлов. У бігу на 110 м з бар'єрами переміг із новим всеросійським рекордом (16,8 сек) представник команди Петербурга Гантварг. Він же був найкращим у стрибках у довжину з місця (297 см) і у висоту з місця (145 см). У стрибках у висоту з розбігу першим був Романов (175 см), у довжину – киянин Вешке (624 см).

Не лише за медалі змагалися учасники Олімпіади. Переможців у різних дисциплінах очікували спеціальні призи. Приз Його Імператорської Високості Великого Князя Дмитра Павловича – найкращій кінній групі в стрибкових вправах.

Його ж особистий приз – найкращому коню змагань і найвлучнішому стрільцю. Свій приз заснував і міністр Імператорського Двору граф Фредерікс як перехідний для найкращих у триборстві – кінні змагання, стрільба і фехтування. Крім того, на своїх володарів очікували два призи від волинського губернського предводителя дворянства Демидова та приз графа Тишкевича, а десятиборцям і фехтувальникам призначалися призи міста Києва.

Тріумфатором Олімпіади, найкращим атлетом 1913 року було визнано Г. Гантварга, що переміг не тільки в окремих видах легкоатлетичних змагань, а і у п'ятиборстві та десятиборстві.

Центральною подією Олімпіади, вінцем її програми вважався марафонський біг на 38 верст і 56 сажнів. Саме на переможця марафонського забігу, окрім призу, чекав почесний лавровий вінок. Найдовша бігова дистанція привернула особливу увагу публіки. Про трасу, учасників та деталі проходження змагання докладно писали в усіх газетах. До участі у марафоні медичною комісією було допущено п'ятнадцять чоловік. Через три години і три хвилини після старту першим на стадіоні з'явився петербуржець Максимов. Він і був увінчаний лавровим вінком.

Своїм рівнем, розмахом і складом учасників Олімпіада в Києві не лише виправдала сподівання, а навіть багато в чому перевершила їх.

Таким чином, проаналізувавши формат і результати проведення Першої Всеросійської Олімпіади 1913 року у Києві, ми можемо стверджувати, що подія мала широкий резонанс для всього спортивного світу тогочасної Російської імперії. Перша Всеросійська Олімпіада стала якісним прототипом для подальшого розвитку спортивних змагань найвищого рівня в Україні.

Література:

1. Бубка С. Н. Київ – 1913. Перша Російська Олімпіада : наук. вид. / С. Н. Бубка, М. М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 2013. – 232 с.

ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ СПОРТСМЕНОВ, ПРАКТИКА ИХ КОРРЕКЦИИ

Дорофеева Г. А., к. психол. н., доц., Власов С. П., студ.,
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
«РГЭУ (РИНХ)»*,

Сенченко О. В., учитель. физической культуры,
*МБОУ Краснодесантская СОШ
dorgalia1@yandex.ru*

Спорт – это деятельность, которая связан с большими физическими и психическими нагрузками. В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, – массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активизировать отдых участников. Цель подготовки в сфере спорта высших достижений – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Однако, что касается средств, методов, принципов и структуры спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны, принципам, методам и средствам физического воспитания, различна, как правило, лишь интенсивность тренировочных нагрузок.

Одной из особенностей спортивных нагрузок является то, что они могут стать причиной травм, заболеваний, конфликтов, всевозможных нарушений в деятельности и поведении спортсменов. Ответственность за сохранение телесного и психического здоровья спортсмена несет не только он сам, но и тренер.

У спортсменов уже на тренировочных занятиях, особенно на этапе начальной подготовки (НП), появляются такие

состояния, которые мешают процессу подготовки к соревнованиям, например: непривычные физические перегрузки, боязнь возможного травматизма и боли, страх перед неудачами и т.д.

Психологическая защита спортсмена, как способность противостоять отрицательному влиянию предсоревновательной и соревновательной ситуации, является следствием психического напряжения в этот период. Предвидеть отрицательные влияния в такой период и скорректировать психофизическое состояние спортсмену (особенно начинающему), как правило, помогает тренер.

Целесообразность психического напряжения в период соревнований объективно обусловлена тем, что оно определяет качественную реализацию уровня мышечной и функциональной подготовленности спортсмена, достигнутого к моменту соревнований. Оптимальные уровни психического напряжения в благоприятных условиях способствуют раскрытию резервных возможностей, определяют наиболее полное использование тренированности. В то же время очень высокие уровни психического напряжения, граничащие с перенапряжением, приводят к разбалансировке ординарных энергетических потенциалов деятельности. Практика спорта имеет примеры, когда это приводило к нарушениям нервно-психической регуляции техники спортивных упражнений и энергетического обеспечения деятельности [1].

Увеличить вероятность положительных результатов в ходе тренировочно-соревновательной нагрузки, можно с помощью использования различных способов и методов психологической подготовки. Например, как отмечают исследователи, в практике восточных единоборств, спортсменами и их тренерами большее внимание уделяется внутренним процессам и состояниям. Спортсмены и их наставники имеют особую мировоззренческую базу, основывающуюся на движении энергии Ци и особых состояниях сознания с ней связанных. Протекание внутренних психических процессов здесь имеет свои метки-референты,

достижение или не достижение которых говорит о переживаемой стадии внутреннего самосовершенствования.

Стоит сказать о том, что аналогичные метки-референты имеются в сакральных религиозных системах различных народов. Например, это дхьяны в индуизме и буддизме, халы в суфизме, различные этапы обожения в исихазме и пр. Введение же подобного метода без его адаптации к национальной ментальности в отечественный тренировочный процесс затруднено ввиду отсутствия соответствующих культурных традиций [2].

Защитными свойствами могут обладать и некоторые другие действия и формы поведения спортсмена. Повторения конкретной обстановки будущих соревнований и действий в ней, как любое стереотипное действие, приводят к уменьшению нервно-психических затрат. Многократное умственное «проигрывание» будущей соревновательной ситуации (идеомоторная тренировка), повышает точность ее анализа в реальной обстановке, снижая при этом уровень отрицательного эмоционального фона. Соревновательная ситуация как бы переживается заранее, а то, что пережито, становится эмоционально менее остро.

О необходимости овладения навыками психической саморегуляции и самоконтроля с первых шагов занятий спортом указывали еще А. Ц. Пуни, Т. Т. Джамгаров и др.

Саморегуляция – предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетания. В спорте чаще всего используются четыре разновидности психической саморегуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка.

Сеанс саморегуляции может дополняться специальным самоприказом, используемым в процессе исполнения спортивного действия и до него. Обучение самоприказам может повысить эффективность самоорганизации и мобилизации спортсменом своего состояния и поведения вплоть до завершения спортивного действия. Самоприказы, как

предельно сокращенные самовнушения, касаются различных этапов соревнования.

Управление тренировочным процессом, как отмечается в современных исследованиях, бесспорно, будет эффективным и при наличии четко организованного комплексного контроля изменения функционального состояния организма спортсмена. Этот контроль должен нести объективную и существенную информацию о состоянии здоровья. Снижение адаптивных возможностей у спортсменов, при больших физических нагрузках неадекватных функциональному состоянию организма, вызовет снижение работоспособности [3].

Таким образом, можно констатировать, что неизбежные тренировочно-соревновательные нагрузки спортсменов нужно и можно корректировать различными способами. Важно не пренебрегать этой деятельностью и находить те способы, которые будут максимально эффективны каждой конкретной личности занимающегося спортом.

Литература:

1. Психологические основы предсоревновательной подготовки. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации / Спортивная психология. Ред. В. А. Родионов М. : Изд. Юрайт, 2015. <http://sportwiki.to>

2. Хало П. В., Хвалебо Г. В., Сальный Р. В. Феноменологическая редукция как метод выявления паттернов продуктивных функциональных состояний в спорте // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова. // Гуманитарные науки, □– № 2, – 2014. – С. 274.

3. Башкин В. М. Оптимизация тренировочного процесса на основе коррекции нагрузок прыгунов в длину в подготовительном и соревновательном периодах. // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2011, № 4(74). <http://bmsi.ru/doc/98e04472-6f75-4452-977f-a0558b138bbf>

ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭКОЛОГО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ

Дорофеева Г. А., к. психол. н., доц., Дмитриев А. К., студ.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«РГЭУ (РИНХ)»,

Исаков С. А., учитель педагог-организатор ОБЖ
МОБУ СОШ № 6, г. Таганрог
dorgalia1@yandex.ru, sch6@tagobr.ru

Истинный человек и сын Отечества есть одно и то же.

А. И. Радищев

Современная школа претерпевает многоплановые изменения от организационно-правовых до интеллектуально-воспитательных. Одной из граней подобных изменений, призванных повысить качество образования, в том числе и в системе физического воспитания и спорта, является внесение обновлённой программы эколого-патриотической направленности. Современный мир наполнен угрозами различных экологических, социальных угроз, которые, как правило, сами люди и создают (по незнанию или преднамеренно). Каждое учебное заведение по-своему планирует и решает задачи такого воспитания, ставя во главу угла лозунг «Я добропорядочный, сильный, заботливый житель планеты Земля». Например, одним из дел, наиболее близких современной молодежи своим гуманизмом, экстремальностью и романтикой, является спасательное дело или иначе - то, чем занимается министерство по чрезвычайным ситуациям (МЧС) и его организации. Молодежи нравятся спасатели - люди мужественные и умелые, готовые броситься в ледяную воду, шагнуть в огонь пожара, подняться в заснеженные горы и др. - туда, где кто-то нуждается в их помощи. Ребята хотят приобрести такие же качества и получить соответствующие знания. А все это наиболее эффективно дают сегодня специализированные классы общеобразовательных школ,

кадетские классы, школы и корпуса с учебной тематикой, ориентированной на МЧС России.

Ещё Я. А. Коменский отмечал, что одним из главных направлений воспитания должно быть воспитание у ребенка стремления оказывать пользу своими услугами возможно большему числу людей. Он писал в «Великой дидактике»: «Тогда лишь наступило бы счастливое состояние в делах частных и общественных, если бы все прониклись желанием действовать в интересах общего благополучия» [1].

Кадетское движение в России имеет богатую историю, традиции. Однако термин «кадет» французский. В переводе с французского языка он обозначает - воспитанник, младший помощник, маленький. Первый кадетский корпус в России был учрежден еще в далеком 1731 году по инициативе соратника Петра I графа Ягужинского и Указу императрицы Анны Иоанновны. В 1917 году в России насчитывалось 29 кадетских корпусов [2].

Сейчас кадетское движение начинает эпоху возрождения. Работа с кадетами сложна и многоступенчата. Педагогично-наставники обучают и тренируют ребят и девочек как физически, так и духовно-нравственно. Одной из первых заповедей является мысль о том, что изменяться к лучшему надо начать с себя и со своей малой родины: не иметь вредных привычек, не сорить вокруг себя, облагораживать природу и пр.

Интерес детворы и молодёжи поддерживается и различными традициями, включая своеобразную внешнюю форму поведения и обмундирования. В одном ряду на всероссийских соревнованиях можно увидеть парадные фуражки кадетского корпуса имени Георгия Жукова и летные мундиры кадетов из Монино (Московская обл.), казачьи папахи и десантные береты юных нижегородцев, кителя, шаровары и галифе, сапоги, туфли и армейские ботинки-берцы, знамена и аксельбанты. Впрочем, не важно, какую форму одежды носят кадеты. Главное, что объединяет всех их, – решимость посвятить себя службе для защиты отечества и всей планеты Земля. Кадетские погоны на плечах помогают ребятам вырасти честными,

порядочными, благородными людьми. Ведь стремление к этому – в основе кадетских традиций.

Студенты-практиканты педагогического вуза г. Таганрога познакомились с творческой работой коллектива учителей школы № 6 (кадетское движение под руководством А. В. Водольского, В. В. Пронина существует с 2010 г.), команда кадетов которой представляет наш город на различных соревнования – от городских до Всероссийских. В 2014 г., 2015 г. школьная команда участвовала в соревнованиях, которые проходили в окрестностях г. Казани. Организатором этих соревнований явилась общественная организация «Наследники Победы».

Проект «Союз – Наследники Победы» [3], важнейшее направление деятельности подразделений Международного Союза «Наследники Победы», существует с 2007 года и направлен на патриотическое воспитание детей и молодежи. Он включает продвижение исторических знаний, интеллектуальное и физическое развитие подрастающего поколения. Важной чертой программы является гуманитарная интеграция как внутри России, так и среди стран СНГ на основе истории Великой Отечественной войны как одного из ярких и мощных примеров единения народов. Ключевым моментом проекта являлось формирование интернациональных отрядов из представителей 32 городов России и Беларуси.

1 мая в праздничной обстановке у мемориала «Родина-Мать» в Набережных Челнах состоялось открытие сбора. Парад кадетов принимал мэр Набережных Челнов и летчик-космонавт, Герой России С. Ш. Шарипов. После общего построения и торжественного марша начались соревнования и одним из первых испытаний для участников стала борьба «стенка на стенку». «Мы назвали наш взвод «Варяг» - сказал победитель этих соревнований Никита Петров,- мы старались изо всех сил, но и в других командах были отличные спортсмены, уже участвовавшие раньше в таких состязаниях, поэтому победа далась нам очень нелегко».

На второй день соревнований, марш-бросок на 3 километра по пересеченной местности в полной боевой выкладке, не оставил кадетам и мысли, что эти сборы будут увеселительной прогулкой. Маршрут был проложен по лесу, на нем встречались завалы из деревьев, небольшие водные преграды, подъемы в гору и другие трудности.

По вечерам команды из разных городов со сцены рассказывали, как Великая Отечественная война затронула их города и республики. Ребята в зале, затаив дыхание, слушали песни, смотрели театральные постановки и трюковые номера, активно поддерживали своих друзей на сцене. Выступление таганрогских кадетов понравилось и зрителям в зале, и строгому жюри под руководством композитора В. Мазура, а финальная песня «Виват Россия» заставила весь зал подняться и дружно подпевать нашей команде.

Стоит ещё раз отметить, что целью подобных мероприятий является воспитание физически и психологически здорового, гармонически развивающего молодого поколения, способного сохранить красоту Земли для себя и своих потомков.

Думается, прочной основой развития кадетского движения должны быть не только бескорыстный энтузиазм подвижников и благотворительность, но и прежде всего - серьезная государственная финансовая, материально-техническая и организационная поддержка важного дела воспитания молодого поколения, готового самоотверженно служить Родине, планете Земля и защищать их.

Литература:

1. Коменский Я. А. Великая дидактика. Избр. пед. соч. М.: Учпедгиз, 1955. С.74-75.

2. Балакина О. П. Кадетское движение. Первые шаги. [Электронный ресурс]. – режим доступа : <http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2012/11/06/kadetskoe-dvizhenie-pervye-shagi>

3. «Союз - Наследники Победы» [Электронный ресурс]. – режим доступа : <https://www.youtube.com/>

СПРИНТЕРСЬКА ПІДГОТОВКА ЛИЖНИКІВ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Железна В., студ., Сірик А. Є., ст. викл.,
Сумський державний університет
lerazhelezna@gmail.com

Актуальність даної теми зумовлена тим, що еволюція в лижних перегонах висуває нові вимоги до підготовки спортсменів. Це пов'язано не тільки із впровадженням сучасних технологій у вдосконалення лижного інвентарю, засобів для підготовки лиж, якості підготовки лижних трас, що дозволяє розвивати більш високі швидкості, але й введенням нових спринтерських дисциплін в лижному спорті. Так, за останні роки в календарі змагань, поряд з традиційними дисциплінами, з'явилися зовсім нові: індивідуальний і командний спринт, спринт-естафета. Тепер змагальні дистанції в лижних перегонах знаходяться в діапазоні від 800 м до 50 км. Такі нововведення пов'язані в першу чергу з підвищенням видовищності та комерціалізації лижного спорту [1; 2].

Дослідження питань підготовки кваліфікованих лижників, у тому числі й поєднання швидкісно-силової та аеробної підготовки, що враховує необхідність участі спортсменів у різних видах змагальної програми, має теоретичне й практичне значення у тренерській діяльності. Спеціальна швидкісно-силова підготовка має свою специфіку в лижних перегонах, яку необхідно враховувати при побудові навчально-тренувального процесу.

Успіх в спринтерських дисциплінах визначають, головним чином, два чинники: уміння проявити максимальну швидкість і силу (потужність) відштовхувань та підтримувати цей рівень протягом певного досить короткого відрізка часу. Технічна підготовка в спринті зумовлюється швидкісно-силовим потенціалом спортсмена і вмінням використовувати цей потенціал під час змагальної діяльності. Одним з перспективних напрямів вдосконалення системи підготовки

спортсменів є розробка і практична реалізація нових, високоефективних засобів, методів, технологій комплексного контролю і управління тренувальним процесом.

З власного досвіду автором даного дослідження був напрацьований арсенал спеціально-підготовчих вправ для різних періодів підготовки, до якого було включено біг з імітацією лижних ходів різної інтенсивності, пересування на лижоролерах, роликкових ковзанах, застосування тренажерів, гумових амортизаторів, комплекси колових вправ, які сприяли розвитку силових і швидкісних якостей. Різносторонній координаційний вплив спеціально-підготовчих вправ дозволяв створити основу для вдосконалення окремих елементів техніки пересування на лижах різними ходами.

Треба зазначити, що в процесі виховання швидкісних якостей лижника істотну роль грає взаємозв'язок з технічною майстерністю. Сформовані багато років тому методики тренувань втратили своє колись прогресивне значення і не задовольняють вимог сьогодення. Отже, тренер зобов'язаний розробляти такі плани, які б найбільш продуктивно використовували руховий потенціал спортсмена і при менших фізичних і нервових затратах сприяли більш раціональному і швидкому зростанню його спортивних результатів.

Література:

1. Хохлов Г. Г. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді з урахуванням їх участі в змаганнях зі спринту: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Г. Г. Хохлов : Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2003. – 20 с.
2. Якимов А. М. Как тренировать лыжников-гонщиков в связи с введением в программу официальных соревнований на спринтерских дистанциях. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.skisport.ru/articles/read/64619/>

БЕЙСБОЛ У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Залозний О. В., студ.

Сумський державний університет
avz95@mail.ru

На сьогоднішній день все більше акцентують увагу громадськості на здоровому способі життя. Ще зі школи нас агітують займатися спортом, бо фізичне навантаження необхідне для зміцнення нашого здоров'я. А для цього існує широкий спектр видів спорту і спортивних ігор, де окрім основних, починають користуватися попитом й нові, наприклад, крикет, керлінг, регбол, сквош, флорбол і в тому числі бейсбол, який набирає популярності в різних країнах світу [1]. В наш час у бейсбол грають у понад 120 країнах світу, зокрема на Кубі, США, Венесуелі, Японії, Китаї та Південній Кореї, також у це число входить і Україна. Найчисельніший контингент, котрий грає у цей вид спорту – студентська молодь. Найвідомішим бейсболістом світу вважають Джорджа Генрі Рута, а його світові рекорди не можуть перевершити до сьогоднішнього дня. Він вважається найрезультативнішим відбиваючим у світі, на його рахунку 690 переможних матчів. Він є прикладом для наслідування сучасної молоді. Крім нього, молоді спортсмени рівняються на Джеймса Френсіса та Джима Еббота [2]. Але не тільки завдяки відомим, талановитим спортсменам наша українська молодь проявляє інтерес до бейсболу, а ще тому, що наші предки з XIV ст. грали в подібну гру, котра називалась «лапта». Бейсбол (англ. baseball, від base – база, і ball – м'яч) – командна спортивна гра, в котрій беруть участь дві команди з дев'яти гравців, які по черзі грають у нападі та захисті, з метою набрати більше балів, ніж команда-суперник. Бали зараховуються, коли гравець команди, граючи у нападі, пробігає всі бази, розміщені в кутках квадрату з сторонами на 27 метрів. Зазвичай у бейсбол грають бейсбольним м'ячем і битою. З 90-х років XX ст. цей вид спорту набирає

популярності і в Україні, де у м. Києві була створена Федерація бейсболу та софтболу України. Водночас у багатьох великих містах таких як Одеса, Суми, Київ, Кіровоград з'являються осередки бейсболу та починають проводитись чемпіонати з цих видів спорту. Станом на 2015 рік чемпіоном України є команда з м. Кіровограду. Нажаль, цей вид спорту розвивається недостатньо з кількох причин. По-перше, його витісняють традиційно популярні у нас командні ігри – баскетбол, футбол, волейбол, що не втрачають великої кількості своїх прихильників. По-друге, екіпірування спортсменів має високу вартість, тому студентська молодь обирає прості та більш традиційні ігри, які не потребують великого матеріального забезпечення. Отже, бейсбол має свої давні традиції та перспективи для майбутнього розвитку. Бейсбол розвиває координацію, спритність, витривалість, швидку реакцію. Максимально мобілізує та розвиває увагу й злагодженість рухів, має користь для серця та судин, зміцнює опорно-рухову систему. Виховує навички та вміння командної гри та згуртованість. В Україні є перспектива ефективного розвитку бейсболу, так як існують всі необхідні для цього найважливіші умови, перш за все це наявність бейсбольних майданчиків майже в усіх великих містах та активна молодь, котра цікавиться цим видом спорту. А також є гарні приклади для наслідування – це відомі та талановиті бейсболісти, які зробили блискучу кар'єру, вивели бейсбол на якісно новий рівень у вдосконаленні техніки подачі, відбивання м'яча, захвату баз. Необхідна також потужна тренерська база, яка б забезпечила виховання професійних спортсменів, котрі можуть досягти великих успіхів на всеукраїнській та світовій арені спорту.

Література:

1. Большая энциклопедия: в больших томах. – М. : Терра, 2006. – Т. 6. – 592 с.
2. Andrew Hignell, Gwyn Prescott. Cardiff Sporting Greats. – Stadia, 2007. – 84 с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ТАЙБОКСЁРОВ 15-17 ЛЕТ

Занина Т. Н., доц., Бабаев Э.Г., студ.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»
t.zanina2015@yandex.ru*

Тайский бокс (истинное название «муай тай», что означает «свободный бой»), является культурным наследием Таиланда, имеет уникальные традиции, многовековую историю. В настоящее время приобрёл большую популярность в мире. Рост спортивных достижений настоятельно требует интенсивной разработки проблемы целенаправленной подготовки тайбоксеров, путем поиска наиболее эффективных форм, средств и методов тренировочного процесса. Высокий стабильный результат в единоборствах возможен, если первостепенное значение будет отдано уровню физической подготовленности спортсмена, в том числе воспитанию способности к проявлению двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

По мнению специалистов, такие важнейшие физические качества как сила и скорость, в значительной мере определяют спортивные достижения в единоборствах [1; 2]. Результаты исследований Ю. В. Верхошанского и А. Е. Тарас показали, что способность к скоростно-силовым проявлениям будет являться самостоятельным качеством, которое требует адекватных ему средств – тренировки, соответствующих основному спортивному движению по временным и динамическим характеристикам [1;7].

Особое значение имеет уровень развития силовых способностей (взрывная сила в ударах, максимальная сила в клинче и ударная скоростно-силовая выносливость) для

достижения результативности технических действий в соревновательных условиях тайбоксёров. При оценке собственно-силовой способности атлета используют критерии абсолютной и относительной силы. Первую характеризуют максимальные силовые показатели (например, замеренные динамометром или весом поднятой штанги), без относительно к весу атлета. Вторая выражает отношение показателей абсолютной силы к весу спортсмена [5].

В тайском боксе силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамическом и стато-динамическом режиме работы. В этой связи, средства и методические направления развития собственно-силовых и скоростно-силовых способностей необходимо подбирать с учетом специфики двигательной деятельности в конкретном виде спорта. Средства, используемые в тренировочном процессе спортсменов для решения задач развития силовых способностей, условно подразделяют на основные и дополнительные [4]. К основным средствам развития силовых способностей относят:

- упражнения, отягощенные весом внешних предметов, в качестве отягощений при этом используются: разборные гантели, набивные мячи, вес партнёра и т.п.;

- упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создаётся за счёт веса собственного тела (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа);

- упражнения с использованием тренажерных устройств, позволяющих точно нормировать силовое напряжение.

В качестве дополнительных средств используют:

- упражнения с использованием внешней среды (бег по глубокому снегу, рыхлому песку, против ветра и т.п.);

- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругий мячик);

- упражнения в противодействии с партнёром.

Методика развития силовых способностей часто включает три методических направления [1; 3]:

- использование неопредельных отягощений с предельным количеством повторений;
- использование предельных и околопредельных отягощений;
- использование неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимальной скоростью.

Методику В. Н. Селуянова, направленную на развитие максимальной силы, мышечных волокон и мышечной выносливости рекомендуют применять в тренировочном процессе юношей 15-17 лет. Апробированная в годичном цикле методика, повышает уровень развития силовых возможностей, она включает принцип «сплит» или отдельные тренировки. Он предполагает выполнение развивающей тренировки на две мышечные группы 1 раз в неделю в статодинамическом режиме, т.е. без полного расслабления мышц по ходу выполнения упражнения [6]. Методика включает следующие основные средства и методы: выполнение силовых упражнений в статодинамическом режиме 30-60% от максимально поднятого веса, 15 повторений в одном подходе, всего 5-6 подходов в развивающей тренировке, в поддерживающей тренировке 3 подхода. Каждое упражнение выполнялось в относительно низком темпе, одно двигательное действие длилось (1 цикл за 1-5 с) и повторялось в занятии 5-6 раз с интервалом отдыха 1 мин.

Каждый тайбоксёр должен ориентироваться в своей работе на индивидуальные карточки, где указывается пятнадцать силовых упражнений, максимальные показатели по каждому из них, очередность выполнения и дозирование нагрузки.

Применение в тренировочном процессе тайбоксёрской методики В. Н. Селуянова в клубе спортивных единоборств «ЛамСон» города Таганрога позволило выявить существенные изменения в показателях тестирования силовых способностей. Для выявления уровня силовых способностей были выбраны контрольные испытания, разработанные в современной практике подготовки спортсменов. Из них составлен тест, состоящий из четырёх

упражнений и соответствующий специфике тайского бокса, а также учитывающий возрастные особенности спортсменов. Тест состоял из следующих упражнений: подтягивание на высокой перекладине, приседание со штангой равной собственному весу, жим штанги лежа и становая сила. В первых двух упражнениях учитывалось количество правильно выполненных движений, в последующих – результаты в килограммах. Использование данной методики в годичном цикле улучшило также динамику спортивных результатов тайбоксеров, соответственно это указывает на то, что результативность технических действий в соревновательных условиях в тайском боксе во многом зависит от уровня развития силовых способностей (максимальная сила в клинче и ударная выносливость). Результаты применения методики подтверждают необходимость её внесения в содержание и структуру тренировочных средств годичного цикла.

Литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В Верхошанский ; М., ФиС, 1988. - 329 с.
2. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дисс... докт. пед. наук / Гужаловский Александр Александрович; Акад. физ. восп. и спорта.- Минск, 1979. - 26 с.
3. Заяшников, С.И. Тайский бокс. / С. И. Заяшников; М.: 2004.– 263с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев; М.: Физкультура и спорт, 1991.– 543с.
5. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я.Набатникова; ФиС,1982.– 280с.
6. Селуянов, В.Н. Технология физической культуры / В.Н. Селуянов; М.: Спор-тАкадемПресс, 2001.
7. Тарас, А.Е. Боевые и спортивные единоборства: справочник / Под ред. А.Е. Тараса; Мн.: Харвест, 2003. – 640 с.

ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Занина Т.Н., доц., Сазонова К.В., студ.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)»*

t.zanina2015@yandex.ru

Одной из основных дисциплин учебного плана, предусматривающих решение общих ведущих задач подготовки бакалавров физической культуры является «Теория и методика гимнастики». Они включают в себя как содержание основных функций педагогической деятельности учителя физической культуры, так и формирование личности будущего учителя, укрепление его здоровья и т. д. Необходимо различать общие и частные задачи, которые стоят перед гимнастикой как учебной дисциплиной. Если первые, которые последовательно и постепенно усложняясь, должны быть решены в течение четырёх лет обучения, то вторые, обеспечивающие преемственность между формированием личности и обучением учителя могут решаться в более короткие сроки [2].

В период обучения происходит реализация профессионально-педагогических умений и навыков. Согласно учебному плану студенты осваивают гимнастический материал. Для практической реализации освоения профессионально-педагогических умений и навыков ставятся конкретные педагогические задачи обучения на каждом учебном курсе. В соответствии с этими задачами студентам предъявляются требования для более глубокого изучения учебной программы.

Именно в рамках этой дисциплины студенты формируют командный голос, овладевают терминологией физкультурно-педагогической деятельности, формируют умения владеть

системой строевых и общеразвивающих упражнений и использовать их в процессе физического воспитания школьников. Искусственный характер акробатических упражнений и упражнений на снарядах позволяет развивать у студентов аналитико-синтетическое мышление, что положительно сказывается на способности разработки технологии обучения двигательным действиям.

Выпускники общеобразовательных учреждений, поступающие на Педагогическое направление, профиль бакалавр физической культуры на практических занятиях по дисциплине «Теория и методика гимнастики» не показывают необходимый уровень физической подготовленности. В вуз поступают юноши и девушки, проживающие не только в городе Таганроге, близлежащих районах, но и ближнего зарубежья. Студенты не имеют чёткого представления о технике выполнения гимнастических упражнений, а некоторые упражнения, входящие в программный материал общеобразовательной школы, не были ими изучены. Раздел программы «Строевые упражнения» выпускниками школ практически не освоен, основная часть перестроений, предусмотренная для изучения, им незнакома.

Чтобы составить более полное представление об освоении выпускниками тем «Гимнастика с основами акробатики» и «Гимнастика на спортивных снарядах», входящих в раздел «Физическое совершенствование» было проведено анкетирование студентов, обучающихся на других профилях. В анкетировании приняло участие 112 студентов, из них 34 юноши и 78 девушек. Оно выявило: частичное отсутствие материально-технической базы; 39 девушек с 9-11 класс не выполняли упражнения на разновысоких брусьях и в равновесии; 26 юношей не изучали прыжок ноги врозь через коня в длину и 23 – кувырок, стойку на плечах на брусьях и размахивание в упоре на руках, предплечьях.

Обеспечение необходимого уровня образованности в области физической культуры должно являться приоритетным на уроках физической культуры [3]. Учителю необходимо

заложить у учеников потребность в саморазвитии, которая включает в себя стремление к самовоспитанию и самообразованию, уметь обогащать обучающихся современными знаниями в области гимнастики, способствовать у них формированию двигательных умений и навыков, при этом применяя современную, передовую методику, добиваться осмысленного выполнения изучаемых на уроках двигательных действий [1]. Сложившаяся ситуация показала, что уровень образованности у учащихся низок, соответственно, если на уроках не решаются или решаются не достаточно, образовательные задачи, то процесс физического воспитания лишается основы, без которой движение вперёд невозможно.

Таким образом, преподавателями кафедры физической культуры и учителями физической культуры города были определены пути совместной работы. В рамках реализации этой работы проводились семинары, мастер классы с привлечением студентов профиля физическая культура, велась консультационная работа непосредственно на уроках у педагогов с небольшим опытом работы.

Гимнастика, является неотъемлемой частью программ по физическому воспитанию в общеобразовательных школах и должна занимать одно из ведущих мест в педагогическом процессе. Это связано с тем, что средства гимнастики применяются во всех формах занятий физическими упражнениями в школе. Содержание и направленность дисциплины даёт возможность наиболее успешно решать задачи физического развития и совершенствования двигательных возможностей учащихся, укрепления и общего развития организма, формирования двигательных функций и т. д. Урок физической культуры с гимнастической направленностью как основная форма занятий является одним из ведущих критериев, отражающих уровень профессионально-педагогической подготовленности учителя для средних общеобразовательных школ.

К особенностям гимнастики можно отнести её доступность для различных возрастных групп. Однако, сложность и

специфичность методики преподавания вызывает определённые трудности, в связи с большим разнообразием гимнастических упражнений, методов, приёмов обучения им [1]. Педагогическое мастерство учителя, соответственно, должно заключаться в твердом усвоении теоретических и методических основ обучения, воспитания и спортивной тренировки. В процессе учебной деятельности педагогу необходимо стремиться применять такие методы и методические приёмы, которые позволят ученикам добиваться наилучших результатов. Учебные задачи, характер и сложность осваиваемого упражнения, время, место и условия, в которых проводятся занятия, физическая и техническая подготовленность занимающихся, общие и частные задачи предполагают выбор тех или иных методов [2]. Следовательно, перед педагогом стоит задача применять на уроках различные по структуре упражнения, возможные способы их выполнения, чтобы с их помощью можно было бы обогатить занимающихся знаниями, двигательными умениями и навыками, а также способствовать развитию у них необходимых способностей. Основу школьного обучения должны составлять принципы деятельности, творчества, вариативности и психологической комфортности [3].

Литература:

1. Гимнастика / М. Л. Журавин и др.; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2009. С.
2. Гимнастика: Учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – 2-е изд. – Ростов н / Д: Феникс, 2011. С.
3. Кибенко Е. И. Физическое воспитание студентов Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова, № 2. 2014. С.101-106.
4. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Кибенко Е. И., к.пед.н., доц., Петрова Я. И., студ.
*ТИ имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»,
г. Таганрог, Ростовской области
ffmi@tspi.ru*

В своем становлении отечественный студенческий спорт прошел несколько этапов. Современный этап, который начался в связи с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям, характеризуется появлением новых задач в физическом воспитании высшей школы. Физическое воспитание в вузах на сегодняшний день направлено не столько на совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков, а нацелено на то, чтобы дать молодым людям глубокие знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, которые способны помочь человеку сохранить и укрепить здоровье.

В 1993 году по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России был образован Российский студенческий спортивный союз [5]. Его целью является содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации, а также развитие международного сотрудничества в данной области. Российский студенческий спортивный союз организует свою деятельность в тесном взаимодействии с общественными, государственными и спортивными организациями, с органами управления вузов, средними специальными учебными заведениями, кафедрами и руководителями подразделений физического воспитания, спортивными клубами учебных заведений, администрацией, профсоюзными и другими организациями. Он содействует

консолидации усилий всех заинтересованных учреждений и организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы с молодежью. Курирует студенческий спорт ведением пропаганды здорового образа жизни среди молодежи.

Актуальной проблемой развития студенческого спортивного движения в России является отсутствие интереса у молодежи к систематическим занятиям спортом, развитие в студенческой среде социально-негативных явлений, подобных, таким как наркомания, алкоголизм, участие студентов в деятельности радикальных экстремистских объединений. Для решения данной проблемы необходимо принятие комплекса мер по продвижению и популяризации студенческого спорта, повышение его престижа среди молодежи.

Спорт является сферой подготовки человека к трудовой деятельности, упрочению и расширению интернациональных связей, служит удовлетворению духовных запросов общества, а также является одним из важных средств этического и эстетического воспитания [2; 4].

Развитие системы физкультурно-спортивного движения в России перед студенческим спортом выдвигает новые требования:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья молодежи;
- выявление и поддержка молодых людей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- целенаправленно пополнить ряды сборных команд Российской Федерации квалифицированными молодыми спортсменами;
- добиться успехов на соревнованиях различного уровня.

В процессе спортивной деятельности у студентов создаются реальные условия для разностороннего развития, обеспечиваются самореализация и самоутверждение средствами избранных видов спорта. Методические рекомендации, учебно-методические пособия раскрывающие вопросы управления тренировочным процессом в условиях высших учебных заведений активно разрабатываются многими

педагогами. Однако, недостаточная государственная поддержка студенческого спорта, коммерциализация и профессионализация спортивной деятельности в высших учебных заведениях отрицательно сказывается на уровне спортивной подготовки студенческих команд [2]. Это обуславливает необходимость выявления проблем и определение путей способствующих решению задач, направленных на повышение эффективности спортивной подготовки студентов, в период обучения в вузе.

Одна из проблем организации тренировочного процесса заключается в разной спортивной квалификации учащихся поступающих в вуз, постоянном обновлении состава, что связано со сроками обучения и индивидуальной заинтересованностью студентов в занятиях избранным видом спорта. Следующая проблема затрагивает правовые, финансовые, организационные вопросы, материально-техническое оснащение самого высшего учебного заведения и многое другое. Решение данных проблем, подлежит изучению, разработке эффективных подходов к выявленным проблемам, что будет способствовать созданию условий для повышения уровня подготовки спортсменов [1].

Постепенно растет популярность физической культуры и спорта в молодежной среде. Спортивные студенческие секции из года в год пополняются студентами, отличающимися друг от друга по уровню физической и технической подготовленности, интересам, возрасту и в иных отношениях. Физкультурно-спортивная деятельность дифференцируется применительно к особенностям различного контингента занимающихся, удовлетворяя их потребности. Для этого педагоги создают условия, подыскивают новые формы тренировочной и соревновательной деятельности. В практике спорта возникают и такие модификации, при которых типичная для собственно соревновательной деятельности направленность к достижению наиболее высоких спортивных результатов плавно отходит на второй план, на первый же выдвигаются установки иного рода. Таковыми являются массовая практика использования спорта,

преимущественно направленная на укрепление и сохранение здоровья, поддержку ранее приобретенной физической подготовленности, а также полноценного эмоционального насыщенного отдыха. Исходя из этого, используются виды спорта, культивируемые в вузах, а также их упрощенные формы, например, волейбол, баскетбол, футбол, где участвуют смешанные команды юноши и девушки и т. д. Система занятий при этом строится в основном по типу физкультурно-кондиционной тренировки [3].

Тесное сотрудничество и интеграция российского студенческого спорта в международное студенческое спортивное движение создает положительный имидж, как российскому студенческому спорту, так и России в целом. Высокие результаты, показанные российскими студентами-спортсменами на международной арене, служат прекрасным стимулом для улучшения качества физического воспитания и образования как процесса подготовки студентов к активной общественной жизни и плодотворной трудовой деятельности. Способствуют осознанному пониманию ценности здоровья, формируют нравственные, эстетические, этические, духовные качества человека [5].

Литература:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС, 2008. – 283с.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 2001. – 128 с.
3. Попов А. Л. Спортивная психология. М.: Моск. психол.-соц. Флинта, 2010. – 94 с.
4. Психология спорта. Хрестоматия. – М.: АСТ, Харвест, 2007. – 69 с.
5. О студенческом спорте в Российской Федерации. Информационная справка. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://1aya.ru/paper/art-144266.php>

ПРО ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Клименко Б. О. студ., Босько В. М., викл.
Сумський державний університет
Boghdan21021998@mail.ru

Аналіз результатів різноманітних змагань наочно демонструє важливість підвищення рівня функціональної підготовленості боксерів, розвитку вмінь спортсменів тримати високий темп бою, витримувати силову боротьбу, швидко відновлюватися після змагань та тренувань. Проблеми розвитку цієї важливої якості боксерів присвятили свої роботи такі науковці, як О.В. Майданюк, А.Г. Яценко, В.Н. Остьянов, Л.В. Колодяжна.

Теоретичне вивчення науково-методичної літератури з проблеми дослідження показало існування різних підходів до розуміння поняття функціональної підготовки боксера, проте, ми у своїй роботі спираємося на визначення, запропоноване О. Валькевичем [2]. Науковець визначає функціональну підготовку боксера як:

- здатність адаптуватися до високих навантажень,
- здатність до відновлення спортивної форми в найбільш короткий термін,
- здатність до стабільного збереження тренуваності,
- здатність до скорочення відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях вцілому.

Серед сучасних методів індивідуальної функціональної підготовки боксерів провідне місце посідає методика «фартлек», описана у роботах В. Баранова та Д. Баранова [1]. Проведений нами аналіз результатів боксерів на різноманітних змаганнях у співставленні з методиками їх підготовки показав, що найкращі результати демонструють спортсмени, які пройшли тест за методикою «фартлек». Ці боксери проводять

бої у високому темпі, намагаються вести поєдинки за своїм планом, внаслідок чого домагаються успіхів у змаганнях та досягають перемог.

Основою методики є застосування бігу зі змінною швидкістю пересіченою місцевістю з одночасним нанесенням напрацьованих комбінацій ударів з арсеналу індивідуальної техніко-тактичної моделі боксера. У такий спосіб організм боксера активно тренується на виконання технічних дій з ЧСС 160–180 уд./хв. протягом 30–40 хв. з проміжками бігу підтюпцем і відновлення ЧСС до 120–125 уд./хв. Це надає змогу на останньому етапі спеціальної підготовки довести організм боксера до здатності виконувати індивідуальну техніко-тактичну модель із ЧСС 200 уд./хв. і вище протягом 12–15 хв. із внутрішніми інтервалами відпочинку. Саме такий рівень підготовленості боксера є необхідним для проведення сучасного боксерського поєдинку на достатньому рівні [3].

Отже, метод «фартлек» слід упроваджувати у підготовку боксерів до відповідальних змагань для підвищення рівня їх спеціальної витривалості та індивідуалізації їх навчально-тренувального процесу.

Література:

1. Баранов В. П. Современная спортивная тренировка боксёра / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Гомель : СОЖ, 2008. – 360 с.

2. Валькевич О. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів / О. Валькевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2013. – № 4. – С. 83-86.

3. Вихор В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів / В. Вихор // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 3. – С. 319-323.

ДО ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Клименченко Т. В., ст. викл., Мелюшкіна В. В., ст. вик.
Сумський національний аграрний університет
klimentvchenko@inbox.ru

Відомо, що фізична культура виступає найважливішим чинником становлення активної життєвої позиції. Мета фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у задоволенні потреб окремих людей і суспільства взагалі у формуванні всебічно духовно та фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності [2; 3]. Однак, нині в Україні гостро постає проблема здоров'я нації. Аналіз досліджень [1; 2; 3] дозволяє зазначити, що близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Тому важливим є питання здоров'я саме студентів.

Ми погоджуємось із думкою дослідників [2; 5] про те, що у студентів, залучених до систематичних занять фізичною культурою і спортом, виявляється досить висока фізична активність (як наслідок – й життєва активність), спостерігається впевненість поведінки, спрямованість на успіх, висока емоційна стійкість, моральна та фізична витримка, оптимізм, енергійність. Вони є більш комунікабельними, менше бояться критики, більш винахідливі, володіють лідерськими якостями. Тобто, систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на особистісний розвиток студентів.

Зауважимо, що фізичне виховання ґрунтується на постійному прагненні досягнути кращих результатів. Однак для цього від самого народження необхідно регулярно дотримуватися правила фізичного виховання. Велика роль при цьому належить батькам та рідним дитини, вихователям дитячих садків.

Основним етапом у фізичному вихованні є освітній період у житті людини, який припадає на 7–25 років. Протягом цього

періоду відбувається закріплення необхідного навчального матеріалу для його подальшого застосування в житті, здійснюється мотивація до високопродуктивної праці, що передбачає активну фізкультурну діяльність.

У такому разі в останні роки фахівці [1] наголошують на необхідності кардинальної перебудови фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах, зокрема у вищій школі, впровадження в навчально-виховний процес інноваційних технологій щодо організації фізкультурно-оздоровчих заходів у загальній системі навчання молоді. Означене вимагає раціоналізації застосування напрямів і форм масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів (ВНЗ), що залежить від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості студентів, рівня їх особистісної та професійної мотивації, якості спортивної бази, організаційної культури ВНЗ тощо.

Науковець В. Григор'єв [1] відзначає, що методологія та конкретні шляхи підвищення ефективності системи фізичного виховання студентів повинні здійснюватися за такими *напрямами*: розробка та обґрунтування педагогічних технологій формування орієнтації студентів на валеологічні цінності; використання бази адекватних засобів і методів фізичної культури; розробка та реалізація моделей спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі змін в організації фізичного виховання у ВНЗ; розробка та реалізація структурно-функціональної моделі індивідуально розвиваючого підходу у фізичному вихованні студентів.

Цінним, на наш погляд, є визначення Є. Чупровою [5] основних напрямів організації масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів у ВНЗ, до яких дослідник відносить: гігієнічний, оздоровчо-рекреативний, загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний, лікувальний. Розкриємо кожен із них.

Так, гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності й зміцнення здоров'я як в умовах гуртожитку, так і вдома: ранкової

гігієнічної гімнастики, загартовуючих процедур, правильного режиму праці, раціонального відпочинку та харчування відповідно до вимог гігієни, оздоровчих прогулянок, бігу, спортивних ігор, плавання, ходьби на лижах та інших фізичних вправ.

Оздоровчо-рекреативний напрям передбачає використання засобів фізичної культури і спорту при колективній організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні та в період канікул з метою відновлення сил після робочого дня, навчального семестру чи року, зміцнення здоров'я студентів. До засобів цього напрямку відносяться туристські походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані на базі студентського гуртожитку, у будинках відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики тощо.

Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років на рівні вимог і норм вікових особливостей. Засобами підготовки за даним напрямом є такі види вправ, як: ранкова гігієнічна гімнастика, легка атлетика, плавання, лижний спорт, туризм, волейбол та ін. Для планомірної роботи в цьому напрямі організовуються заняття відповідно до навчальних планів підготовки фахівців, створюються спеціальні спортивні секції.

Спортивний напрям передбачає спеціалізовані систематичні заняття одним із видів спорту в навчальних групах спортивного удосконалення, у спортивних секціях спортивного клубу (групові або індивідуальні заняття); участь у спортивних змаганнях з метою підвищення або збереження певного рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрям передбачає підготовку до роботи за обраною спеціальністю з урахуванням особливостей одержуваної професії.

Лікувальний напрям полягає у використанні фізичних вправ, гігієнічних заходів у системі лікування з відновленням здоров'я або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань або травм. Засобами являються

раціональний режим життєдіяльності, природні фактори природи, що загартовують, лікувальний масаж, трудотерапія тощо. Однак, застосування засобів фізичної культури в лікувальних цілях має супроводжуватися систематичним лікарським контролем і суворим урахуванням індивідуальних особливостей.

Отже, в аспекті вирішення проблеми підвищення рівня фізичної культури молоді одним із актуальних є питання щодо якості фізичного виховання студентів вищого навчального закладу. Його позитивне вирішення імовірно за умови раціоналізації процесу організації масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів у ВНЗ, що передбачає розробку педагогічних технологій формування орієнтації студентів на валеологічні цінності; розробку та реалізацію моделей спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі змін в організації фізичного виховання у ВНЗ, структурно-функціональної моделі індивідуально розвиваючого підходу у фізичному вихованні студентів тощо.

Література:

1. Блажиевський Г. В. Проблема здоров'я та здорового способу життя дітей та молоді у сучасних умовах [Електронний ресурс] / Г. В. Блажиевський. – Режим доступу : <http://eprints.zu.edu.ua/5893/2/%C2%B0%D0%A1%E2%80%A6..pdf>
2. Григорьев В. К. Физическое воспитание студентов / В. К. Григорьев, Н. А. Третьяков // Теория и методика физического воспитания : учеб. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 321 с.
3. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / А. М. Максименко. – М. : Физ. культура, 2005. – 544 с.
4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. – Академия, 2009. – 336 с
5. Чупрова Е. Д. Организация занятия по физической культуре в вузе : учеб.-метод. Пособие / Е. Д. Чупрова ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2011. – 76 с.

ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ В СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНОЙ МЫШЕЧНОЙ КОМПОЗИЦИЕЙ

Коваленко С. Л., преп.

Сумский государственный университет

sergiosmit@bk.ru

Любой, занимающийся в тренажерном зале атлет хочет увеличить мышечную массу, но сколько повторений в каждом подходе ему следует для этого делать? Большинство рекомендаций по этому вопросу от тренеров, как правило не основаны на мышечной композиции занимающегося. Так Матвеев “Теория и методика физической культуры” советует от 5-6 до 8-10 повторов до отказа, при отягощении 70-80% от индивидуального максимума. Арнольд Шварценеггер “Энциклопедия современного бодибилдинга” советует 8-12 повторений для верхней части тела и 12-15 для ног, выполняя каждый подход до отказа. Джо Вейдер “Бодибилдинг. Фундаментальный курс” советует делать не менее 6 и не более 15 повторений в подходе. Если меньше 6 повторов, то вы будете развивать силу, а более 15 – выносливость мышц. Для начинающих атлетов предлагается 8-12 повторов в 1-3 подходах. Примерно тоже самое советует делать и большинство тренеров. Но обоснованно ли такое количество для всех атлетов с точки зрения биохимических процессов, происходящих в мышцах и нервах спортсмена, ведь каждый спортсмен имеет свою уникальную мышечную композицию [1; 2; 3]. Как каждый атлет может приблизительно определить ее и подобрать для себя оптимальное количество повторов?

Мышечные волокна делят на 3 категории:

- 1) окислительные мышечные волокна с большим количеством митохондрий;

2) промежуточные мышечные волокна, в которых в процессе работы накапливается молочная кислота, хотя и в меньшей степени, чем в гликолитических мышечных волокнах, а количество митохондрий в них меньше, чем в окислительных мышечных волокнах;

3) гликолитические мышечные волокна, в которых очень мало митохондрий, поэтому в них преобладает анаэробный гликолиз с накоплением молочной кислоты [4].

Чтобы у спортсмена росли мышечные волокна, их надо закислить, тогда в миофибриллах будут происходить структурные изменения (гипертрофия). Спортсмены, которые выполняют тренировки по методике, предлагаемой большинством тренеров, и у которых в результате не растут мышцы, чаще всего имеют мышечную композицию с преобладанием окислительных мышечных волокон, и закислить их 6-15 повторениями не могут. Митохондрии в их мышцах перерабатывают всю молочную кислоту и никаких структурных изменений в их мышцах не происходит. Чтобы закислить окислительные мышечные волокна нужно выполнять повторы в стато-динамическом режиме, без мышечного расслабления. В этом случае напряженные мышечные волокна пережимают кровеносные сосуды и блокируют доступ кислорода с кровью в митохондрии. Закислить эти волокна можно работой от 30 до 60 секунд [5].

Если у спортсмена преобладают гликолитические мышечные волокна, то количество повторов должно быть 6-8, так как у этих атлетов большое количество высокопороговых двигательных единиц (мотонейронов с высоким порогом возбудимости) и при работе с отягощением, делая менее 6 повторных максимумов, они не смогут их полноценно задействовать. Спортсмены, у которых преобладают промежуточные мышечные волокна должны делать около 15 повторений.

Как же найти свое оптимальное количество повторений? Хороший тест для этого предложил М. Клестов. Для этого берется какое-то упражнение для тестирования определенных

мышц. Например, жим лежа для тестирования груди и трицепса и определяется максимальный вес на один повторный максимум. На следующей тренировке спортсмен делает максимальное количество повторов с весом 80% от одного повторного максимума. Если количество повторов от 4 до 7, то в этих мышцах преобладают гликолитические мышечные волокна, если 7-12, то промежуточные, а более 13 окислительные. Желательно протестировать несколько мышечных групп, поскольку соотношение волокон в разных мышцах может быть разным.

Вывод: Каждый спортсмен для получения наилучших результатов должен найти свою мышечную композицию и в соответствии с этим найти свое оптимальное количество повторений. Тренировки, построенные на знании биохимических процессов, происходящих в мышцах, дают максимально положительный результат.

Литература:

1. Большая книга мышц / Ян Кинг, Лу Шуллер; [пер. с англ. Д. Смирнова]. – М.: Эксмо, 2009. – 360с.
2. Аксенова Л.В. Объемносиловая система тренировок: секреты методик; программы и системы известных школ; техника дыхания / Л.В.Аксенова. – М.: АСТ, 2006. – 157 с.
3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэлифтинг / И. В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003. – 352 с.
4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С.Солодков. – М., 2005. -528 с.
5. Мохан Р. Гессон М. , Гринхафф П. Л. , Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. – Киев : Олимпийская литература. 2001. – 296 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ОЧИМА СТУДЕНТІВ СУМДУ

Король С. А., викладач
Сумський державний університет
korol.svetlana.sumdu@gmail.com

В умовах трансформації вищої освіти, проблема удосконалення фізичного виховання, залишається однією з найгостріших. Аналіз наукових праць останнього десятиліття Д. Анікеєва [1], М. Дутчака, С. Трачука [2] та ін. свідчить про низьку ефективність традиційних форм занять із фізичного виховання з погляду на збереження здоров'я студентів та їх підготовки до професійної діяльності.

На сьогодні через багатофакторність та різну професійну спрямованість навчальної діяльності студентів не існує єдиної точки зору на вирішення проблем, що існують у фізичному вихованні й в конкретних умовах функціонування потребують свого вирішення.

Для з'ясування основних аспектів організації, змістового наповнення й можливих недоліків фізичного виховання у ВНЗ було проведено опитування студентів шляхом анкетування. В анкетуванні взяв участь 331 студент I–III курсів (168 юнаків і 163 дівчат), які навчалися на технічних спеціальностях (факультет ТеСЕТ).

За результатами обробки анкетного матеріалу встановлено, що невдоволення студентами станом фізичного виховання під час навчання у ВНЗ збільшується (від 10,62 % на першому курсі до 27,52 % на третьому курсі). Водночас 51,06 % респондентів вважають, що завдання фізичного виховання вирішуються лише частково.

Серед недоліків організації занять з фізичного виховання студенти відзначили: неадекватне фізичне навантаження (32,02 %), недостатню кількість елементів змагальності (14,20 %), незадовільний стан матеріально-технічної бази (13,60 %), відсутність фізичних вправ, які б були цікавими для

виконання (9,37 %), незадоволення методикою викладання дисципліни (5,44 %).

Окрім того, встановлено, що студенти не ознайомлені з професійно-прикладним значенням фізичного виховання у ВНЗ, лише 1,81 % зарахували підготовку до професійної діяльності до переліку завдань навчального процесу.

Водночас, на думку студентів, завдання фізичного виховання вирішуються лише частково. Такий варіант відповіді зазначили 50,00 % юнаків і 41,82 % дівчат на першому курсі, на другому курсі – відповідно 55,56 % і 50,91%, на третьому курсі – 53,57 % і 54,72 %.

За результатами анкетування виявлено пріоритетні фізичні якості, які хотіли б розвивати студенти під час занять із фізичного виховання. Для юнаків це витривалість (60,71 %), силові якості (57,14 %), швидкісні якості (35,12 %); для дівчат – витривалість (59,51 %), гнучкість (47,85 %), координаційні якості (24,54 %). Переважна кількість студентів (70,69 %) місцем проведення занять обирають пересічену місцевість.

Отримані результати необхідно враховувати під час планування та організації навчального процесу з фізичного виховання та знаходити нові шляхи вирішення окреслених проблем.

Література:

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. М. Анікеєв. – Київ, 2012. – 20 с.

2. Дутчак М. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України / М. Дутчак, С. Трачук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 2 (8). – С. 11–16.

ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК КУЛЬТУРИ МОВИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Кравченко А. В., ст. викл.
*Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту
soc-gum@ukr.net*

Розв'ій духовної культури соціуму визначається насамперед станом функціонування мови в усіх сферах суспільної діяльності й особливо-мовної культури індивідів. Ця проблема невіддільна від осмислення національного і соціокультурного феномену мовної особистості кожного члена суспільства і майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту зокрема.

Важлива передумова здобуття вищої освіти на сучасному етапі – забезпечення належного рівня мовної компетенції майбутніх фахівців. Це завдання вельми актуальне, адже нині стрімко розвивається наука, проте мовні й мовленнєві проблеми лишаються нерозв'язаними.

Формуванню та удосконаленню мовної культури майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту сприяють навчальні дисципліни «Культура професійної мови», «Українська мова (за професійним спрямуванням)» та інші, викладання яких забезпечує відповідний рівень оволодіння державною мовою, підготовку мовнокомпетентних, грамотних у професійній сфері фахівців, із належним рівнем культури професійної мови.

Культура мови виражає мовну (лінгвістичну) компетенцію, що означає «мовна поведінка», «мовне знання», «лінгвістична інтуїція».

Знання мови фахівцем галузі фізичної культури і спорту передбачає не тільки володіння граматиною, запасом професійної термінології, а й уявлення про те, у яких умовах, у якій ситуації можна застосовувати ті чи інші слова і граматичні конструкції. Адже фахівець може бути не тільки мовцем, а й членом соціально (професійно) зумовленої системи

спілкування, що може характеризувати мовленнєву компетенцію, яка включає вміння і навички володіння лексикою, граматику, сприймання і відтворення текстів, які відповідають комунікативним завданням тощо.

Укладання документів будь-якого виду, змісту і жанру вимагає від автора високого рівня володіння культурою мови, зокрема української як державної. Вивчення документа, правил його укладання, редагування тексту службових документів з урахуванням вимог офіційно-ділового стилю української мови, а також вироблення у студентів навичок лінгвістичного аналізу тексту документа, оволодіння орфографічними і пунктуаційними нормами, без яких неможливе укладання документів, вивчення особливостей мови, стилю і жанрів патентних і нормативних документів, різних видів видань (офіційних, навчальних, наукових, виробничих тощо), в основі яких є текст як найвища одиниця мови, сприяє формуванню грамотності і мовної культури майбутніх спеціалістів галузі фізичної культури і спорту.

Володіння культурою мови – це, насамперед, уміння використовувати мовні засоби залежно від сфери, мети, ситуації спілкування, це грамотність, належна мовна культура, культура професійної мови, яка забезпечує мовну компетентність фахівця у його професійній діяльності. Важливими є дотримання мовних норм, майстерне використання мовно-виражальних засобів залежно від мети і обставин спілкування. Без знання прийнятих у суспільстві правил мовного етикету, не володіючи вербальними та невербальними формами вираження ввічливих взаємин між людьми, студент як грамотний фахівець у майбутньому і як особистість загалом не зможе правильно встановити різноманітні контакти з партнерами, не зможе з максимальною користю для себе і для оточуючих здійснити сам процес спілкування.

Студент як майбутній спеціаліст повинен досягти рівня мовної вправності завдяки мовній освіті, тобто засвоїти правила користування мовою, її лексикою; уміти виразити себе

засобами мови, володіти основними формами усного й писемного спілкування (монолог, діалог тощо); володіти фаховою метамовою: володіння терміносистемами, фразеологією, мовними формулами тощо.

Грамотний фахівець не повинен користуватися суржилом, який є свідченням низької культури мови, незнання української літературної мови, її норм, невміння вільно користуватися нею залежно від сфери й ситуації спілкування [1, 36].

На жаль, мовлення сучасного українського студентства демонструє численні вади. Це пояснюється недостатньою грамотністю, низькою культурою мовлення, впливом довколишніх мов, повільно зростаючим соціальним престижем української мови, неоднаковим використанням рідної мови в різних частинах України. Як показують результати соціолінгвістичного моніторингу, проведеного нами, суржилом спілкуються з ровесниками 27% студентів, російською мовою – 34%; українською – 38%. Так склалося тому, що мовна ситуація України має свою специфіку, що є результатом багатовікового адміністративно-державного, політичного, інформаційного та пов'язаного з ними психологічного тиску на українців, їх мову і культуру [2, 35].

Отже, рівень розвитку культури мови фахівця галузі фізичної культури і спорту відображає рівень розвитку його інтелекту, бо імідж спеціаліста передбачає обов'язкове володіння державною мовою на всіх мовних рівнях: орфоепічному, лексичному, орфографічному, граматичному та стилістичному.

Література

1. Масенко Л. Соціорівні української мови в комунікативному просторі сучасного міста / Лариса Масенко // Дивослово. – 2011. - № 6. – С. 34-37.
2. Єрмоленко С. Самовизначення через рідну мову / С. Єрмоленко, С. Яременко, А. Пономаренко // Дивослово. – 2012. - № 10. – С. 41-45.

ПРО НЕОБХІДНІСТЬ ТЕОРЕТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ З «ФІЛОСОФІЇ СПОРТУ» У ВИШАХ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ

Макешина Ю. В., к. філос. н., ст. викл.
*Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту
soc-gum@ukr.net*

Філософія (і соціологія) спорту як своєрідна «природна» лабораторія у трансформаційному суспільстві, за матеріалами якої можна аналізувати властивості соціальних відносин, в межах ментальної логіки досліджень, які традиційно вважаються антагоністичними. Тобто предметне поле тілесно-культурної активності дозволяє проводити аналіз соціальних практик одночасно, але через конкуренцію і кооперацію, конфлікт і гармонію, солідарність і виключення тих базових характеристик дієвості у сучасних суспільствах, що для інших аналітиків зазвичай постають як категорії, які є взаємовиключними. У межах теоретичної рефлексії спорту всі ці аспекти можна аналізувати як елементи внутрішньої структури для однієї і тієї ж культурної практики [2].

Так, у 1972 році було створено «Philosophical Society for the Study of Sport» (філософське товариство з вивчення спорту), очолив його Пол Вейс, автор зарубіжної праці «Спорт: філософське дослідження» [4]. Зараз воно відоме як «Міжнародна асоціація філософії спорту» (The International Association for the Philosophy of Sport, IAPS). З 1974 року товариство почало випускати «Журнал з філософії спорту», став найважливішим періодичним виданням для даної дисципліни [3]. До соціально-філософської проблематики спорту, що спрямована на пошук нових шляхів, засобів і методів, які розгортаються в контексті конструкту «духовність - спорт - культура» треба віднести таких вчених, як У. Морган, Е. Беррі, Ф. Кайзен, Дж. Черні, Р. Гаррет, А. Гутманн, З. Кравчик, Г. Ленк, П. Макінтош, П. Вейс,

М. Мілик, Р. Кретчер, А. Воль, С. Гюльденпфеннінг, Е. Цайглер та багато ін.

Так, за словами відомого теоретика спорт Т. Алкмайера, одні визнають спорт як символ рівності, інші як природну нерівність людей, одні інтерпретують його як взаємодію, інші вважають за протиборство. На підставі конститутивного для спорту феномену тілесності виникає простір для продуктивної інтерпретації такої соціальної полісемії, характерної можливо, і для всіх мовних та культурних практик [1, с. 235].

Таким чином, специфіка самого предметного поля створює для філософії спорту унікальні евристичні можливості, релевантні для соціальної теорії в цілому. Але застарілі підходи, які використовуються відкрито травмують тілесно-афективні сторони соціального, які традиційно стигматизуються і забороняються в межах так званої високої культури (наприклад, у філософії, науці та мистецтві) [1, с. 236].

Безсумнівно, що дослідження концептуальних аспектів досліджень має міждисциплінарний характер, але спорт як самостійний філософський феномен і надалі може залишатися концептуалізованою категорією. При системному підході українська спортивно-теоретична спільнота цілком спроможна досягнути здобутки західних колег останніх десятиліть і стати повноправним учасником світового товариства з теоретичних досліджень спорту, щоб впливати на сучасну політику для розвитку фізичної культури і спорту в українському суспільстві. Тобто ті предметні галузі, що традиційно дискримінувалися у пострадянській філософії спорту можуть стати ефективним інструментом для більш реалістичної реконструкції життєвого світу людини епохи пізнього модерну.

Останнім часом з'являється значна кількість наукових розвідок, які переконливо доводять, що спорт як найважливіша тілесна і культурна практика сучасності потребує адекватної науково-теоретичної рефлексії з боку гуманітарного знання. За минулих часів проблематика спорту осмислювалася за межами філософських факультетів, головним чином, де впроваджували

радянські інституційні парадигми розвитку спорту, насамперед це стосується системи навчальних закладів, де відбувалася реалізація програм з фізичного виховання. Вони існують і дотепер у вигляді кафедр, факультетів і навіть окремих вузів, що збереглися з мінімальними змінами. Радянська інституціоналізація, габітуалізація і рутинізація мовної ігри, що породила власну традицію з іманентними способами відтворення і, власно культурну інерцію, продовжує успішно відтворювати себе старими базовими ідеологемами, використовуючи новий антропологічний матеріал [5]. Тобто ті предметні області, що традиційно дискримінувалися у пострадянській філософії спорту, можуть стати ефективним інструментом для більш реалістичної реконструкції життєвого світу людини епохи пізнього модерну.

Отже, саме ця інерція гальмує сьогодні розвиток вітчизняної спортивної рефлексії в напрямку того сучасного теоретичного дискурсу спорту, що склався за останні десятиліття на Заході.

Література:

1. Alkemeyer T. Das Populare und das Nicht-Populre / Thomas Alkemeyer .– Frankfurt am Main, NewYork, Campus, (ed. K. Maase), 2008. – P. 235–236.
2. Elias N., Dunning E. Sport und Spannung im Prozess der Zivilisation / N. Elias E. Dunnin. – Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2003. – 504 p. – P. 10–11.
3. International Review for the Sociology of Sport [Електронний ресурс]. – Режим доступу до журн. : <http://irs.sagepub.com/>.
4. Journal of the Philosophy of Sport [Електронний ресурс]. – Режим доступу до журн. : <http://iaps.net/journal/>.
5. Ибрагимов М. «Философия спорта» в современной постэкзистенциалистской интерпретации / М. Ибрагимов // Гуманитарний часопис, 2013.– № 2. – С. 64.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПОЛІТЕХНІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ ПОЛЬЩІ

Овчинніков І. І., студ., Долгова Н. О. к.пед.н., доц.

Малигін А. О., ст. викл.

Сумський державний університет

Академічний Спортивний Союз (Akademicki Związek Sportowy, AZS) – це студентська спортивна організація. Головною метою організації є розвиток фізичного виховання, сприяння здоровому образу життя та виховання молоді у атмосфері спорту і фізичної активності.

На сьогодні АСС є найбільшою організацією, яка займається спортивним розвитком молоді у академічному середовищі Польщі. Членами організації являються більш ніж 50 тисяч людей в більш ніж 200 вишах. Члени АСС займаються більш ніж 30 видами спорту, а 25% складу національної спортивної команди Польщі складають члени цієї організації. Основною організаційною одиницею АСС є студентські клуби. Клуб може мати університетський або міжуніверситетський характер. Кожен університет може мати тільки один осередок Академічного Спортивного Союзу. У підпорядкуванні АСС 1,7 тисяч секцій які викладають понад 40 різних дисциплін.

У порівнянні до польських ВНЗ організація фізичного виховання в Україні зокрема дуже відрізняється. В Україні не існує відповідників таким організаціям як АСС, а фізичне виховання своїх студентів організовує кожен ВНЗ самостійно.

Локальний осередок АСС в Опольській Політехніці існує від 1966 р., а з 2006 р. починає активно розвиватися і становиться одним із флагманів серед осередків Академічного Спортивного Союзу. Станом на 2013 р. осередок налічує 1751 учасників та пропонує своїм членам 36 спортивних секцій: аеробіка, акробатика, бадмінтон, бокс, бридж, кросфіт, фрізбі, американський футбол, фут-зал, йога, джиу-джитсу, гребля, карате, баскетбол, легка атлетика, ковзанка, дайвінг, футбол,

гандбол, волейбол, плавання, біг, силова зала, спортивні танці, настільний теніс, паверліфтинг, хокей, рибалка, зумба.

Організація спортивного виховання за допомогою секції є спільною рисою і Сумського Державного Університету.

Студенти Опольської Політехніки вивчають технічні, будівельні спеціальності, тому фізичне виховання для них не є профільним предметом, але кожна спеціальність політехніки його має. Як правило, термін викладання дисципліни фізичного виховання займає 2 семестри. Викладання проходить на базі локального осередку АСС, тому студент має можливість обрати для себе будь-яку секцію, доступну для членів організації. При цьому студент не є членом організації і займається на секціях по квотам університету.

Стати членом АСС може будь-який студент. Членство у клубі здійснюється на засаді членських внесків. Вартість від 60 zł в рік в залежності від типу членства і страхування. Студент, який виявив бажання стати членом клубу, має оплатити членський внесок та отримати карту члена організації. Існує 2 типи карток: звичайне посвідчення члена АСС і карта зразка ISIC. Обидві карти крім членства, надають базове страхування, пакет медичних послуг та різні пропозиції і знижки від партнерів організації. Після отримання членської картки, член клубу отримує доступ до усіх секцій спортивного клубу. Студент може вільно відвідувати будь-які секції, без будь-якої попередньої реєстрації. Час для відвідування секцій визначається в особистому порядку з керівниками секцій.

Модель організації спортивного життя в західних країнах на базі клубів є більш відкритою, вільною і зручною, порівняно з системою в Україні. Кожен студент, навіть після закінчення дисципліни фізичного виховання має змогу вільно обирати секцію, змінювати її у будь-який час та навіть відвідувати одразу декілька секцій. Клуби займаються не тільки рототою секцій, але й займаються розповсюдженням здорового способу життя, організацією спортивно-просвітницьких заходів різних направленостей, а також виступають організаторами чисельних спортивних змагань з різних видів спорту.

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ГАНДБОЛІСТІВ ПРИ ГРІ В ЗАХИСТІ

Павленко А. С., студ., Галенін Р. В. викл.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Гандбол – популярна спортивна гра, що існує вже більше ста років. Зародилася вона в Данії, а її творцем вважається викладач гімназії в місті Ордруп, Хальгер Нільсон. За свою вікову історію гандбол зазнав багато змін як зовні (раніше гра велася на футбольному полі 11х11 гравців, в теперішній час 7х7), так і зсередини (постійно вдосконалюється тактика ведення боротьби, збагачується технічний арсенал прийомів атаки і захисту). Сильний поштовх у розвитку гандболу пов'язаний з включенням гандболу в програму Олімпійських Ігор у 1972 році. Це спричинило за собою роботу з пошуку методів підвищення видовищності гри і її рівня. Для того щоб організувати гру в захисті тренеру необхідно враховувати якості підготовленості виконавців. Також важливу роль відіграють завдання, що стоять перед командою в захисті, а також рівень гри противника в нападі. Враховуючи ці нюанси, тренер обирає гравців для оборони воріт [1]. Всі дії в захисті повинні бути підпорядковані рішенням основних завдань:

1. Постійно порушувати взаємодії гравців супротивника, зривати індивідуальні та колективні переміщення його нападників.

2. Своєчасно блокувати кидки по воротах.

3. Відбирати м'яч у супротивника і контратакувати.

Обороняючись, кожен гравець вирішує одне із завдань своєї команди. Всі його дії повинні бути глибоко усвідомленими. Вони повинні вписуватися в систему оборонних дій команди, бути взаємопов'язаними з діями партнерів, враховувати хід гри.

У гандболі гравців оборони прийнято називати виходячи з назви захисних зон: крайні, центральні, напівсередні.

Захисників, що захищаються у лінії площі воріт, але мають задачу зустрічати свого гравця в зоні вільних кидків або далі, називають центральними. Гравців, вихідне положення яких в центрі, на деякій відстані від площі воротаря називають передніми. Напівсередні захисники можуть грати як у лінії воротарської зони, так і ближче до лінії вільних кидків в залежності від варіанту оборони обраного командою в грі [2]. Основу гри напівсереднього захисника складають швидкі виходи на підопічного з м'ячем, блокування кидків, швидкі відходи назад. На цій позиції грають високотехнічні, рослі гравці з хорошою рухливістю, з розвиненим периферичним зором і з високим рівнем тактичного мислення. При зміні позиції напівсереднім нападаючим, захисник супроводжує його до сусіда по обороні і проводить там зміну підопічних. Якщо підопічний нападник переходить грати до лінії площі воротаря, то захисник також опікується їм на ближніх підступах до воріт. Напівсередній захисник повинен чітко відпрацювати взаємодію з воротарем і активно брати участь в організації контратак. У центрі оборони завжди грають найбільш сильні, технічні і різноманітно підготовлені гандболісти. Зазвичай це високорослі гравці. Центральний захисник опікує лінійного і одночасно блокує кидки, що виконуються із задньої лінії нападу. Якщо центральних захисників двоє, то вони можуть по черзі виходити вперед, перешкоджають проходах крайніх нападників з флангу на фланг, при необхідності змінюються підопічними з напівсереднім. Центральний захисник – основа оборони. Залежно від обраної системи оборони, передніх захисників може бути один або двоє. Вони опікують напівсередніх і розігруючого команди супротивника, перешкоджають їм у виконанні кидків у ворота з середніх і дальніх дистанцій, заважають розіграшу м'яча, відтісняють нападників далі від воріт, переривають їх тактичні комбінації. Передній захисник повинен уміти передбачати хід розвитку атаки, вгадувати напрямки передач, можливі переміщення нападників [1].

У гандболі важливим є узгодження дій всіх гравців команди, спрямованих на запобігання взяттю воріт і на організацію контратаки. Командна тактика залежить від рівня підготовленості команди і реальних можливостей суперника. Всі захисники зобов'язані знати свої місця і функції, а також завдання та дії партнерів. У практиці гандболу склалися такі системи командного захисту: персональна, зональна, змішана [2]. Оборона воріт в меншості ведеться переважно за зонним принципом 6+0 («гравець проти гравця», «подвійний блок»). Якщо в команді атакуючих є сильний бомбардир, то можна захищатися з виходом на нього, на інших нападників не виходять. Якщо м'яч знаходиться на одному з флангів, то захисник протилежного флангу повинен виконувати помилкові виходи вперед, щоб не допустити швидкого перекладу м'яча з флангу на фланг. Таким чином, при чисельній меншості захисників активна оборона передбачає застосування всіх варіантів зонного захисту 6+0, проте тільки при співвідношенні гравців 5:6. за відсутності в обороні двох гравців захист ведеться за принципом «гравець проти гравця», а при кидках по центру – «подвійним блоком». Захист при чисельній перевазі над суперником ведеться в залежності від ігрової ситуації. При рівній грі або в разі переваги в рахунку, захист організовується так само, як і при грі команд в повних складах. Для активізації захисних дій корисна змішана система. Якщо захищаючись хочуть загострити гру, потрібно п'ятьом захисникам перейти на персональну опіку, а одному відійти назад і підстраховувати партнерів на випадок програшу єдиноборства з нападником.

Наприклад, при підготовці до майбутньої зустрічі з конкретним суперником тренер команди, на підставі наявного у нього матеріалу, що характеризує гру суперника, визначає сильні і слабкі його сторони при грі в захисті і в нападі. Якщо тренер виявив, що суперник у захисті успішно застосовує систему захисту 5:1, то йому необхідно порушити відпрацьовані взаємозв'язки між захисниками.

Тактика гандболу безперервно удосконалюється. Розвиток її відбувається в постійній своєрідній боротьбі нападу і захисту. Поява в грі нових найбільш ефективних засобів і способів захисних дій викликає необхідність пошуку більш дієвих засобів атаки, і навпаки.

Головне завдання тактики – правильно визначити і творчо використовувати в кожній конкретній грі засоби, способи і форми ведення боротьби, що ведуть до перемоги над конкретним противником, в конкретних умовах. Тактична підготовка – синтез всього навчально-тренувального процесу. Всі види підготовки окремого гандболіста і команди в цілому в кінцевому підсумку підпорядковані завданням тактичної підготовки. Тому рівень тактичної майстерності завжди залежить від якості технічної, фізичної, психічної та теоретичної підготовленості.

Успіх у вирішенні завдань тактичної підготовки неможливий без вивчення певного комплексу основних теоретичних занять, які підтверджуються практикою, гандболісти засвоюють заняття з тактики ігри, попередньо обробляють комбінації, обіграють системи, варіанти та способи нападу і захисту.

Тактика відіграє вирішальну роль у розвитку гандболу, а також у вдосконаленні майстерності, як окремого гравця, так і всієї команди.

Література:

1. Игнатьева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 200 с.
2. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. – М.: Просвещение, 1980. – 176 с.

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПРАВИЛ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ

Песоцкий С. Н., ст. преп.
Сумский государственный университет
fcsumdu@mail.ru

Серьёзных пертурбаций более чем за тридцать лет потерпела зона замены и сама процедура изменения игроков по ходу матча. Раньше, согласно Правилам 1 (*правило 1, пункт 4.*), зона замены находилась в трёх метрах от центральной линии. На этом расстоянии проводились две линии длиной 80 см. Игроки должны были входить в игру только в просвете между этими линиями. В новых правилах изменилось расстояние от центральной линии. Для удобной работы хронометриста оно должно быть не меньше 5 метров. Сама длина области замены также составляет 5 метров.

Одним из последних изменений, что коснулись выхода игроков на замену, является обязательная передача тренировочной манишки из рук в руки выходящего заменённому.

В Правилах 1 (*правило 3, пункт 6.*) обусловлена замена вратаря. Если сейчас вратарь может в любое время покинуть площадку, то раньше он имел право это сделать только с разрешения арбитра и в тот момент, когда мяч покинет пределы площадки.

Продолжая тему вратаря, остановимся на возможностях вратаря во время ввода мяча в игру. В Правилах 1 (*правило 15*) чётко прописано: «*Вратарь, находясь в пределах штрафной площади своей команды, берёт мяч в руки и бросает его за пределы штрафной площади, но не дальше средней линии площадки*». Ещё в те времена был нюанс: мяч мог оказаться на чужой половине площадки после ввода его вратарём, но после либо касания кого-то из игроков, либо же после контакта с покрытием площадки на своей половине. В Правилах 2 этот момент не прописан, теперь голкипер имеет право вводить

игровой снаряд в любую часть площадки, кроме собственной штрафной.

На протяжении времени также менялось правило «второго касания» вратарём. К примеру, в Правилах 1 (*правило 15, пункт 3*) обозначено: *«вратарь может коснуться мяча ... только после касания кого-то из игроков или же после того, как мяч побывает на половине площадки соперника...»*. В нынешнее время ограничения стали ещё более жёсткими, теперь голкиперу можно касаться снаряда только после его контакта с игроком.

Изменения коснулись и начала игры. В Правилах 2 так описывается процедура. *«Подбрасывается монета <арбитром>, и команда, выигравшая жребий, выбирает, какие ворота она будет атаковать в первой половине матча. Другая команда должна выполнить начальный удар, чтобы матч стартовал»*. На заре правил игры в мини-футбол капитан, выигравший жребий, имел право выбрать или ворота, или выполнить начальный удар.

Важным новшеством, которое сейчас порой является ключевым в матчах по мини-футболу, стало принятие решение о пробитии десятиметрового штрафного удара (дабл-пенальти) после получения командой более пяти фолов на протяжении одного тайма. В Правилах 1 о такой возможности речи не идёт.

В мини-футболе не исключается возможность попадания мяча в потолок или конструкции, что являются его частью. Если бы такая ситуация случилась во время матча лет 30 назад, то арбитр должен был бы принять решение возобновить игру «спорным мячом» (*правило 9*). Сейчас же нормой является введение снаряда в игру командой соперника от лицевой линии под тем местом, где мяч коснулся потолка.

В случае удаления игрока, команда, по Правилам 1 (*правило 11*), должна отыграть в меньшинстве целых 5 минут «грязного времени». В нынешней ситуации это пункт футзальных законов также потерпел изменений. Штраф составляет всего 2 минуты «чистого времени» плюс пятый

игрок может вернуться на площадку, если его команда пропустила гол раньше.

В матчах на вылет для определения сильнейшего порой требуется выполнить серию послематчевых пенальти. В Правилах 1 (приложение 1) находим такие требования к данной процедуре:

- каждая из команд по очереди выполняет по 5 ударов;
- бить имеют право только те футзалисты, которые находились на площадке во время финального свистка;
- в случае, если по истечению пяти ударов не будет определён победитель, дальше пробивать должны запасные игроки.

В Правилах 2 данная процедура изменена существенным образом. К примеру, для определения победителя соперники поочередно исполняют по три пенальти. Плюс пробивать шестиметровый удар имеет право любой игрок, который внесён в заявку на конкретный матч.

В процессе эволюции изменились не только правила действий игроков на площадке, а и требования к самому проведению игры.

Так, размеры самой площадки остались прежними (25-42x15-25), однако появилась дополнительная разметка. В Правилах 2, так уже на протяжении нескольких лет, есть требование о зоне углового удара. *«Четверть окружности радиусом 25 см должна быть проведена на площадке из каждого её угла».*

В предыдущем подразделе мы уже вспоминали о появлении дабл-пенальти в процессе развития. Соответственно, на площадке появилась небольшая линия (точка) в десяти метрах от обоих ворот, расположенная по центру. Именно с неё, кроме исключительных случаев, и выполняется данный вид наказания нарушителей.

К тому же, по Правилам 2, к обслуживанию матча привлечены третий арбитр и хронометрист со своими функциями непосредственно во время футзального матча.

Изменился и хронометраж футзальной встречи. В *параграфе 7* Правил 1 идёт речь о двух таймах по 25 минут «грязного времени» каждый. Как и сейчас в большом футболе, тогда судья имел право добавить на своё усмотрение к этим 25-ти ещё несколько минут, ссылаясь на задержки во время матча. В Правилах 2, хорошо известных современному болельщику и игроку, сказано о двух таймах по 20 минут «чистого» времени.

К тому же, изменилась продолжительность перерыва между таймами во время официального мини-футбольного матча: от максимальных 10-ти минут до 15-ти.

Литература:

1. Правила игры в мини-футбол (5x5): Футбол в спортзалах / Пер. с англ. А. П. Кадетова – М. : Прейскурантиздат, 1991. – 48 с., ил.
2. Правила игры в футзал /Пер. с англ., Федерация мини-футбола России – М. : 2014, – 71с.

ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Поленцов В. Г., студент 3 курса профиль «Физическая культура», Сыроваткина И. А., ст. препод.
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»
vadik.polentsov@yandex.ru
syrovatkina.irina@yandex.ru

В настоящее время в новых социально-экономических условиях от образовательного учреждения требуется, чтобы за годы обучения в нем школьники могли приобрести опыт самостоятельных действий, овладеть навыками самостоятельной организации своей деятельности, развить свои творческие потенциалы. Таким образом, современная ситуация ориентирует школу на подготовку учащихся к альтернативному выбору, к необходимости видеть проблемы, реагировать на них, сознательно действовать в возникающих нестандартных ситуациях, своевременно принимать ответственные решения.

Самостоятельная деятельность – это деятельность, в процессе которой человек, зная конечную её цель, может самостоятельно поставить перед собой задачу, которая приведет его к достижению этой цели, сможет сам подобрать необходимые для решения поставленной задачи средства и способы действий, выполнить эти действия и самостоятельно проконтролировать правильность их выполнения.

При проведении уроков физической культуры учитель должен видеть перед собой конечную цель, которая должна заключаться в необходимости подготовить ученика, который бы желал и выполнял физические упражнения самостоятельно [2, 23]. Для этого, при обучении двигательному действию, учитель должен способствовать формированию у детей ясного понимания того, зачем их обучают этому

действию, каково его влияние на организм, каков механизм его выполнения и т.д. Для формирования навыков самостоятельности в образовательном учреждении необходима последовательная работа над усилением инструктивной направленности уроков, педагогическим управлением самостоятельной деятельностью учащихся на уроке, дифференциация и индивидуализация заданий, формирование у учащихся умений планирования, самоорганизации и самоконтроля в ходе самостоятельного выполнения упражнений. Для решения этих задач используются задания учащимся по оцениванию и комментированию техники выполнения упражнений другими учениками.

На примере предлагаемых задач и соответствующих им заданий для учащихся разного возраста и с разным уровнем сформированности навыков самостоятельности можно проследить процесс обучения при помощи умения проводить разминку с группой одноклассников. Использовать на уроках задания-схемы, в которых предусматривается поисковая деятельность учащихся в процессе самостоятельной работы: самостоятельно видоизменить освоенный способ двигательного действия; применить хорошо освоенный навык в усложнённых условиях; составить комплекс утренней гимнастики из разученных движений. Эти задания носят поисковый характер и сопряжены с решением проблемы. Чтобы помочь учащимся увидеть проблему, можно использовать различные приёмы: не сразу оговаривать условия выполнения заданий; не всё объяснять или преподносить в готовом виде; определённую часть оставлять для самостоятельного поиска [1, с. 16].

Для организации самостоятельной деятельности учащихся по развитию физических качеств необходим дифференцированный подход, который заключается в ознакомлении школьников с различными приемами самоконтроля и дозирования физической нагрузки.

Способность учащихся самостоятельно соотносить свои действия при выполнении физических упражнений и

полученные результаты с поставленными задачами являются показателями хорошего уровня развития навыков самоконтроля. Очень важно, чтобы школьники умели определять недостатки в выполнении упражнений, имели представление о возможных ошибках в своих действиях, умели их устранять и самостоятельно оценивать выполнение заданий.

Необходимо отходить от нормативного способа оценивания, в котором делается акцент на выполнение всех контрольных нормативов и перейти к личностному подходу, где будет оцениваться индивидуальная работа ребенка в течение занятия, четверти, исходя из его физических и физиологических способностей. Необходимо изменить содержание учебного процесса для подлинной реализации его образовательной направленности: усиления мотивации к занятиям, а также развития навыков труда и самосовершенствования, а не только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок при проведении учебного процесса.

Использование методов организации учебной деятельности, направленных на побуждение школьников к самостоятельности в решении определенных задач, в дальнейшем послужит им залогом самовоспитания, самообразования и физического самосовершенствования и это возможно лишь при правильной организации дифференцированного подхода в организации обучения.

Литература:

1. Бортников А. М. Развитие самостоятельности на уроках физической культуры // Научно-практический журнал «Физическая культура. Все для учителя» М.: ИГ «Основа», 2011. – С. 15–16.
2. Занина Т. Н., Сыроваткина И. А., Хвалобо Г. В. Основы профессионального мастерства учителя физической культуры // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова, 2013. – № 1. – С. 21–26.

ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Стасюк Р. М. к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Етногенетичний процес формування слов'янського етносу на основі лінгвістичних та антропологічних даних можна прослідкувати від неоліту (III тисячоліття до н.е.). Підґрунття для такого висновку надають дослідження порівняльного мовознавства, а також проведення антропологією певної антропологічної лінії. Лінгвісти виходять з мовної єдності, існування індоєвропейської мовної групи, що була попередницею багатьох мов – іранської, вірменської, грецької, італійської, германської, ілірійської та балтської. Мова пращурів українців – це лексика пастушого кочового народу перед поділом мовної спільності [1].

Десь наприкінці неоліту – на початок бронзи (2000–1500 рр. до н.е.) від індоєвропейської спільності відокремилися балтослов'яни. Близько 1000 років до н.е. протослов'янська спільність, як нова, почала відокремлюватися від спільності протобалтів. Цим самим розпочався період осілих поселень слов'ян. У структурі загальнослов'янської культури того часу, почала формуватися і розвиватися своєрідна фізична культура слов'ян, які проживали на території нинішньої України.

Прабатьківщина українського народу, тобто землі, де наші предки жили у найдавніші відомі часи, простягалися приблизно від середньої Вісли по верхній Дінець і обіймали Холмщину, Галичину, Волинь, Полісся, Київщину, Чернігівщину. За південну межу суцільно заселеної території можна прийняти таку лінію: Коломия, Вінничина, Черкащина, Сумщина. Вже у V–VI ст. предки українського народу займали майже усю територію сучасної України, від пущ Полісся до Чорного моря і від Карпат до Дону. Вони виступають як окрема слов'янська група під іменем антів. Цікаво, що назва „склавіни” (слов'яни) з'явилась у VI ст. н.е. [2, 3]. У Прокопія Кесарійського, крім

назви „склябіной” є ще й інша назва слов’ян – „анти”.

Слово „анти” – іранського походження. Воно означає ніщо інше, як народи краю, кінця – „антос”, – народи південно–східного краю. Прокопій із Кесарії про племена антів говорить: „Усі ці люди високі на зріст і надзвичайно сильні” [3].

Слов’яни увійшли у світову історію, як народ завойовників і здобувачів. Це був здоровий молодий народ, повний первісної сили і невичерпної енергії [4]. Давні літописці і мандрівники розповідають про характерні особливості життя і погляди давніх слов’ян, предків українського народу. В умовах постійних воєн із сусідніми племенами найбільш цінувалися фізичні якості людини. Серед важких змагань із природою та боротьби з чужими племенами особливого значення набувала фізична сила, витривалість, спритність та загартованість. Улюбленими заняттями та розвагами наших предків були лови, де траплялися не поодинокі випадки, коли приходилося йти зі списом на ведмедя або здоганяти і ловити диких коней. Молоді воїни відзначалися своєю силою і прудкістю на народних ігрищах. Візантієць Маврикій з великим захопленням висловлюється про витривалість слов’ян стосовно будь-якого лиха – спеку, холод, дощ, хуртовину, брак одягу і їжі [5].

Поруч із силою та витривалістю, справедливий подив у літописців того часу викликали підприємливість, життєва винахідливість у побуті та військових ситуаціях, якими так відрізнялися наші пращури.

Література:

7. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури /Є.Н.Приступа, В.С.Пилат.–Львів:Троян,1991.– 104 с.

8. Крип’якевич І. Історія України /Іван Крип’якевич //Дзвін, 1990, № 5.– С. 89-90.

9. Жарський Е. Історія українського фізичного виховання /Жарський Е. //Спортивний альманах. – Львів: 1934. – С. 10–14.

10. Пономарьов Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Пономарьов Н.И. – М.: ФиС, 1970. –198 с.

11. Лебедев И. Гопак и совесть / Лебедев И. //Техника молодежи, 1988, № 2. – С. 46–47.

TRX-ПЕТЛІ ЯК ІННОВАЦІЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Стеблянко А. В., студ., Корж С. О., ст. викл.

Сумський державний університет

salina14@mail.ru

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування знань і навичок щодо самостійних занять фізичними вправами, подальшого інтересу до засобів фізичної культури, так і до вдосконалення функціональних можливостей організму. Одним із таких засобів є TRX-петлі. Функціональні петлі TRX представляють собою універсальний тренажер, що нагадує змінені гімнастичні кільця, до яких кріпиться стрічка у вигляді парашутних строп.

Тренажер був розроблений фахівцями військово-морського флоту США для тренування морських піхотинців і допрацьований Fitness Anywhere [1, 4]. Д. Пономаренко зазначає, що TRX – це система ременів, що дозволяє використовувати власну масу людини для силових тренувань. У процесі занять на тренажері чергуються розтягування і швидке скорочення м'язів, за рахунок чого розвивається «вибухова міць» – гранична вага, яку людина може швидко підняти. Рівень навантаження може становити від 5 до 100 % власної маси тіла [2]. Основною перевагою вправ на TRX-петлях є ефективність, адже вони допомагають задіяти одночасно 90 % усіх м'язів, у роботу включаються окрім основних м'язових груп навіть глибокі та скелетні м'язи. У той же час відсутнє осьове навантаження на хребет, через що заняття на петлях TRX є безпечними. Ще однією перевагою є зручність, адже вони можуть прикріплюватися до будь-якого стовпа, дерева, дверей, перекладки тощо. Наступною перевагою є їх універсальність, адже на ньому може займатися як початківець, так і спортсмен.

Варто наголосити на тому, що функціональний тренінг із петлями TRX це: поліпшення м'язового балансу, тонусу та

рельєфу м'язів, зменшення ризику будь-яких травм, зміцнення м'язів-стабілізаторів і глибоких м'язів, полегшення будь-яких повсякденних навантажень, різноманітність у тренуваннях, відновлення, поліпшення рухливості суглобів і роботи серцево-судинної та дихальної систем. Також розвиваються такі якості як витривалість, сила, швидкісні здібності, координація та рівновага [2]. Безпосередньо переходячи до вправ, які можна виконувати на TRX-петлях, необхідно зазначити, що перед їх виконанням потрібно розігріти м'язи. Інтервали між вправами для базового рівня повинен бути 50 секунд, а для складного – 20. Кожна вправа виконується протягом 1–2 хвилин. Під час виконання вправ у петлі знаходяться або руки, або ноги. Основними та найбільш ефективними вправами на TRX є: віджимання від підлоги та на петлях, тяга до грудей, розгинання рук, скручування корпусу, розведення рук, горизонтальне підтягування, присідання, випади, «планка», «місток», згинання ніг лежачи, болгарське «спліт-присідання», «старт спринтера», «альпініст» тощо. Тренування з TRX здійснюється з масою власного тіла, але гіпертрофованого зростання м'язової маси, як під час тренувань із великими вагами, не відбувається, що більш сприяє гармонійному розвитку всього тіла, тренуванню м'язів-стабілізаторів і поліпшенню рухливості в суглобах.

Отже, TRX-петлі – інновація в системі фізичного виховання завдяки своїй ефективності, безпечності, зручності й універсальності, вдосконалюють функціональні можливості організму студентів, розвивають важливі фізичні та психологічні якості.

Література:

1. Фролов А. Использование функциональных петель TRX в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом / А. Фролов, А. Бочкарев, О. Малых // *Apriori*. Серия: естественные и технические науки. – 2014. – № 6. – С. 1–14.
2. Пономаренко Д. Тренировка TRX. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://maximum-club.ks.ua/trenirovka_trx

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ

Ступак В. Г., студ., Сергієнко В. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stupak.vladislava@yandex.ru

Сьогодні стає все більш зрозуміло, що без серйозного вивчення психіки спортсмена, без дослідження психічних функцій і психологічних якостей його особистості ні тренери, ні спортсмени не можуть просуватися вперед у вирішенні поставленого перед ними завдання – підвищення спортивних досягнень, удосконалення володіння технікою спорту [1]. Однією з найголовніших складових підготовки висококваліфікованого спортсмена до успішної змагальної діяльності є забезпечення його психологічного стану.

Змагальна діяльність як широке поняття включає у себе ряд етапів: підготовка до спортивної діяльності, прийняття старту, здійснення самої діяльності, проведення відновлювальних процедур і оцінка досягнутого результату. Кожному етапу спортивної діяльності відповідають певні психологічні стани, які виникають у залежності від умов і специфіки змагальної діяльності [2]. Гра в баскетбол вимагає від спортсмена миттєво вирішувати складні ігрові ситуації, тобто виконувати швидкі тактичні дії. Ефективність використання техніко-тактичних прийомів у постійно змінюваних ситуаціях під час змагальних поєдинків пов'язана не тільки з формуванням досконалих навичок і вмінь, а також залежить від здатності спортсмена своєчасно і точно здійснювати попередні підготовчі дії, вибору місця, збереження рівноваги тіла у різних положеннях і ситуаціях, прийняття адекватних відповідних рішень тощо.

Тактична підготовка базується на психологічних особливостях баскетболістів, основою котрих є мислення, швидкість розумового орієнтування (кмітливість), критичність, оригінальність мислення (творчий характер, доступність), систематичність і послідовність діяльності. Саме тому все частіше тренери і самі спортсмени звертаються за допомогою

до спортивного психолога. Спортивний психолог працює не лише індивідуально з певним гравцем, а також із тренером і командою в цілому. Для цього йому потрібно бути обізнаним не тільки у галузі практичної психології, але й в особливостях гри у баскетбол. Завдання спортивного психолога включають у себе: діагностику психологічного стану і створення моделі особистості спортсмена; заходи з коректування психологічного стану (підвищення мотивації, упевненості в собі, боротьба зі страхом та іншими індивідуальними особливостями); навчання спортсменів основним прийомам психорегуляції для подальшого використання на тренуваннях і змаганнях; коректування психічного стану спортсмена під час змагань; аналіз дій та помилок, зроблених у процесі змагальних поєдинків. Методи роботи психолога включають у себе різні види діяльності, такі як психологічна діагностика, індивідуальне консультування, ритуали, гетеротренінги, психокорекція зокрема у формі психологічних тренінгів. Також одним із провідних методів психологічної підготовки спортсменів до змагань є метод аутогенного тренування, що проводиться у вигляді тренінгів, під час яких спортсменам пропонують виконати вправи на відчуття тепла, прохолоди, керування ритмом серцевої діяльності. Аутогенне тренування сприяє зняттю психологічного напруження, зокрема перед поєдинками із суперниками, підсилює самоконтроль і збільшує опірність до стресових ситуацій.

Необхідно зазначити, що роль спортивного психолога у підготовці гравців-баскетболістів важко переоцінити, адже він не лише допомагає покращити психологічне налаштування спортсмена, але й підвищити рівень його кваліфікації у команді під час гри у вирішальних поєдинках.

Література:

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепахіна – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
2. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин – 2-е изд. – СПб : Питер, 2009. – 58 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТЗАЛІСТІВ

Тимченко М. В., студ., Песоцкий С. Н., ст. преп.
Сумський державний університет
fcsundu@mail.ru

Фізична підготовка передбачає здатність відсунути настання втоми. Удосконалюючи свої фізичні можливості, гравець утомлюється не так швидко. З цього випливає, що тренований гравець буде діяти ефективніше, ніж нетренований. Тому найважливіша проблема полягає в тому, як уповільнити настання втоми. Для досягнення вищого рівня фізичної підготовки треба працювати, а це можна зробити тільки використовуючи високі навантаження.

Навантаження – це систематичне виконання більшого обсягу роботи на певному проміжку тренувань, ніж це було на попередньому.

Рівень фізичної підготовки гравця не може зберігатися незмінним протягом тривалого проміжку часу. Гравець перебуває в стані аритмії. Він не може розвинути свої атлетичні дані, якщо протягом тривалого проміжку часу буде виконувати аналогічний обсяг роботи.

Гравці, які під час тренувань мають за мету напрацювати лише силову витривалість, будуть мати товсті стінки серця і порівняно невеликий його об'єм.

Футзалісти повинні прагнути комбінувати методи розвитку аеробної і анаеробної витривалості, щоб отримати переваги обох типів серця.

Аеробна витривалість виробляється за допомогою рівномірного бігу на дистанції 9-10 км. Анаеробна витривалість розвивається при навантаженнях високої інтенсивності у той період часу. Що не перевищує 35 секунд. Широко використовується в цьому випадку човниковий біг [1, 75].

Для удосконалення фізичної підготовки необхідно в сумі пробігти не менше ніж 2 000 метрів.

Найбільший відрізок в одному напрямку в човниковому бігу повинен становити 25 метрів.

Під час пауз між інтенсивними навантаженнями корисно змінювати вправи, наприклад, пограти в квадраті 5 на 5 метрів або в один-два дотики протягом 2-3 хвилин. Гравці, працюючи з м'ячем у стані втоми, змушені концентрувати увагу на виконанні конкретного завдання. У ході тренувань не варто нехтувати удосконаленням прийомів фізичної боротьби за м'яч. Можна зрозуміти тренерів, які не хочуть вводити в тренування ризиковані прийоми, що здатні призвести до травм [2, 45].

Корисна вправа – гра один на один протягом 45 секунд. Протягом цього завдання гравці будуть працювати інтенсивніше, але безперервно. Кожен футзаліст займає позицію перед своїми воротами, при чому м'яч перебуває на рівній відстані між ними. За сигналом гравці спрямовуються на м'яч.

Комбінування різних типів вправ – основне завдання протягом тренувань фізичної підготовки футзалістів.

Література:

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М. : ФиС, 1978. – 111 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.

ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ ЯК ФЕНОМЕН ІІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Удовиченко Б.Я., студ., Возний А. П., к. філ.н., доц.
Медичний інститут Сумського Державного університету
e-mail:danaudovichenko@gmail.com

Актуальність досліджень психічного здоров'я студентів визначається наявністю стресогенних факторів в студентському середовищі, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутньому професійному середовищі і ін. Пережитий стрес і його наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю індивіда. Особливо це відноситься до молодіжного та студентського періоду в житті людини, коли особистісні ресурси здаються невичерпними, а оптимізм по відношенню до власного здоров'ю переважає над турботою про нього. Численні дослідження в області стресу спочатку були сконцентровані на описі його чинників, особливостей реакцій на стрес, стратегій його подолання.

Ми також провели дослідження, яке ґрунтувалося на анонімному анкетуванні студентів Медичного інституту. У опитуванні взяли участь 123 респонденти, із яких 79 дівчат та 44 хлопці, які шляхом анонімного он-лайн голосування відповіли на такі питання: «Як часто ти займаєшся спортом?», «Чи допомагають заняття спортом знімати стрес?», «Чи відоме вам поняття філософія тілесності. Чи існує вона насправді?».

На перше питання, «як часто ти займаєшся спортом?» 15.4% респондентів відповіли, що роблять це самостійно щодня, 35%, що відвідують декілька разів на тиждень спортзал. Для 21.95% заняття обмежуються лише уроками фізичного виховання, а ще для 22.8% вважають спортом піші прогулянки вранці до інституту. А 4.85% респондентів повідомили, що ніколи не займаються спортом [1; 2].

На питання, «чи допомагають заняття спортом знімати стрес?», дали стверджувальну відповідь 61% анкетованих.

9.8% стверджували, що стрес заняттями не снімається, а 29.3%, що знімають стрес іншим чином.

На третє питання «Чи відоме вам поняття філософія тілесності. Чи існує вона насправді?»

«Так, чув. Існує», - дали відповідь 26.83% анкетованих.

«Так, чув. Не існує» - 5.69%.

«Ні, не чув. Але, якщо кажуть, то існує», - 37.39%.

«Ні, не чув. Я в таке не вірю», - відповіли 30.08% респондентів.

Підводячи підсумки, помічено залежність, що відсоток тих, хто ніколи не чув та не вірить в філософію тілесності (30.08%) дорівнює відсотку тих, хто ніколи чи майже ніколи не займається спортом (28.1%). Усім відомий крилатий вислів Децима Юнія Ювенала «*Mens sana in corpore sano*», що означає «в здоровому тілі здоровий дух». Але більшістю досліджень доведено, що саме психологічний стан, фактор мотивації, стресогенні чинники мають великий вплив на здоров'я людей.

Саме тому ми вважаємо, що для занять спортом людина повинна бути морально підготовлена. «Тілесність - це субстрат людської життєдіяльності, що являє собою багатомірне утворення, яке існує в трьох вимірах: біологічне (природне) тіло, внутрішня тілесність, зовнішня тілесність, і конструюється на їхньому перетині». Саме тому як і до лікування підхід до занять спортом має бути комплексним. Заняття спортом мають впливати на всі три субстанції, які узагальнені тілесністю. Лише в такому разі вони зможуть принести користь.

Література:

1. Никифоров Г. С. Психология здоровья// Учебник для ВУЗов. 2006. - С.76-78.

2. Зайцев Г.К. Потребностно- мотивационная сфера физического воспитания студентов //Теория и практика физической культуры. 1993. - № 7.-С. 21-24.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ

Фадєєва А., студ., Король С. А., викл.
Сумський державний університет
korol.svetlana.sumdu@gmail.com

Сьогодні жіночий хокей з шайбою набирає популярності в Україні і світі. Цей вид спорту характеризується значним збільшенням об'єму дій учасників команд в одиницю часу з одночасним виконанням технічних і тактичних дій в жорсткому єдиноборстві з суперником. Саме тому, для ефективної реалізації змагальної діяльності значна увага приділяється особливостям організації тренувального процесу. Становлення спортивної майстерності – це перш за все процес різностороннього виховання особи спортсмена, де окреме тренування є основною організаційною структурою.

За формою проведення тренувальні заняття можуть бути: загально групові, загальнокомандні, індивідуалізовані. Крім того, на заняттях завдання визначаються для воротарів, захисників, півзахисників, нападаючих, а також для окремих амплуа: групові не індивідуалізовані завдання визначаються для воротарів, захисників, півзахисників, нападаючих, при індивідуально-самостійних попередньо визначаються завдання для окремих спортсменів, під час яких спортсмени виконують вправи з удосконаленням техніко – тактичної майстерності або рухових якостей.

Доцільна організація тренувань в більшості випадків грає велику роль. Ознаками раціональної організації навчально-тренувальної роботи з хокею на траві є: 1) обмежена тривалість занять; 2) їх висока інтенсивність; 3) регулярне повторення пройденого; 4) засвоєння хокеїстками основ спортивної теорії, важливих для практичної діяльності; 4) проведення виховних заходів.

Тренувальні завдання можуть мати різну спрямованість, пов'язану з розвитком фізичних якостей, навчанням техніці і тактиці гри, рішенням задач розминки, відновлення тощо.

З декількох тренувальних завдань формується частина тренувального заняття. Виділення таких частин обумовлено динамікою працездатності спортсменів в ході тренування – поступовим підвищенням до максимуму, стабілізацією на деякий час і зниженням через наступаюче стомлення.

Тренувальне заняття може бути спрямоване на розучування вправ, де гравці освоюють основи техніки хокею на траві шляхом багаторазових повторень визначених вправ, на закріплення і удосконалення розучених дій за допомогою інтенсивного навантаження. Ігрові тренування вирішують завдання удосконалення всіх елементів хокею на траві і координації цих елементів в процесі самої гри.

Важливим на завершальному етапі тренування є надання спроби змагатися командами з невеликою кількістю гравців, що дає можливість зберегти високу інтенсивність заняття. Гравці часто володіють м'ячем, що позитивно позначається не тільки на вдосконаленні рухових навичок і фізичних якості, але і сприяє розвитку тактичного мислення, оскільки їм легше стежити за подіями на полі. Заняття з рівномірними навантаженнями і однотипними вправами стомлюють гравців фізично та психічно. Використання різних вправ, форм гри і висока інтенсивність тренувальних занять стимулюють у гравців інтерес до хокею на траві, зміцнюють дисципліну.

Отже, організація тренувальних занять спортсменів передбачає таку побудову занять, при якому кожна вправа виконується, з одного боку, з урахуванням регламентації всіх його компонентів (тривалості, інтенсивності, координаційної складності), а з іншого – на підставі логічного взаємозв'язку всіх вправ, які входять в певне тренувальне заняття.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ У ЮНОШЕЙ

Хало П. В., к. техн. н., доц., Дьяков С. А., студ.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)» nabard@yandex.ru*

Актуальность. Основное отличие соревновательной деятельности в различных видах единоборств, по мнению специалистов, заключается в том, что все технико-тактические действия выполняются на очень высокой скорости, что позволяет говорить о первичности таких качеств как быстрота реагирования и скоростные возможности нервно-мышечного аппарата. Построение тренировочных занятий в режимах субмаксимальной и максимальной интенсивности дает положительный эффект, но его длительность далеко не бесконечна. Поэтому спортсмены, которые добились высоких результатов в возрасте 17-20 лет, в последующем, несмотря на достаточный арсенал эффективных технико-тактических действий и большой соревновательный опыт уступают ведущие позиции молодым спортсменам. Этот факт прослеживается в различных стилевых направлениях восточных единоборств и может быть объяснен тем, что в этих видах спорта нет профессиональной системы централизованной подготовки, а секционные или клубные тренировки не всегда ежедневны и регулярны. Следовательно, исследование системы построения тренировочных нагрузок высококвалифицированных спортсменов в видах восточных единоборств на этапах подготовки к соревнованиям является актуальным для теории и практики спорта высших достижений в видах восточных единоборств [1].

Гипотеза. На основании анализа результатов выступления и существующей системы подготовки спортсменов в различных видах единоборств было сделано предположение о том, что эффективность соревновательной деятельности обеспечивается

рациональным соотношением средств скоростно-силовой и специальной подготовки и использование средств быстрого восстановления психофизиологических способностей на этой основе обучения различным методам соморегуляции организма.

В результате анализа научно-методической литературы, была разработана методика оптимизации предсоревновательного состояния в единоборствах, включающая: совершенствование скоростно-силовой подготовленности как превалирующего фактора успешного выступления на соревнованиях; применения программ построения тренировочных занятий сопряженного воздействия на структуру подготовленности спортсменов; использование в качестве средств обучения методам саморегуляции организма: динамическую медитацию, аудио-визуальное воздействие с биологической обратной связью и аутогенную тренировку. Для подтверждения гипотезы в течение одного учебного полугодия нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы четыре группы в возрасте 14-15 лет контрольная самбистов (n=10), каратистов (n=11) и экспериментальная самбистов (n=10) каратистов (n=11). После проведения начального тестирования контрольные группы занималась по традиционной методике, а в экспериментальных применялась разработанная методика. Оценка эффективности методики проводилась по коэффициенту комбинационности, как интегральному показателю уровня технико-тактического мастерства. В результате уровень показателя комбинационности после завершения эксперимента в экспериментальных группах достоверно (для $\alpha=0,05$) превысил уровень в контрольных группах. Оценка достоверности различий результата производилась по t-критерию Стьюдента.

Литература:

1. Хало П.В., Галалу В.Г., Омельченко В.П. Модели и принципы активации резервных возможностей организма // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2010. №9 (110). С63-70

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЗЮДО

Хало П. В., к. техн. н., доц., Иванов М. А., студ.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»
nabard@yandex.ru*

Актуальность. Моделирование соревновательной деятельности является основным в подготовке спортсменов высших разрядов [1; 2; 3; 4], а его проблематика относится к числу наиболее актуальных направлений повышения эффективности и интенсификации процесса подготовки дзюдоистов высокой квалификации [5; 6]. В спортивной борьбе и дзюдо, в частности, в связи с частыми изменениями правил соревнований происходят постоянные изменения требований соревновательной деятельности и соответственно, возникает необходимость переориентации всей методики подготовки, что, в свою очередь, возможно лишь на основе глубокого научного анализа соревновательной деятельности [7]. Проведенный анализ научно-методической литературы по проблемам предсоревновательной подготовки в дзюдо, выполненных за последние 5 лет, выявил крайне малое количество работ системно исследующих моделирование соревновательной деятельности, что говорит о том, что данная проблема ускользнула из поля зрения исследователей. На практике это привело к тому, что при подготовке команд часто используются либо устаревшие методики, либо заимствованные из родственных видов борьбы, без учета характерных особенностей соревновательной деятельности в современном дзюдо. Закономерным итогом такого состояния методологической базы является снижение спортивных результатов демонстрируемые дзюдоистами. Анализ специальной подготовленности дзюдоистов показывает, что в системе средств и методов их предсоревновательной

подготовки локальный мышечный компонент специальной выносливости не рассматривается в качестве самостоятельного объекта направленного воздействия, средства его акцентированного развития до настоящего времени не разработаны и не находят отражения в классификации средств тренировки дзюдоистов. Таким образом, имеются предпосылки рассматривать повышение эффективности соревновательной деятельности в дзюдо в структуре акцентированного развития локального компонента специальной выносливости как резерв роста специальной подготовленности и спортивных результатов, что подтверждает актуальность выбранной темы исследования.

Гипотеза: предполагается, что подготовка дзюдоистов к ведению борьбы по алгоритму внеочередного проведения атаки не менее одного раза в каждом из фрагментов поединка - является более эффективной соревновательной стратегией.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы юных дзюдоистов в возрасте 15-16 лет контрольная (n=12 человек) и экспериментальная (n=12). Экспериментальная группа занималась с использованием средств специальной физической и технической подготовки. Контрольная, занималась по традиционным методикам. Для оценки физической подготовленности использовалось измерение плотности эффективных технико-тактических действий. Для статистической обработки использовался критерий достоверности различий t-критерия Стьюдента, который показал достоверную эффективность экспериментальной методики в сравнении с традиционной.

Выводы. Разработанная методика дзюдоистов-юношей позволяет: рационализировать программу децентрализованной подготовки юных дзюдоистов на основе анализа уровня специальной подготовленности; использовать принцип 3-х этапного построения централизованной подготовки к основным соревнованиям, на основе соподчинения уровня

подготовленности юных дзюдоистов, достигнутого в результате децентрализованной подготовки.

Литература:

1. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Лебединская И.Г. Повышение качества физкультурно-спортивной деятельности с помощью произвольного полимодального внимания // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2013. № 1с. С. 166-171

2. Хало П.В., Галалу В.Г., Омельченко В.П., Бородянский Ю.М. Принципы системного моделирования функциональных систем активации резервных возможностей человека // Инженерный вестник Дона. 2012. Т. 22. №4-1 (22). С. 17.

3. Хало П.В. Концепция активации резервных возможностей человека как полииерархической функции или в чем смысл жизни // Научно-методический электронный журнал "Концепт". 2013. Т. 4. № 34. С. 1956-1960.

4. Хало П.В., Быков Н.Д., Хвалебо Г.В. Выбор показателей эффективности методов активации резервных возможностей спортсмена для холтеровского мониторинга // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2012. № 1с. С. 159-163.

5. Хало П.В., Галалу В.Г. Возможности применения нанотехнологий в активации резервных возможностей человека // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2010. № 9 (110). С. 145-150.

6. Хало П.В., Галалу В.Г., Омельченко В.П. Модели и принципы активации резервных возможностей организма // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2010. №9 (110). С.63-70

7. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Туревский И.М. Системный подход к разработке модели формирования оптимального предстартового состояния // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 71-73.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Хало П. В., к. техн. н., доц., Илюшина О. В., студ.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»
nabard@yandex.ru

Актуальность. Вопросы оптимизации предстартового состояния у бегунов на средние дистанции с точки зрения тренировочных нагрузок и индивидуальной адаптации к тренировочному процессу во многом еще не решены, несмотря на разработанность данной проблемы. По классификации В.С. Фарфеля, легкоатлетический бег относится к стандартным (стереотипным) видам спорта, где движения выполняются в заранее известных условиях и в определенной последовательности. По данным Е.Б. Сологуба, беговые упражнения по своей биомеханической структуре относятся к циклическим видам спорта (с повторяющимися циклами движений), а по характеру регламентации нагрузки - на упражнения заданного объема работы. Общим для всех циклических движений является то, что выполняемая работа характеризуется разной мощностью и длительностью. Согласно данным Н.В. Зимкина, бег на средние дистанции относится к работе субмаксимальной мощности и может продолжаться до 3-5 мин, вызывая при этом максимальные сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Частота и глубина дыхания резко увеличивается, в связи, с чем легочная вентиляция может достигать 150 л/мин и более. Потребление кислорода при этом повышается до 4-5 л/мин, концентрация молочной кислоты в крови может достигнуть 2500 мг/л, а рН снижается до 7,0. При этом наблюдается расширение сосудов в работающих мышцах, повышение максимального артериального давления (до 180-240 мм рт.ст.), усиление и учащение частоты сердечных

сокращений до 180 уд/мин. У квалифицированных спортсменов кислородный долг может достигнуть максимальных величин - 20 л. Отношение потребления кислорода к кислородному запросу при данной работе составляет 1/3, расход энергии в единицу времени - 1,5-0,6 ккал/с, а суммарный расход - до 450 ккал, что требует около 100 г глюкозы [1, 2]. По данным Н.Д. Давиденко, основными физиологическими резервами, мобилизуемыми при работе субмаксимальной мощности, являются резервы поддержания гомеостаза, а также резервы совершенствования корковых систем управления движениями. Важное значение имеет не только нервная система, но и гуморальная регуляция функций, при этом энергозатраты не лимитируют выполнение этой работы.

В основе спортивной подготовки бегунов на средние дистанции, в частности в беге на 800 метров, лежит развитие и совершенствование специальной выносливости [3, 4]. На начальном этапе спортивной подготовки необходимо учитывать морфо-функциональные особенности юных спортсменов, определить их сенситивные периоды для развития необходимых физических качеств. Необходимо выявить способности к «обучаемости» различным видам физических упражнений, а также необходимо учитывать типологические свойства нервной системы и темперамент занимающихся. Поэтому в вопросе планирования спортивной подготовки юных бегунов на средние дистанции скоростно-силовая подготовка имеет большое значение. В настоящее время недостаточно изучены вопросы рациональной структуры тренировочных нагрузок и отдыха для восстановления в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Еще одной важной проблемой является индивидуализация спортивной тренировки. Актуальность исследования также предопределяется наиболее благоприятным возрастом юных спортсменов для развития физических качеств. Спортивная подготовка в рамках определения рациональной структуры средств скоростно-силовой направленности на этапе начальной подготовки является основой достижения спортсменам

наиболее высоких спортивных результатов в данном виде спорта. Вышеназванные обстоятельства и обуславливают несомненную актуальность избранной темы исследования [4].

Гипотеза – В основе данного научного исследования лежит предположение о том, что оптимизация предстартового состояния у юных бегунов на средние дистанции на этапе начальной подготовки может быть обеспечено путем применения эффективных средств и методов совершенствования специальной выносливости с учетом сенситивных периодов и физической подготовленности юных спортсменов, а также освоения методов саморегуляции в периоды восстановления.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы бегунов на средние дистанции в возрасте 14-15 лет контрольная (n=13 человек) и экспериментальная (n=12). Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, в которой для развития силовых и скоростно-силовых качеств в одной серии использовать по 3-6 упражнений силового и/или скоростно-силового характера. Серии упражнений выполнялись с повтором в 2-4 раза, и в недельном микроцикле применялись не менее двух раз. Применялись также специальные беговые упражнения в соревновательном периоде годового тренировочного цикла: бег с высоким подниманием бедра; бег на прямых ногах; бег с забрасыванием голени назад (захлест); семенящий бег; бег «оленем» (беговые шаги); прыжки на одной ноге - «блоха»; бег на месте в упоре, при этом, интервал отдыха между повторениями упражнений составлял 3-5 мин при ЧСС до 120 уд/мин и 5-7 мин - между сериями до пульса 100-120 уд/мин. В качестве методов саморегуляции использовалась психомоторная тренировка. При развитии скоростной выносливости интервал отдыха между повторениями упражнений составляют 3-3,5 мин при ЧСС 120-140 уд/мин, а между сериями время восстановления составляло 5-6 мин и ЧСС 100-120 уд/мин. Контрольная группа занималась по

общепринятой методики. Для оценки физической подготовленности использовалось измерение взрывной силы мышц на силомоментном комплексе «Силоком-02» (ЗАО «ОКБ Ритм», г. Таганрог). Для статистической обработки использовался критерий достоверности различий t-критерия Стьюдента при уровне значимости $\alpha=0,05$.

Выводы. Разработанная методика развития базовых физических качеств юных бегунов на средние дистанции, основанная на использовании средств и методов совершенствования физической работоспособности юных спортсменов и применяемых в определенной последовательности на протяжении всего годичного цикла спортивной подготовки, существенно повышает эффективность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Литература:

1. Хало П.В., Галалу В.Г., Омельченко В.П. Р-адические модели психофизиологических состояний // Инженерный вестник Дона. 2011. Т. 18. № 4. С. 62-65.

2. Хало П.В., Быков Н.Д., Хвалебо Г.В. Выбор показателей эффективности методов активации резервных возможностей спортсмена для холтеровского мониторинга // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2012. № 1с. С. 159-163.

3. Хало П.В., Галалу В.Г., Омельченко В.П. Модели и принципы активации резервных возможностей организма // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2010. №9 (110). С.63-70

4. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Туревский И.М. Системный подход к разработке модели формирования оптимального предстартового состояния // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 71-73.

РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ БЕГУНОВ-СТАЙЕРОВ

Хало П. В., к. техн. н., доц., Кулаков В. С.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ) nabard@yandex.ru*

Актуальность. Оптимизация предстартовых состояний бегунов-стайеров представляет собой достаточно сложную задачу, так как требует учета огромного количества факторов, способных в разной степени повлиять на эффективность соревновательного процесса. Характер проблем, возникающих при оптимизации предстартовых состояний бегунов-стайеров, прежде всего, обусловлен спецификой объекта (организм спортсмена, его функциональные системы), на который направлены педагогические воздействия. Если кратко охарактеризовать эффективное содержание тренировочного процесса и его реализацию, то он должен решать следующие задачи [1; 2]: обеспечение индивидуального подхода к спортсменам; улучшение функциональной готовности спортсмена; повышение спортивных результатов; препятствие развитию явлений переутомления; адекватное восстановление после тренировочных нагрузок; сохранение психосоматического здоровья спортсмена. Выделенные факторы взаимосвязаны друг с другом. По мнению ряда исследователей (К.В. Бабич, А.И. Федоров, 1999 и др.) эффективность оптимизации предстартового состояния и его управление определяются наличием исчерпывающей, объективной и оперативной информации о состоянии объекта управления, о характере внешних воздействий на этот объект. Не смотря на то, что функциональная диагностика является одним из важнейших аспектов организации тренировочного процесса, существует ряд нерешенных вопросов, существенно снижающих ее эффективность. Среди них можно выделить следующие [3]: проблема отбора информативных показателей

и методов их контроля; проблема норм и интерпретации полученных результатов; проблема систематизации исследований функциональной готовности спортсменов; отсутствие у ряда разработок функциональной диагностики системного подхода к оценке функционального состояния спортсмена; недостаточная компетентность специалистов в сфере теории спортивной деятельности, в вопросах функциональной диагностики. Все выше перечисленные положения послужили обоснованием актуальности выбранной темы исследования

Гипотеза: существенного повышения возможности достижения высоких спортивных результатов и сохранения состояния здоровья бегунов-стайеров можно добиться, если: программу функциональной диагностики составить на основе результатов корреляционного анализа показателей их функционального состояния, физической и психологической подготовленности; модифицировать методику тренировки бегунов-стайеров исходя из информации о ключевых компонентах взаимодействующих функциональных систем, от которых в большей степени зависит соревновательный результат.

На основе проведенного анализа научно-методической литературы была разработана экспериментальная методика, включающая увеличение объема средств развития специальной выносливости, а также включение в нее дифференцированных программ психологической подготовки. В качестве дополнительного средства диагностики функциональной готовности бегунов стайеров были выбраны ЭЭГ-показатели, в частности - "меченые ритмы". Съём биологической информации производился по международной системе «10-20» по монополярной схеме по 8-ми отведениям (Fp_1 , Fp_2 , T_3 , T_4 , P_3 , P_4 , O_1 , O_2), на базе компьютерной электроэнцефалографической системы «Компакт-Нейро». Для подтверждения выдвинутой гипотезы было проведен педагогический эксперимент, для чего было сформировано две группы – контрольная ($n=11$), занимающаяся по общепринятой

методики и экспериментальная ($n=11$), занимающаяся по экспериментальной методике. В качестве критерия эффективности разработанной методики использовались временные показатели выступления бегунов стайеров на соревнованиях. Для оценки достоверности различий между экспериментальной и контрольной группами был применен t -критерий Стьюдента для малых несвязанных выборок. Результаты математико-статистической обработки результатов исследования показали достоверно большую эффективность экспериментальной методики перед традиционной ($\alpha=0,05$).

Выводы: Суть разработанной методики тренировки бегунов-стайеров заключается в увеличении объема средств развития специальной выносливости, включение в нее дифференцированных программ психологической подготовки, а также в качестве дополнительного средства диагностики функциональной готовности ЭЭГ-показатели, в частности - "меченые ритмы". Вместе с тем, данное исследование не претендует на исчерпывающее решение обозначенных проблем, т.к., даже самый совершенный алгоритм контроля не способен учесть всего многообразия факторов воздействий, влияющих на объект управления и изменений, происходящих в результате этого взаимодействия.

Литература:

1. Хало П.В. Концепция активации резервных возможностей человека как полииерархической функции или в чем смысл жизни // П.В. Хало, Научно-методический электронный журнал "Концепт". 2013. Т.4. № 34. С. 1956-1960.
2. Хало П.В., Бородянский Ю.М. ЭЭГ-корреляты активации резервных возможностей организма // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2014. № 10 (159). С. 24-33.
3. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Туревский И.М. Системный подход к разработке модели формирования оптимального предстартового состояния // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 71-73.

АНАЛИЗ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Хало П. В., к. техн. н., доц., Хмиль О. В., студ.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»
nabard@yandex.ru*

Актуальность. Стремительное развитие теории и методики современного спорта, диктуют необходимость срочной разработки новых технологий спортивной тренировки, охватывающих практически все функциональные системы человека. Особую роль в новых технологиях занимает разработка методов произвольного управления функциональным состоянием организма, что безусловно требует оптимизации внутрипсихических процессов регулирующих действия спортсмена [1]. С точки зрения направления развития внутрипсихических процессов в спортивной тренировке можно выделить два принципиально разных подхода: восточный и западный. В западном объективном подходе, тренер всегда работает с виртуальным внешним образом Я спортсмена существующем в его внешней картине мира. При этом сам внутрипсихический процесс психолого-педагогического воздействия остается как бы за рамками тренировочного процесса. В практике восточных единоборств, напротив большее внимание уделяется внутренним процессам и состояниям, возможно именно этим объясняется стремительный рост спортивных достижений китайских спортсменов. Это объясняется тем, что формирование системы боевых искусств Восточной и Юго-Восточной Азии на протяжении веков происходило в изоляции от культурных традиций Европы и Ближнего Востока, что способствовало образованию самобытной и высокоразвитой физической культуры Китая, Японии, Кореи, Вьетнама и других стран этой части света. В отличие от европейской

культуры, разделявшей дух и материю, следствием чего явилась большая ориентация европейской, североамериканской физической культуры на телесное развитие индивида и состязательную практику. Однако, методы психолого-педагогического воздействия восточных единоборств ориентированы на единую мировоззренческую базу, основывающуюся на движении «мистической» энергии и особых состояниях сознания с ней связанных [2]. Таким образом, протекание внутренних психических процессов здесь имеет свои метки-референты, достижение которых говорит об переживаемой стадии внутреннего самосовершенствования. Введение подобного метода в отечественный тренировочный процесс затруднено ввиду отсутствия соответствующих культурных традиций. Однако, стоит сказать, что аналогичные метки-референты имеются в сакральных религиозных системах различных народов. Все эти этапы направлены на проникновение в недифференцированные слои сознания лишённые каких-либо модальностей, т.е. амодальные [3].

Гипотеза: предполагалось, что переосмысление психолого-педагогического воздействия в восточных единоборствах позволят оптимизировать учебно-тренировочный процесс в данной области спорта, будет способствовать повышению эффективности высшего специального физкультурного образования и спортивной тренировки при подготовке спортсменов разных специализаций и квалификаций.

На основе проведенного анализа научно-методической литературы в области профессиональной подготовки и спортивной тренировки, а также с учетом тенденций в практике организации подготовки спортсменов занимающихся восточными единоборствами, нами была методика спортивной тренировки включающая в себя оригинальные дидактические приемы развития концентрации, деконцентрации внимания и повышенной осознанности. С этой целью весьма широко применялись упрощенный вариант буддийской випассаны-медитации, методику релаксационной психорегулирующей тренировки, холотропного дыхания, методы замедленного

выполнения упражнений тайцзицюань в комплексе с упражнениями силовой направленности массажем, выполнение упражнений в составе строго регламентированных и авторских комплексов, статическую гимнастику даоинь и медленные упражнения. Для оценки эффективности разработанной методики были проведены педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли участие две группы каратистов в возрасте 14-15 лет мужского пола. Испытуемые были разбиты на экспериментальную и контрольную группы, которые формировались с учетом репрезентативности выборки по 10 человек в каждой. В качестве критерия эффективности была выбрана скорость простой и сложной сенсомоторной реакции, для чего использовался компьютерный программный комплекс «Диагностик». Для оценки достоверности различий был выбран t-критерий Стьюдента для малых несвязанных выборок. Результаты обработки показали, что есть все основания считать эффективной предложенную методику для уровня значимости ($\alpha=0,05$). Кроме того, было выявлено, увеличение долевого участия α -ритма в суммарной электроэнцефалограмме на 16.2 %, и улучшение общего функционального состояния ЦНС, оптимизация социально-психологического климата и увеличение эффективности и экономичности деятельности организма спортсменов.

Литература:

1. Хало П.В. Психоэкология человека, психоэкология как раздел науки / Хало П.В. Таганрог: «Танаис», 2011. 208с.
2. Хало П.В., Быков Н.Д., Хвалебо Г.В. Выбор показателей эффективности методов активации резервных возможностей спортсмена для холтеровского мониторинга // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2012. № 1с. С. 159-163.
3. Хало П.В., Галалу В.Г., Омельченко В.П. Модели и принципы активации резервных возможностей организма // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2010. №9 (110). С.63-70

ИГРА В ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТА

Ханюков Р. Ю. студ., Песоцкий С. Н., ст. преп.

Сумский государственный университет

Rost.khanyukov@gmail.com

Благодаря особенностям покрытия длинные передачи низом становятся почти невозможными. Мяч проводит в воздухе большую часть времени матча. Таким образом, если необходимо отработать навыки верховой игры, приучить игрока использовать передачи верхом, научить принимать мяч, который опускается, - пляжный футбол отличный в этом помощник, ведь альтернативы нет. Мяч грузнет в песке, и любая передача низом может привести к потере мяча и голу в свои ворота.

Благодаря этим же особенностям песка можно сильно улучшить индивидуальное мастерство. Тут действует правило: если можешь что-то делать в плохих условиях, то в хороших получится гораздо лучше. Обвести игрока один в один или применить какой-нибудь финт на песке – задача не из легких, ведь в песке грузнет и мяч, и ноги. Но со временем это получается все лучше и лучше, и по возвращению на траву технические действия даются футболисту проще, чем раньше.

Еще один важный момент – пляжный футбол характеризуется огромным количеством ударов по воротам с любых расстояний. Отчасти это происходит благодаря размерам площадки, отчасти, что отсутствие обуви позволяет лучше чувствовать мяч, наносить более точные удары. Один матч на песчаной площадке может заменить классическую тренировку с выполнением ударов на точность [2, 49].

Из-за этого можно сделать вывод, что вратарям также полезно заниматься пляжным футболом. Большое количество ударов по воротам из любой точки поля заставляют голкипера оставаться сконцентрированным в каждый отдельный момент

игры. А внезапные отскоки от песчаной поверхности тренируют скорость и реакцию.

Также положительным моментом можно считать, что вся команда принимает участие как в атаках, так в защите. Защитники могут оказаться на острие атаки, нападающие – спасти команду от неминуемого гола. Это то, что современные футбольные тренеры требуют от своих подопечных [2, 74].

По совокупности фактов, можно сделать вывод, что периодические тренировки на песчаных полях могут улучшить отдельные аспекты игры и повысить профессиональный уровень футболистов. Главное в этом деле – не переусердствовать и не переоценить свои шансы, слишком внедряя его в тренировочный процесс футбола.

Литература:

1. Правила игры в пляжный футбол ФИФА.
2. Олег Черкасов. Пляжный футбол / Черкасов Олег. – Л. :Китони, 2014. – 288 с.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Хвалебо Г. В., ст. преп., Остапенко Г. А., студ.,
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Ростовский
государственный экономический университет (РИНХ)»
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ
ВО «РГЭУ (РИНХ)»
gkhvalebo@yandex.ru*

Одним из приоритетных направлений работы современной школы является создание и поддержание психолого-педагогических условий, которые будут способствовать обеспечению полноценного психического и личностного развития каждого ребенка. Отсюда следует, что учебно-воспитательный процесс все более ориентируется на личность обучающихся, их индивидуальные возможности, способности и интересы.

По утверждению А. И. Высоцкого подростковый возраст, это период коренной перестройки структуры волевой активности. В отличие от младших школьников, у подростков значительно чаще наблюдается умение регулировать свое поведение, основываясь на внутренней стимуляции (самостимуляции). Однако стоит отметить, что, не смотря на возросшую общую активность подростка механизмы его волевой активности, ещё недостаточно сформированы. По иному, чем у младших школьников воспринимаются внешние стимуляторы, поскольку у подростков больше выражено стремление к независимости и критичность к внешнему воздействию, и поэтому не всегда вызывают соответствующую волевою активность. Данный возраст характеризуется снижением дисциплинированности, усилением проявления упрямства, в какой-то степени это связано с

самоутверждением, в силу чего советы взрослых воспринимаются критически [1].

Так как физическая культура, является частью общей культуры, она оказывает существенное влияние на формирование личности. Причем, стоит отметить, что данное влияние распространяется не, только на физическое развитие, укрепление здоровья, достижение высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошее функциональное состояние, но и на то, чтобы понимать важность и необходимость поддерживать хорошее физическое состояние, вырабатывать устойчивые привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями [3].

В данной работе была сделана попытка определить условия формирования морально-волевых качеств у подростков на занятиях физической культурой и спортом.

В эксперименте принимали участие ученики 7-х классов – 20 детей в контрольной группе и 20 в экспериментальной.

Была выдвинута гипотеза, что процесс формирования морально-волевых качеств будет эффективным, если будут соблюдены следующие условия:

- учитель будет заинтересован в процессе формирования морально-волевых качества обучающихся;
- будет учитываться личностный уровень развития морально-волевых качеств подростков;
- систематичность занятий физической культурой и спортом;
- будут подобраны средства и методы физического воспитания с учетом возрастных особенностей.

Предпочтение в работе отдавалось исследованию особенностей волевой регуляции подростков. В основе работы лежат теоретические исследования Е. П. Ильина, А. И. Высоцкого и др [1; 2].

В течение учебного года проводилось динамическое наблюдение за испытуемыми, при использовании разработанной комплексной методики оценки. Это позволило выявить динамику исследуемых показателей у подростков

экспериментальной группы, которые помимо уроков физической культуры систематически занимались дополнительно в спортивных секциях (до эксперимента эти ученики в секциях не занимались).

При исследовании уровня сформированности морально-волевых качеств у подростков использовались следующие методики: методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков; методика «Социальная смелость» и методика «Самооценка силы воли». На начало эксперимента показатели волевых качеств у всех респондентов были невысоки.

Эксперимент проводился с соблюдением выдвинутых в гипотезе условий, что позволило получить значительный рост показателей волевых качеств у подростков экспериментальной группы. Сравнительные результаты формирующего эксперимента приведены в таблицах.

Таблица 1 – Динамика показателей волевой регуляции

Констатирующий эксперимент		Формирующий эксперимент	
КГ (%)	ЭГ (%)	КГ (%)	ЭГ (%)
Высокий – 27,5	Высокий – 26,7	Высокий – 32,3	Высокий – 40,0
средний– 47,6	средний– 46,6	средний– 57,7	средний– 60,0
низкий– 26,9	низкий– 26,7	низкий– 20,0	низкий– 0

Таблица 2 – Динамики показателей социальной смелости

Констатирующий эксперимент		Формирующий эксперимент	
КГ (%)	ЭГ (%)	КГ (%)	ЭГ (%)
Высокий – 26,7	Высокий – 26,7	Высокий – 30,8	Высокий – 66,7
средний– 53,3	средний– 53,3	средний– 67,0	средний– 33,3
низкий– 20,0	низкий– 20,0	низкий– 12,2	низкий– 0

Таблица 3 – Динамика показателей самооценки силы воли

Констатирующий эксперимент		Формирующий эксперимент	
КГ (%)	ЭГ (%)	КГ (%)	ЭГ (%)
Высокий – 31,7	Высокий – 33,3	Высокий – 36,5	Высокий – 60,0
средний– 39,3	средний–40,0	средний– 43,5	средний– 40,0
низкий– 29,0	низкий– 26,7	низкий– 20,0	низкий– 0

Анализируя полученные результаты можно сделать следующие выводы, что систематические занятия физическими упражнениями (помимо уроков физической культурой) способствуют формированию и повышению уровня волевых качеств у подростков. Результаты эксперимента подтверждают, выдвинутую гипотезу и доказывают, что использование средств физической культуры и спорта является важнейшим и наиболее эффективным путем формирования морально-волевых качеств.

Литература:

1. Высоккий А. И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. – Рязань, 1999.
2. Ильин Е. П. Психология воли. – СПб. 2000.
3. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.– 2010.– № 12 (70). С. 69–74.

СТИМУЛЮВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Черепова К.Р., студ., Лисенко О. В., ст. викл.

Сумський державний університет

katyacherepova11@gmail.com

Успіх навчання багато в чому залежить від розвиненості пізнавальних здібностей людини – її уваги, пам'яті, сприйняття, уяви. Активізація навчально-пізнавальної діяльності – основна проблема сучасної дидактики, а активні методи навчання – основна турбота предметно-методичних систем. Пізнавальна активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – невід'ємна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потреб.

Найважливішим складовими формування і розвитку фізичної культури в персоніфікованій формі є світогляд, система цінностей, потреби, мотиваційна сфера особистості, ґрунтовність, глибина знань, здатність реалізовувати в професійній діяльності цінності фізичної культури. Організаційно-методичні прийоми занять спрямовані в розвитку соціально, професійно і особистісно значимих мотивів студентів у сфері фізичної культури. Диференційований підхід включає наступний склад формування мотивів: знання; діяльність; забезпечення умов реалізації фізкультурно-спортивних потреб; диференційований і індивідуальний підходи до корекції діяльності; створення позитивного емоційного фону занять, підтримка колективом зусиль особистості; створення умов реалізації особистісних інтересів, вільний вибір фізкультурно-спортивної діяльності, створення ситуацій прояви вольових зусиль [1].

Однією з ключових умов активізації навчально-пізнавальної діяльності є заохочення уваги всіх студентів групи і оперативне управління ними не кожному з етапів навчального процесу. Пізнавальна активність – важливий показник стану

особистості, що належить до суб'єкту навчального пізнання. Активна пізнавальна діяльність має бути організована від початку заняття. Активність студентів на наступних етапах навчального процесу великою мірою залежить від того, як організована їх діяльність на початку занять, від того, як зуміє викладач з перших слів заволодіти їхньою увагою.

Активізація пізнавальної діяльності студента без розвитку його пізнавального інтересу неможлива. Успішне викладання не мислиме без стимулювання активності студентів у процесі навчання. Розвиток пізнавальної активності учнів залежить подачі з боку викладача, і навіть особистого досвіду самого студента.

Основними умовами формування пізнавальної активності є: максимальна опора активної розумової діяльності учнів, емоційна атмосфера навчання, позитивний емоційний тонус процесу. Одним з важливих компонентів є динамічність, розмаїтість прийомів, засобів, а також використання системи психологічних і педагогічних стимуляторів активної навчальної діяльності студентів.

Кінцевий результат зусиль викладача залежить від переходу від спеціально організованої активності учня у його власну, тобто стратегія викладача має полягати в переорієнтації свідомості учнів. Вчення з щоденної примусової обов'язки має стати визнаною частиною загального ознайомлення з навколишнім світом. Тобто, якщо врахувати всі фактори, можна дійти висновку, що це потрібно для загального розвитку і розуміння специфіки роботи в цій сфері.

Література:

1. Єрмаков В. А. Теорія й технологія диференційованого фізичного виховання і учнівської молоді: Автореф. докт. дис. М., 1996. - 40 с.

СЕКЦІЯ 4

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ
ДІТЕЙ**

**MODERN TECHNOLOGIES IN SWIMMING COURSE
FOR CHILDREN**

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ

Босько В. М., аспір., викл.

Сумський державний педагогічний університет

імені А.С. Макаренка

Сумський державний університет

bosv@mail.ru

Використання інноваційних технологій у системі фізичного виховання і спортивної підготовки є однією з провідних вимог та умов ефективної модернізації вітчизняної моделі розвитку фізичної культури і спорту. У процесі таких перетворень важливу роль відіграє саме комп'ютеризація цієї сфери, як свідчать дослідження, присвячені використанню комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту (В. Ю. Волков, 2001; І. М. Беляєва, 2007; І. Ю. Родзинський, 2012 та ін.): комп'ютерний аналіз техніки руху спортсмена відповідно до біомеханічних параметрів, адаптаційні моделі можливостей спортсменів та їх реакції на фізичне навантаження у різних зонах інтенсивності, програми для аналізу великої кількості індивідуальних показників спортсмена, комп'ютерні мультимедійні системи, які автономно керують різними аспектами процесу фізичного виховання та спортивної підготовки тощо.

Аналіз джерел, присвячених використанню інформаційних технологій у процесі навчання плаванню, показав, що переважно використовуються:

- високотехнологічні засоби спостереження та аналізу процесу технічної підготовки плавців (наприклад програмне забезпечення Dartfish, Швейцарія, 2001; Kinovea, Франція, 2006; SwimPro, Австралія, 2012 тощо);
- програми для ведення обліку тренувань та їх результатів за кожним спортсменом (наприклад програмне забезпечення «Треніровки» Росія, 2008 та інші).

З метою *проведення відеоаналізу* засвоєння технічних елементів тренерам з плавання пропонується використання звичайної відеокамери, встановленої на борту басейну. Також плавцєві на різні ділянки тіла можуть прикріплюватися маркери, що дозволяють зафіксувати траєкторію гребка. Дана методика дозволяє тренерам спостерігати і виявляти зовнішні помилки плавців, а також провести детальний аналіз як одного руху, так і всієї робочої частини циклу, представленої у динаміці.

Програма Kinovea виконує відеоаналіз рухів і призначена для спортсменів, тренерів та медичних працівників. Основна її функція – перегляд і аналіз спортивних відео. Програма Dartfish використовується для ретельного відеоаналізу рухів і використовує цифрову відео графіку, щоб здійснювати миттєвий зворотний візуальний зв'язок, не перериваючи тренування. Програмне забезпечення SwimPro є провідною технологією у світі плавання, тому використовується на Олімпійських іграх та Чемпіонатах світу. Джим Фоулі, елітний олімпійський тренер, використовує цю технологію, оскільки кілька камер дають огляд практично на 360°. Завдяки негайному відтворенню плавці можуть бачити те, що вони виконували під водою, і відразу коригувати техніку плавання. Система дає можливість захоплення кадрів під різними кутами у реальному часі.

Слід відзначити, що комп'ютерний відеоаналіз рухів плавця використовується не тільки на етапі вищих досягнень, але і на етапі початкової підготовки при формуванні раціональної техніки плавання. Ми рекомендуємо використання програм відеоаналізу саме для початкової підготовки.

Програми для ведення обліку тренувань з плавання та їх результатів мають такі функції: відомість тренувань, час та календар тренувань, місце тренувань, види вправ та завдань тренувань. Після заповнення всіх необхідних даних тренер може скласти висновок про результати тренування і приступити до планування наступного. Головною метою використання таких програм є планомірне підвищення

ефективності тренувального процесу та спортивних результатів.

Аналіз досліджень, присвячених використанню комп'ютерних технологій у процесі навчання плаванню, показав значний внесок у розробку даної проблеми саме закордонних дослідників, а в Україні нами було виявлено лише роботу О. В. Скалія [1]. Автором було створено мультимедійну *комп'ютерну програму навчання плаванню учнів* молодших класів «Акватренер», спрямовану на диференціацію процесу фізичного виховання, а також науково обґрунтовану методiku її використання. Програма «Акватренер» має складну ієрархічну будову. За результатами тестування рівня фізичної підготовленості програма об'єднує плавців у п'ять мікрогруп, для кожної з яких програма «Акватренер» дозволяє диференціювати завдання на заняттях, отримувати індивідуальні домашні завдання та програми «власного вдосконалення», контролювати навчальний процес, визначати індивідуальні рейтинги учнів, їх психологічний портрет і динаміку розвитку фізичних якостей. Також недоліком даної розробки ми вважаємо відсутність можливості поєднання її з відеозйомкою та відеоаналізом.

Проведений аналіз показав існування цілого ряду комп'ютерних засобів для навчання плаванню, проте існує ряд проблем, які не дозволяють тренерам з плавання використовувати у повній мірі ці програми, оскільки вони не є вільнодоступними, не є україномовними, не забезпечують систему навчання спортивних способів плавання дітей, у тому числі, дітей з обмеженими можливостями.

Вкрай важливим для дослідження є з'ясування реального стану застосування інформаційних технологій тренерами з плавання при навчанні дітей. Тому нами було проведене анкетування тренерів у м. Харків, м. Полтава, м. Кременчук, м. Суми та Сумській області. У анкетуванні взяли участь 15 тренерів з плавання другої, першої та вищої категорії.

Аналіз відповідей на запитання показав такі результати. На запитання, чи використовують тренери комп'ютер під час

підготовки до занять лише 23% надали ствердну відповідь, стільки ж вказали, що використовують рідко, а решта не використовують зовсім.

Аналогічні результати були отримані і при аналізі відповідей на запитання, чи використовують тренери мережу Інтернет у процесі підготовки до занять. Дійсно, аналіз пропонує пошуковими системами сайтів показує, що інформація, яка подається у мережі, переважно має загальновідомий чи обмежений характер, без конкретних рекомендацій, часто є рекламою навчально-тренувальних занять різних спортивних комплексів.

Проте, на запитання, чи доцільно використовувати інформаційні технології у процесі підготовки та проведення занять з плавання, тренери одностайно надали ствердну відповідь.

Наступне запитання анкети визначало, чи використовують тренери відеозйомку для аналізу техніки плавання та рівня засвоєння плавальних вправ. Виявилось, що лише 34 % тренерів використовують її, причому лише надводну, оскільки підводна зйомка вимагає матеріальних витрат та спеціального обладнання.

Таким чином, сьогодні актуальності набувають різноманітні сучасні інформаційні технології, які б дозволяли враховувати та аналізувати значну кількість індивідуальних показників спортсменів. Підсумовуючи результати проведеного теоретичного дослідження та анкетування тренерів з плавання, ми можемо зробити висновок, що важливою та нагальною необхідною є розробка комп'ютерної підтримки навчання плаванню дітей.

Література:

1. Скалій О. В. Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання) : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Скалій. – Львів, 2002. – 18 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДНОЙ СРЕДЫ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Горовой В. А. ст. препод., Масло И. М. к. пед. н., доц.
*УО Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина»
Республика Беларусь
slava.gorovoi1980@mail.ru*

Изучение плавательных рефлексов детей раннего возраста является предметом исследований многих ученых [1-3]. Снижение статической нагрузки на опорно-двигательный аппарат (ОДА), биомеханически нецелесообразной при выполнении плавательных движений, происходит при помещении тела во взвешенное состояние (в водную среду) и способствует правильному процессу адаптивного физического воспитания детей раннего возраста. В данном случае создаются условия для корригирования нарушений осанки, для восстановления двигательных функций, утраченных вследствие травмы. Горизонтальное положение тела при выполнении плавательных движений, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное положение тела содействуют притоку крови к сердцу, что существенно облегчает его работу. Поэтому плавательные упражнения при соответствующей дозировке допустимы для лиц с ослабленным сердцем и могут использоваться как одно из средств рекреации, укрепления и развития сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, широкий диапазон воздействия плавания делает его эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, а также средством оздоровления и даже лечения.

Один из облегченных способов плавания, который целесообразно использовать в процессе реабилитации и адаптивного физического воспитания, – это кроль на спине «без выноса рук».

Техника движений данного способа выглядит следующим образом: голова приподнята над водой, вдох и выдох осуществляется без погружения головы, руки выполняют попеременные гребковые движения спереди назад (до линии таза) и выводятся в исходное положение. Ноги выполняют, как и в кроле на груди, попеременные движения сверху – вниз – назад. Соотношение движений может быть различным, но в основном двух- или четырехударные. Например, в двухударном кроле на гребок одной рукой выполняется одно движение противоположной ноги. При изучении техники плавания следует основное внимание уделять постановке положения тела, которое должно быть горизонтальным, что способствует уменьшению сопротивления водной среды.

Для эффективной коррекции функциональных нарушений ОДА детей и повышения опороспособности их тела (в горизонтальном положении) и способности к передвижению в воде (плавательной подготовленности) нами предложена «Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет». В ее основу положена методика освоения одного способа плавания (кроль на спине) с поддерживающим и выталкивающим из воды резиново-трубчатым костюмом «Адели», облегающим тело и буксирным устройством принудительного характера. Помимо этого, для получения наилучшего реабилитационного эффекта в занятия были включены оздоровительно-развивающие и корригирующие упражнения в воде с различными предметами и без них, выполняемые в паузах между проплыванием различных дистанций (на спине).

В исследованиях приняли участие дети 4–5 лет с нарушениями в развитии ОДА. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 7 мальчиков и 6 девочек, в контрольную группу (КГ) – соответственно 8 мальчиков и 7 девочек. Дети в ЭГ обучались по «Программе по плаванию для детей от 2 до 7 лет». В КГ обучение проводилось по традиционной методике с разучиванием всех способов плавания. Занятия в обеих группах проводились по 2 раза в неделю по 30 минут.

Анализ динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) на занятиях плаванием в ЭГ и КГ показал, что физическая нагрузка в ЭГ оказывает более выраженный тренирующий эффект на организм по сравнению с нагрузкой на занятиях в КГ.

У детей ЭГ ЧСС во время занятия достигала более высоких показателей, чем у детей КГ, но при этом в течение 5 минут после окончания занятия восстанавливалась до исходного уровня. Дети ЭГ во время занятий выполняли значительно больший объем разнообразных плавательных движений (в первую очередь, способом кроль на спине в облегченных условиях) в структуре нового технического навыка с горизонтальной поддержкой тела на воде с помощью резино-трубчатого материала и буксировки «принудительным» способом по периметру бассейна. После 8 занятий (один месяц) соотношение времени, отводимого на обучение плаванию способом кроль на спине в искусственных и естественных условиях, в ЭГ изменилось от 100% – в искусственных условиях и 0% – в естественных до 75% и 25% соответственно. По окончании 16 занятий (два месяца) соотношение сравнялось (соответственно по 50% в искусственных и естественных условиях). По истечении 24 занятий (три месяца) это соотношение изменилось в пользу естественных условий (соответственно 25% и 75%). После 32 (четыре месяца) и 40 занятий (пять месяцев) соотношение искусственных и естественных средств зафиксировано по методической схеме 2 и 3 месяцев.

В ЭГ после 24 занятий (три месяца) в целях получения реабилитационного эффекта от занятий плаванием стали обучать детей второму способу плавания – кроль на груди – при равном соотношении времени, отводимого на изучение последнего и на плавание способом кроль на спине (одно занятие – кроль на спине, затем одно занятие – кроль на груди и т. д.). Методика использования искусственных и естественных условий проплывания отрезков была аналогична методике, используемой при обучении кролю на спине.

Анализируя влияние инновационной методики обучения плаванию на состояние ОДА детей, необходимо отметить, что у детей ЭГ произошло существенное улучшение осанки: уменьшилась в 3,5 раза ассиметрия лопаток и уменьшилось число детей с сутулой осанкой. У детей КГ, занимавшихся плаванием по традиционной методике, достоверных изменений в состоянии осанки не произошло.

Отклонения осанки от норм во фронтальной плоскости, отмеченные у детей ЭГ при первичном обследовании, значительно уменьшились к концу эксперимента. Положительные изменения осанки в данной плоскости наиболее четко прослеживались при корригирующих воздействиях, применяемых в инновационной методике.

Таким образом:

1. Использование водной среды является одним из основных средств в процессе реабилитации, рекреации и адаптивного физического воспитания детей раннего возраста.

2. Разработанная программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет способствует более экономной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению состояния ОДА, а также в достоверном приросте показателей физической подготовленности.

Литература:

1. Бородич, Л. А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л. А. Бородич, Р. Д. Назарова. – М. : Просвещение, 1988. – 77 с.

2. Гросс, Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата / Н. А. Гросс. – М. : Советский спорт, 2000. – 224 с.

3. Масловский, Е. А. Биомеханика оздоровительных упражнений : учеб. пособие / Е. А. Масловский, В. И. Загrevский. В. И. Стадник. – Пинск : ПГУ, 2010. – 251 с.

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ШКОЛЯРІВ

Смолякова І. Д., к. пед. н., доц.,
Петелкакі В. Ф., доц., зав. каф., Петелкакі В. В., ст. викл.
Одеський національний політехнічний університет
irina.smolyakova@ukr.net

У теперішній час підготовленість з плавання населення України залишається ще дуже низькою. В умовах дефіциту басейнів, великої кількості дітей, підлітків, молоді, що не вміють плавати, і збільшення нещасних випадків на воді є актуальною соціальною проблемою з пошуку, розробки та впровадження сучасних ефективних методик, що дозволяють поліпшити процес навчання плаванню.

Традиційний підхід до навчання плаванню школярів передбачає таку послідовність вивчення: кроль на грудях, кроль на спині, дельфін, брас.

За варіативною методикою можна починати навчання з брасу. Потреба у навчанні плаванню брасом пов'язана з великим прикладним значенням даного способу плавання, більш економічним пересуванням, здатністю пропливати велику за метражем дистанцію, можливістю транспортування у складних ситуаціях.

Інноваційний підхід передбачає навчання плаванню в такій послідовності: брас, кроль на грудях, кроль на спині, дельфін.

Процес навчання плаванню брасом може починатися з першого класу загальноосвітньої школи, адже більшість нещасних випадків на воді, за результатами досліджень, трапляються саме з дітьми даного віку у зв'язку з відсутністю навичок плавання і відчуття небезпеки. Крім того, у цьому віці дітей легше навчити плаванню через відсутність страху, більшу довіру до тренера-викладача, сприятливого сенситивного періоду формування координаційних здібностей.

Зараз шкільні навчальні програми із загальноосвітніх предметів перевантажені. Фізична активність молодших

школярів обмежена з причин зростаючого розумового та емоційного навантаження, які можуть призвести до виникнення психосоматичних захворювань. Заняття з плавання сприяють оптимізації відновлювальних процесів в організмі дитини. Їх рекомендується проводити у позаучбовий час.

Працюючи зі школярами в басейні Одеського національного політехнічного університету (ОНПУ), ми дотримувались нашої методики проведення занять. Згідно з нею, для формування навички плавання заняття зі школярами рекомендується проводити не менше ніж 2-3 рази на тиждень.

Інтенсивне навантаження на занятті зі школярами викликає втому, а помірне – сприяє зняттю стресу, підвищує емоційний стан дитини. Тому навантаження не має бути надмірним, повинно підтримувати і розвивати фізичні якості школярів, відновлювати розумову працездатність дітей молодшого шкільного віку і залежати від мети і завдань заняття.

У підготовчій частині ми використовували 5-10-ти хвилинні комплекси вправ для навчання плаванню. Ці вправи складаються з: вступних вправ; загальнорозвиваючих вправ (на суші та у воді); вправ на техніку виконання різних способів плавання; імітаційних вправ на вивчення, засвоєння і вдосконалення гребкових рухів рук; вправ для ніг.

Основна частина заняття на початковому етапі навчання будувалася з використанням допоміжних, підтримуючих засобів: плавальних пасків, дощок, що сприяють «комфортності» перебування у водному середовищі та правильному виконанню вправ вказаним способом.

У заключній частині давалися вправи на релаксацію, зняття напруження м'язів та відновленню дихальної та серцево-судинної систем.

Навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку може бути ефективним за умови поєднання традиційних та інноваційних методів навчання, психологічної готовності до занять і використання особистісно орієнтованого підходу при навчанні школярів.

СЕКЦІЯ 5

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**PROMOTING THE HEALTHY LIFESTYLE OF
STUDENTS**

STUDENTS' PHYSICAL TRAINING AT HIGHER- EDUCATION INSTITUTIONS

Oparenko A. O., student, Berest O. O. academic,
Sumy State University
opaalina@yandex.ru

Physical training is an integral part of modern culture, a heritage of the whole people. It is not only a powerful means for physical and health improvement, but also a way to foster social, labor, and creative activity of citizens. Apart from exercises, sports, gymnastics, games and tourism, physical training comprises public and personal hygiene of labor, everyday life, natural-force use for cold resistance; a reasonable mode of work, rest and nutrition as well. Physical training and sports practiced regularly provide constant youth being independent of real passport age, optimistic aging without diseases, longevity and, finally, health.

Today among urgent issues one can vividly discern the problem of improving students' health which is mainly measured by physical development that gradually decreases because of unreasonable time arranging for study and rest and because of sedentary life .

Students' physical training at higher-education institutions is an integral component of education. The issue of students' training and their physical improvement are the most urgent since student age has quite favorable optimal resources and abilities to adopt training loads. The constant improvement of students' physical features leads irrevocably to enhanced demands for physical training. Within the branch of physical training one permanently searches for and develops corresponding means and methods of effective motion influence on human body.

While students attend the physical–training course at a higher-education institution, one foresees the following tasks to be completed:

- to foster students' moral, volitional and physical features on a high level as well as to foster their readiness to highly productive labor;

- to keep and fix students' health, to promote regular forming and comprehensive development of human body, to keep high ability to work during the whole term of study;
- to provide students with comprehensive physical training;
- to provide students with necessary theoretical knowledge, methods of organizing physical and sports training, to prepare students for work as public instructors, trainers and referees;
- to improve sports skills of students who often participate in sports competitions.

The study process is arranged depending on students' health state, readiness and sports qualification.

Mass health-improving, physical-training and sports events are aimed at broad engagement of students into regular practicing physical exercises and sports, into fixing health and into improving physical and sports readiness of students. They are organized at out-class time, on days off and holidays, in health-improving and sports camps, during study practice and camp meetings, in students' building units. These events are held by the sports club of the higher education institution including a broad students' initiative under methodical supervision of the physical-training department and under an active participation of the university trade union [1].

Thus, students' physical training and study consist of theoretical, practical and test periods that are defined according to the studying concept and methodology used in the given higher-education institution.

Література:

1. Наявко І. І. Організація і методика проведення занять та самостійної роботи з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп : навч. пос. / укл. : І. І.Наявко, В. М. Завійська, В. В. Іваночко [та ін.] –Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2008.- 132 с.

THE PROBLEM OF FORMATION OF STUDENTS' HEALTH CULTURE

Smolyakova I. D., Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor
Odessa National Polytechnic University,
s.i.d.od@land.ru

The future specialist must master not only the culture of sci-pedagogical thinking and be a professional in his field of book knowledge but also have physical and mental health.

However, the results of scientific research testify to the tendency of decline in health of younger generation continues to persist and becomes strong.

Studentship can select as a category of people with a high-risk factor. These factors are: nerve strain and mental fatigue, chronic violation of work and rest regime, sleep mode and diet, bad habits (drinking alcohol, smoking, drug addiction, a pursuit of video games and the Internet, etc), insufficient physical activity, difficulties with the living in the dorm and etc.

The analysis results of examination of students from Odessa National Polytechnic University (ONPU) revealed that students' state of health changes for the worse, as it is evidenced by the number of students who passed out of PE up to 40,22 %.

In order to identify factors that influence the health and attitude towards their health, a survey was conducted among students of ONPU.

Respondents identified that the most important factors affecting the health of the future engineer, are the "human factor" and "the efforts of the man himself."

On the basis of these data, it becomes clear, that you can change the attitude of students to the culture of health by changing the learning environment at the university, encouraging students' interest to form their own health by themselves and creating a strong motivation for a healthy lifestyle.

Health culture is one of the most important human values, and, for this reason, the studies of philosophers, pedagogues, psychologists and sociologists were devoted to it.

Evaluating their lifestyle, only 12,06 % of respondents consider it healthy.

The low level of literacy in matters of health protection and promotion calls attention to itself.

Only 36,94 % know that smoking is harmful to the human body, 48,82 % of respondents believe that controlled drinking does not harm the body. About 28,74 % of the surveyed students, for example, consider that a use of other personal hygiene items is acceptable. Only 6,20 % of the students attend sports clubs or do one of the physical exercises by themselves.

On the basis of these data, we can conclude that the students - the future experts, do not only have a low level of literacy in matters of health protection and promotion but also the lack of attention to the physical education, which is a major factor in establishing the health culture.

Thus, to form the attitude to the health culture as being the first value, to give the knowledge that is necessary for everyone's life, and to learn to live a healthy lifestyle are the most important tasks for the future specialist.

These aims can be achieved with the help of a rational combination of psycho-pedagogical and medical-biological approaches, and the main base for the formation of students' health culture should be the physical education during the learning process of the university.

МОЖЛИВОСТІ УКРАЇНИ ЩОДО РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Бавикіна А. Ю. студ., Берест О. О. викл.,
Сумський державний університет
olga.berest.67@mail.ru

За комплексом природних умов і ресурсів Україна має всі можливості для розвитку найрізноманітніших видів активного рекреаційного відпочинку. Особливо великі перспективи має пішохідний туризм (Карпати, Поділля), водний (річки, озера, моря), велосипедний (гори і височини країни), спелеотуризм (Поділля), гірськолижний туризм (Карпати).

Метою написання даної роботи було акцентування уваги на шляхах оздоровлення молоді України на тлі широкої механізації побутової повсякденної діяльності. Одним з ефективних шляхів оздоровлення є оздоровчо-рекреативна фізична культура, що зараз знаходиться на етапі розвитку в нашій країні.

Час дозволить студентів України можна перетворити з пасивного відпочинку у розважальні заходи з використанням фізичних вправ, тобто у повноцінну фізичну рекреацію. Оздоровчо-рекреативна фізична культура (фізична рекреація) – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги).

Фізична рекреація є найрізноманітнішою. Так, великого розвитку у світі набув купально-пляжний відпочинок: купання, сонячні ванни, прогулянки по березі, ігри в м'яч на пляжі, водні лижі; промислово-прогулянковий відпочинок: прогулянки на відкритому повітрі, огляд краєвидів, збирання грибів і ягід, морських молюсків, коралів й інших дарів природи. Пішохідний туризм, що поділяється на рівнинний і гірський.

Розвивається також водний спортивний туризм, що включає

водно-моторний спорт, воднолижний спорт, греблю на байдарках і каное, парусний спорт, тощо. Дуже часто відпочиваючі поєднують водний спортивний туризм і купально-пляжний туризм на берегах морів, озер і річок [2].

До інших видів туризму долучаються підводний спортивний туризм, археологічний підводний туризм, риболовний туризм, полювальний туризм, гірськолижний туризм, альпінізм. Кожен з цих видів має свої особливості [1].

Пішохідний туризм охоплює практично всю територію України. Нині до 80 % зафіксованих організованих пішохідний походів припадає на Карпати і Крим, що пов'язано з великою різноманітністю природних перешкод. За таких умов туристи не просто отримують незабутні враження і відпочивають, у них є можливість оволодіти всім арсеналом техніки пішохідного туризму.

Українська молодь також зацікавилася велосипедною їздою. Велосипед спалює не тільки 400 калорій, але і покращує баланс, координацію, зміцнює серцево-судинну систему.

Стрімко розвивається гірськолижний туризм. Створюються спеціалізовані гірськолижні курорти з розвинутою системою обслуговування. Бігові лижі узимку представляють собою аеробні тренування, кожен рух яких здатний задіяти плечі, спину, груди, ноги.

Література:

1.Кулік І.Г.Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь// Вісник КДУ імені Михайла Остроградського(випуск 5/2010 (64) частина 1) - 30.06.2010р. –с.208-210

2.Weiss Maureen R. Motivating Kids in Physical activity //Research digest/ President's Council on Physical Fitness and Sports, 2000. — Series 3. — № 11. – P.1-6.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА СТУДЕНТІВ

Балала М. І., студ., Сірик А. Є., ст. викл.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

За результатами досліджень фахівців, було встановлено, що найбільш розповсюдженим захворюванням поперекового відділу хребта є грижа між хребцевого диску [1]. **Грижа між хребцевого диску** – це хвороба яка виникає унаслідок зменшення живлення між хребцевих дисків та руйнування фіброзного кільця. На сьогоднішній день хворих серед студентської молоді постійно підвищується. Для профілактики порушень необхідно дотримуватися зовсім простих правил: вести здоровий спосіб життя, виконувати профілактичні комплекси фізичних вправ і не мати шкідливих звичок [2]. Обов'язково слідкувати за положенням хребта, під час сидіння, спину необхідно тримати рівно, голову – прямо, спати рекомендується на рівному, напівтвердому матраці, а під голову класти ортопедичну подушку. Один із методів профілактики між хребцевої грижі на будь-якій стадії – витягування хребта, якого можна досягти виконанням спеціально підібраного і багаторазово перевіреного фізичного навантаження за допомогою таких вправ: 1) у висі схиляємо голову назад, злегка прогинаємося; 2) залишаючись у попередньому положенні, виконуємо відхилення ніг вправо і вліво та робимо кола ногами (амплітуда мінімальна, динаміка – уповільнена); 3) у висі пробуємо підтягти ноги, зігнуті в колінах до живота. Комплекси профілактичних занять між хребцевої грижі у студентів на поперечині вимагають достатньої фізичної підготовленості рук. Для тих, хто не може довго втриматися руками є інші вправи, а саме: 1) лягаємо на підлогу вниз обличчям, повільно піднімаємо таз, надаючи тілу дугоподібну форму, повертаємо таз спочатку вліво, потім управо (вправа досить складна, але з великим оздоровчим

ефектом); 2) розташовуємось на підлозі обличчям униз, спираючись на максимально випрямлені руки і ноги, у цьому положенні пробуємо обійти кімнату; 3) лягаємо рівно на підлогу і, зігнувши коліна, відводимо їх уліво та вправо, в цьому положенні намагаємось торкнутися підлоги; 4) розтягуємо хребетний стовп, починаємо з шії: нахиляємо її потроху вперед, похитуючи з боку в бік, поступово опускаємо тіло вниз, дуже обережно нагинаємось і відчуваємо, як хребет розтягується; 5) ставши на коліна і руки, витягуємо і затримуємо в повітрі одночасно праву руку і ліву ногу, фіксуємо руку і ногу в піднятому стані на 3 с, одночасно напружуючи м'язи живота (спина повинна бути прямою); 6) у горизонтальній позиції на спині згинаємо в колінних суглобах ноги, руки складаємо на грудях і притискаємо поперек до підлоги, обережно піднімаємо лопатки і голову вгору, а потім повільно повертаємо в сторони, підводячись вгору, залишаємось в даній позиції кілька секунд, потім опускаємось униз; 7) у горизонтальному положенні витягуємо ноги вздовж тулуба, піднімаючи верхню частину і затриматися у цьому положенні протягом 10 с, повільно опуститися вниз.

Виконувати вправи для профілактики поперекового відділу хребта необхідно з метою зміцнення м'язово-зв'язкового корсета спини, який запобігатиме патологічним викривленням хребетного стовпа під час навчання студентів у вищому навчальному закладі. Здійснюючи профілактику на основі ефективних комплексів фізичних вправ, можливо не лише покращити стан свого організму, а й забезпечити оздоровлення поперекового відділу хребта. Студентам також необхідно дотримуватися ортопедичного режиму, стежити за своїм харчуванням, частіше бувати на свіжому повітрі.

Література:

1. Добровский В. И. Спортивная медицина / В. И. Добровский. – Владос, 2002. – 512 с.
2. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура: підруч. / В. С. Соколовський. – Одеса : ОДМУ, 2005. – 234 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Баранова К. О., студ., Поліщук Т. В., ст. викл.
Харківський національний медичний університет
t_polischuk@mail.ua

В сучасних умовах успішна діяльність особистості можлива лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації здорового способу життя студентської молоді.

В останні роки відчутно погіршується стан здоров'я молоді, в зв'язку з чим постає питання про необхідність формувати у студентів інтересу до здорового життя. Адже найчастіше людина починає турбуватися про своє здоров'я тільки тоді, коли з'являється певна хвороба чи нездужання. Звернувши увагу на сучасний спосіб життя студентів, бачимо значне вживання алкоголю, тютюну, наркотиків, надмірну вагу, наявність хронічних захворювань, що і несе за собою знижену фізичну активність, відсутність інтересу до занять спортом. Тому проблема здорового способу життя є досить актуальною у самовдосконаленні сучасної молодої людини.

В останні роки значно зріс обсяг робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження діяльності, спрямованої на забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Численні автори [1, 2] зазначають, що здоровий спосіб життя, особливо для студентів в період навчання у виші, повинен стати щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби у студентські роки, дасть змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я. Актуальність питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який

забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахівців до професійної готовності.

Найважливішими чинниками здоров'я є наявність регулярного тренування та навантажень організму, оптимальний режим життя, збалансоване харчування, відсутність шкідливих звичок. При обґрунтованому підході викладач має донести до студентів, що заняття фізичними вправами дає можливість отримання гармонійного розвитку духовного стану та тіла людини.

Формування здорового способу життя – складний процес, який безумовно потребує активної участі багатьох людей, різних організацій та насамперед самої молоді. Найбільшої ефективності цього процесу можна досягти лише за допомогою спільних зусиль державних і громадських організацій, засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, розробка тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я молоді. Але основою формування здорового способу життя та культури дозвілля є, перш за все, формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у пошуку інноваційних здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Література:

1. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська та ін. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
2. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Бойко В. М. ст. викл.

Сумський державний університет

Kfv@sport.sumdu.edu.ua

Здоров'я населення є одним із найважливіших показників умов праці, життя, побуту, якості харчування та фізичної активності людей, показником рівня національного добробуту, економічного і культурного потенціалу суспільства. Це процес збереження і розвитку фізіологічної, біологічної та психічної функції, оптимальної працездатності, соціальної активності, спроможності організму адекватно змінювати свої функціональні параметри в залежності від навколишнього середовища [1].

Негативний вплив середовища на людину в сучасних умовах постійно посилюється. Одним із чинників, за допомогою якого йому можна протистояти, є необхідність постійно підвищувати адаптаційні можливості людини, що забезпечить стан здоров'я на відповідному рівні, зменшить зростання захворюваності, збільшить середню тривалість життя. Але, на жаль, за останні роки ці компоненти характеризуються як вкрай негативні. Має місце широке розповсюдження шкідливих звичок та надзвичайно недостатній рівень фізичної активності людей. З метою профілактики захворювань та підвищення адаптаційних можливостей засобами фізичної культури та спорту займається всього біля 10 % населення при тому, що місце останніх у збереженні та зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності, продовженні активного довголіття загальновідоме.

Сьогодні не може не турбувати стан здоров'я шкільної та студентської молоді. Щорічні медичні огляди свідчать, що з кожним наступним роком збільшується кількість студентів – першокурсників, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Так, за станом на 1 грудня 2015 року студентської

поліклініки із загальної кількості до спеціальної медичної групи віднесено 49,8 % студентів – першокурсників Сумського державного університету. Статистика медичного огляду свідчить, що 90,0 % студентів мають порушення постави, 15,9% – гінекологічні захворювання, 27,0% – захворювання ендокринологічної системи, печінки та шлунково – кишкового тракту, 14,7 % – захворювання серцево – судинної та дихальної систем, 9,5 % – хірургічні втручання тощо.

Особливості пізнання людиною навколишнього середовища безпосередньо пов'язані з мотивацією та емоціями, тому що усвідомлене сприйняття не буває емоційно нейтральним. Як мотивація, так і емоції в більшій чи меншій мірі впливають на поведінку та діяльність людини, визначаючи її вчинки. Безумовно і те, що мотивація як система факторів, детермінуючи поведінку та емоції, які переживаються людиною, значною мірою характеризують особистість [2].

На наш погляд, найбільш суттєвими з огляду на це є мотивація професійної діяльності, яку обирає молода людина відповідно до своїх здібностей, поради батьків та друзів, значимості даної професії у суспільстві, а також своїх індивідуальних особливостей та емоцій, які супроводжують переживання екстремальних ситуацій, оскільки саме в них виявляються навіть приховані риси характеру майбутнього студента, а у подальшому фахівця. Найбільш специфічним, на наш погляд, є стресовий стан, який переживається як реакція на дію стресора окремою особистістю типово, і саме тому є визначальним.

Література:

1. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Гордеева С.В., Павлів З.М. Експериментальне дослідження біологічного віку студентів I курсу //Фізичне виховання в школі. – К.: 2004, № 1.– С. 50 – 53.
2. Шапошникова В.И. Оцените свое здоровье сами / В.И. Шапошникова, Н.А. Барбараш – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПАРКУРОМ СТУДЕНТОВ

Бойко А. Л., студ., Сергиенко В. Н., к.физ.восп., доц.
Сумской государственной университет
nuta_2212@mail.ru

В последнее время у молодежи все большую популярность начал набирать такой вид физической культуру, как паркур. Он представляет собой комплекс навыков владения своим телом. Основная цель трейсеров (людей, которые занимаются паркур) – уметь правильно рассчитать свои силы и быстро оказаться в нужной точке пространства, используя лишь свое тело. Главной идеей паркура является выраженный Давидом Беллем принцип «нет границ, есть лишь препятствия» и любое препятствие можно преодолеть [1]. Для трейсеров, обыденными препятствиями представляются: деревья, стены, крыши, парапеты и перила. Паркур – потенциально травмоопасный вид физической активности, потому соблюдение техники безопасности, является одной из важнейших составляющих залога здоровья трейсеров. Для того, что бы минимизировать риск для жизни необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- не заниматься паркур, если имеются медицинские противопоказания физических нагрузок, а так же имея врожденные и приобретённые болезни сердца, травмы, которые ограничивают подвижность суставов, заболевания позвоночника, сахарный диабет, и т.д.;

- правильно подобрать экипировку перед началом занятий паркур. Использовать на тренировках кроссовки с качественной резиновой подошвой и ярко выраженным протектором, но при этом протектор не должен мешать сцеплению со стенами за счёт излишних элементов, вроде шипов;

- не следует пренебрегать качественной разминкой, так как, при выполнении упражнений и элементов без должной

подготовки мышц и связок, высок риск появления нежелательных последствий, таких как, микроразрезы, растяжения;

– внимательно осматривать и подробно изучать места тренировок, конструкционные особенности, качество, а так же прочность препятствий;

– усталость, так же является не последним фактором при получении травм. Интенсивные тренировки приводят к тому, что со временем мышцы начинают меньше слушаться, из-за чего существует риск не удержаться, не допрыгнуть или же не доделать элемент. Во время тренировки важно оценивать свое общее состояние;

– перед тренировкой, на улице, стоит учитывать погодные условия, такие как жара, сырость, холод, снег или слякоть, потому что они увеличивают вероятность получения травм;

– совершение сложного трюка, возможно только при условии, если человек морально и физически подготовлен и полностью уверен, что сделает его правильно;

– при получении травм на тренировке, необходимо как можно быстрее обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

Для того, что бы максимально обезопасить себя, особенно новичкам, необходимо записаться в специальную школу паркура, где инструкторы смогут подстраховать и научить делать трюки с учетом ваших личных характеристик. Вне зависимости от решения, учиться паркуру самостоятельно или с тренером, всегда важно помнить основное правило трейсеров, которое заключается в трех аксиомах: «безопасность, эффективность, простота».

Литература:

1. Вильсон И. Я. Паркур, еще паркур! Или кто такие «Прыгуны»? / И. Я. Вильсон // Совет ректоров. – 2011. – №8. – С. 63–65.
2. Синицин П. Элементы паркура – пособие для начинающих / П. Синицин, М. Олейников, С. Головенко. – М., 2006. – С. 9–14.

ВИДИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ВУЗАХ МЕДИЧНОГО СПРЯМУВАННЯ

Ваглай Ю. С., Супрун С. Г., студ., Юнак А. П., к.п.н., викл.
Медичний інститут Сумського державного університету
a.yunak@med.sumdu.edu.ua

Під час навчання у вищому навчальному закладі не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній підготовленості більшості студентів. Це пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання і відсутністю врахування індивідуальних особливостей [2].

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що найдешевшим і найефективнішим засобом підвищення фізичного стану і здоров'я студентів є заняття фізичними вправами, за допомогою яких людина може розвивати й удосконалювати свої фізичні якості [1].

Саме тому проблема удосконалення фізичних якостей, на сьогоднішній день, є актуальною і потребує, зі сторони вчених, тренерів та викладачів фізичної культури подальшого науково-практичного пошуку. Для того, щоб процес комплексного оздоровчого заняття давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого заняття як на одному занятті, так і на більш тривалому проміжку часу. Схоластичне застосування на заняттях різних засобів не тільки не сприяє зросту фізичної працездатності, а й може негативно вплинути на стан здоров'я. В цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування.

Щоб фізична культура позитивно впливала на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

- засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватися тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

- фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями людини;
- у процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю та самоконтролю.

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Даний принцип зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функції. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищувати його працездатність до негативних впливів;
- компенсувати нестачу рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги - доступність, простота реалізації і ефективність. Насамперед, це:

- 1) біг з дозованим навантаженням (система Купера);
- 2) режим 1000 рухів (система Амосова);
- 3) 10000 кроків щодня (система Міхао Інаї);
- 4) біг заради життя (система Лід'ярда);

У наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку, і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідроаеробіку, велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг.

Важливим у виборі методики занять фізичними вправами із оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами індивідуального смаку і інтересу.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей.

У системі оздоровчої фізичної культури виділяють також основні напрямки: оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний (спортивно-реабілітаційний, гігієнічний).

Оздоровчо-рекреаційна фізична культура - це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання.

Основними видами фізичної рекреації є виробнича гімнастика, ввідна гімнастика, фізкультурні паузи, заняття фізичними вправами в неробочий час, пішохідні і лижні прогулянки, масові ігри: волейбол, теніс, бадмінтон.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура - це спеціально спрямоване використання фізичних вправ в якості засобів лікування і відновлення функцій організму. Застосування окремих форм рухів і рухових режимів з цією ціллю міцно ввійшло в систему охорони здоров'я, переважно у вигляді лікувальної фізичної культури.

В сучасних умовах вищого навчального закладу медичного спрямування, коли заняття з фізичного виховання проходять один раз на тиждень, а студент-медик має бути взірцем здорової людини, оздоровче фізичне виховання має використовуватись комплексно. В навчальний час на заняттях з фізичного виховання і в позанавчальний час, самостійно студентами, використовуючи доступні прості методики оздоровчої спрямованості.

Література:

1. Варавіна О. М. Оздоровча фізична культура як функціональна адаптація резервів організму людини / Т. Є. Марєєва, С. Г. Баланова, К. Ю. Лашцева // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. - Чернігів: ЧДПУ, 2006. - №35. - С. 434-437.

2. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 14-21 цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. – К., 2008. – 48 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вишняков В. М., викл.

*Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту
soc-gum@ukr.net*

Дбайливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається головною суспільною цінністю. Проте не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, і в першу чергу – для студентської молоді. Фізична культура – запорука здорового способу життя.

Зміцнення і збереження здоров'я є пріоритетним напрямом основних законодавчих актів і нормативно-правових документів з фізичної культури. Так, у Концепції фізичного виховання, цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Законі України «Про фізичну культуру і спорт» наголошується, що фізична культура і спорт, які є складовою загальної культури, сприяють навчанню студентів, підвищуючи їх розумову і фізичну працездатність. Також варто звернути увагу на той факт, що студенти завжди знаходяться в стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії.

Фізична культура і здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму, а іноді й до нуля ризик поганого самопочуття або стан хвороби. Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням, про що говориться у національній доктрині розвитку освіти. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, оснований на принципах раціональної організованості, активності, праці, загартовує і захищає від несприятливої дії навколишнього середовища і дозволяє до глибокої старості зберігати етичне, психічне і фізичне здоров'я. Здоровий спосіб

життя вимагає дотримання таких настанов: – ознайомлення з науково-медичною літературою з цих питань; – чередування праці та відпочинку; – відмову від шкідливих звичок; – самостійні заняття спортом і фізичною культурою; – дотримання режиму дня і рухового режиму; – використання різних засобів фізичного виховання, спорту і туризму в повсякденному житті; – перебування певний час на свіжому повітрі.

Фізична культура займає провідну роль в дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності.

Численні дослідження свідчать про корисний вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я і фізичний стан людини будь-якого віку. У різні вікові періоди ці заняття мають різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинутися в старшому віці. Але самі по собі вони не приносять бажаних зрушень в здоров'ї молодій людині. Тільки в комплексі з іншими ці настанови можуть сприяти загальному здоровому способу життя і самопочуттю студента. Отже, бережіть здоров'я і гарне самопочуття змолоду!

Формування культури здорового способу життя студентської молоді – основа виховання і здоров'я в сучасному суспільстві. Важливу роль виховання у студентській молоді відношення до здоров'я, здорового способу життя як до головної людської цінності. Провідне місце у вирішенні цієї проблеми займає формування культури здорового способу життя, культури здоров'я особистості.

Відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання

висуває проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як особистості. Такий стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей. Звичайно, саме у молодому віці повинна прищеплюватись та виховуватись мотивація до такого способу життя, його доцільність та необхідність.

Здоров'я повинно бути першою необхідністю людини, але на задоволення цієї потреби, доведення її до оптимального результату носить складний, своєрідний, часто суперечливий характер і не завжди приводить до необхідного результату. Така ситуація обумовлена різними обставинами, перш за все тим, що:

- 1) в нашій державі ще не виявляється в достатній мірі позитивна мотивація здоров'я;
- 2) в людській природі закладена повільна реалізація зворотніх зв'язків: (як негативних, так і позитивних) впливів на зворотніх зв'язків: (як негативних, так і позитивних впливів на організм людини);
- 3) здоров'я в суспільстві, в першу чергу, низької культури, ще не стало на перше місце в ієрархії потреб людини.

Здоров'я людини, як практична проблема нашого суспільства, це питання про створення необхідних економічних, соціальних, політичних і духовних аспектів здоров'я людини. Здоров'я – це комплексне поняття, воно не може бути виведене за рамки філософської концепції людини, науковим виразом якої виступає філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосована до природних умов її життя і створеною нею культури. Вище викладене показує важливу роль виховання у кожній людині відношення до здоров'я, здорового способу життя як до головної людської цінності.

Формування загальної культури особистості в сучасному суспільстві виступає центральною потребою системи освіти. Провідне місце у вирішенні цієї проблеми займає формування культури здорового способу життя, культури здоров'я особистості, що є складовою її загальної культури. Культура – це обличчя, душа суспільства, найбільш характерна загальнозначима цінність. Рівень розвитку культури є вирішальною умовою прогресу суспільства й людини. Засвоєння культури здійснюється за допомогою навчання. Культура створюється, культурі навчаються. У результаті засвоєння цінностей, вірувань, норм, правил й ідеалів відбувається формування особистості й регулювання поведінки.

Сучасне наукове визначення культури символізує переконання, цінності, які є загальними для якоїсь групи, служать для впорядкування і регулювання поведінки членів цієї групи.

Цінності є основою й фундаментом культури, обґрунтовують норми або очікування й стандарти, що реалізуються в ході взаємодії між людьми. Норми можуть являти собою стандарти поведінки людей. Культурне життя без цінностей неможливі, тому що вони надають суспільству необхідний ступінь порядку й передбачуваності. Через систему цінностей здійснюється регуляція людської діяльності. Формування культури здорового способу життя в студентів має свої принципи відмінності від її формування в інших прошарках населення.

САМООЦІНКА СТУДЕНТАМИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДЛЯ НОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Головач Д. В., студ., Бойко В. М. ст. викл.

Сумський державний університет

Kfv@sport.sumdu.edu.ua

Процес фізичного виховання у ВНЗ вимагає створення умов для індивідуального і диференційованого фізичного навантаження студентів з урахуванням рівня їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, морфо-функціонального статусу тощо. Оперативному і доступному вирішенню цих завдань у навчальному процесі з фізичного виховання може сприяти самооцінка студентами власної фізичної працездатності та рівня фізичного стану. Визначення об'єму і інтенсивності фізичних навантажень під час проведення навчальних занять у значній мірі залежить від того, наскільки професійно і вміло викладач володіє навичками оцінки рівня фізичного стану студентів і наскільки точна самооцінка студентів своєї працездатності.

Перш ніж призначити величину фізичних навантажень для студентів, необхідно визначити об'єм функціональних резервів даного контингенту студентів, рівень толерантності їх до запропонованих навантажень у процесі навчальних та самостійних занять. Встановлення чітких критеріїв оцінки фізичного стану організму, об'єму його функціональних резервів дозволить перейти від емпіричного дозування навантажень до застосування науково-обґрунтованих рухових режимів з найбільш об'єктивною енергетичною оцінкою [1]. Нехтування цим положенням (при виконанні наднормативних навантажень) призводить до негативного впливу фізичних вправ на здоров'я студентів. З іншого боку, виконання недостатніх навантажень не сприяє росту функціональних ефектів проведеного навчального заняття.

Можливість цілеспрямованого керування фізичним станом

реалізується при певних умовах і в певних межах у процесі фізичного виховання. З позицій кібернетики і теорії управління сутність цього процесу полягає в переводі фізичного стану студентів з низького на більш високий рівень і збереженні його протягом відповідного відрізка часу. Виходячи з цих позицій, фізична підготовка повинна бути оптимально регламентована і базуватись на визначених методологічних постулатах і концепціях, що враховують закономірності управління фізіологічними системами. Знаючи і вміло використовуючи ці об'єктивні закономірності процес фізичного виховання можна спрямувати в оптимальному для особистості напрямку, забезпечити гармонійне вдосконалення функцій організму, підвищити працездатність та скоротити біологічний вік студентів, тобто “віддалити” час природнього старіння [2] .

Власні дослідження дають підстави стверджувати, що на фізичний стан студентів, з одного боку, діє досить багато факторів, а з іншого, фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності студентів.

Рівень фізичного стану студентів залежить від багатьох факторів, основні із яких пов'язані зі способом життя і рівнем рухової активності. Систематичні навчальні заняття фізичними вправами є важливою запорукою нормального фізичного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом.

Література:

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 55–80.

2. Григорьев В.К. Физическое воспитание студентов: / В.К. Григорьев, Н.А. Третьяков // Теория и методика физического воспитания: учеб. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 167–183.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Гордієнко А., студ., Корж С. О., ст. викл.

Сумський державний університет

artur.gordienko@gmail.com

Останніми роками проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набула особливої актуальності. Це пов'язано з тим, що у теперішній час більше 70 % студентів мають низький і нижче середнього рівні здоров'я [1]. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба для студентів, що визначає їх здатність до майбутньої професійної діяльності і забезпечує гармонійний розвиток особистості, та є найважливішим кроком до пізнання навколишнього світу. Залучення студентів до здорового способу життя потрібно починати із формування у них належної мотивації. Турбота про здоров'я, його зміцнення – мають стати ціннісними мотивами, які формують спосіб життя, де ніякі побажання, накази, покарання не можуть примусити студента охороняти й зміцнювати власне здоров'я, якщо всім цим не управляє усвідомлена мотивація. За даними проведених досліджень [2], у студентів витрата енергії становить 2550–2800 ккал/добу, але повинна складати 3000–3800 ккал/добу, такий дефіцит можливо ліквідувати лише підвищенням рухової активності. Потрібно правильно використовувати основні складові здорового способу життя, тобто виконувати вимоги санітарії, гігієни, загартовування, відмовитися від шкідливих звичок, дотримуватися культури спілкування та сексуальної поведінки. Таким чином, основою мотивації студентської молоді до здорового способу життя виступає перш за все особиста культура здоров'я, формування теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації. Також необхідно виховувати у студентів інтерес до занять фізичними вправами, спрямовувати щоб вони кожен день самостійно займалися фізичними вправами, залучати засоби масової інформації щодо

пропаганди здорового способу життя та розроблювати інформаційно-освітні програми, що орієнтовані на формування життєвих навичок рухової активності, які ведуть до збереження та зміцнення здоров'я. Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить позитивний вплив на весь організм, але для цього потрібно цілеспрямовано використовувати доступні кожному студентові форми рухової активності, як ранкова гімнастика, прогулянки, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги тощо. Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним для здорового способу життя студентів, тому що у процесі бігу підвищуються їх функціональні можливості, позитивно впливає на систему кровообігу і вироблення імунітету, та є ефективним засобом нормалізації маси тіла. З метою оптимального формування здорового способу життя можна надати такі рекомендації, як своєчасно виконувати навчальні завдання упродовж всього семестру та дотримуватися режиму розумового та фізичного навантаження. Низький рівень рухової активності не дає реалізувати свої природні здібності та виконати своє соціальне призначення, адже здоров'я більш ніж на 50 % зумовлено способом життя студентської молоді. Нормою рухової активності студентів повинно бути 8–10 годинний обсяг рухової активності на тиждень, таке навантаження запобігає гіподинамії студентської молоді під час навчання у виші.

Отже, формування здорового способу життя студентів передусім залежить від їх мотивації, а для цього їх потрібно спрямувати до систематичної рухової активності, особливо у процесі навчальної діяльності.

Література:

1. Коновалов В. В. Оптимальна рухова активність студентської молоді в початковий період навчання / В. В. Коновалов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3 (36). – С. 16–19.
2. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя студентської молоді / О. М. Литвиненко // Педагогіка. – № 146. – С. 42 – 46.

ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ: АСПЕКТНИЙ АНАЛІЗ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ

Гриб Т. О, ст. викл., Рубаненко А. В., ст. викл.
Сумський національний аграрний університет
gribtatysumy2015@mail.ru

На початок 2015 р., за оцінкою Державної служби статистики, чисельність населення України становила 45426 осіб. Однак, за матеріалами Щорічної доповіді про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України (2015 р.), спостерігається зменшення чисельності українців. Так, у 2014 р. чисельність населення в Україні становила 45962,9 осіб. І хоча динаміка захворюваності дорослого населення України зменшується, та структура захворюваності даної категорії українців вимагає активізації усіх кіл громади (політичної, наукової, здоров'яохоронної, педагогічної тощо).

Означене підтверджує думку М. Булатової [1] про те, що проблема здоров'я молоді має бути віднесена до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й факт його подальшого існування як біологічного виду. Це в свою чергу

У такому разі окрема роль у вирішенні піднятої проблеми належить викладачам вищого навчального закладу (ВНЗ). Зокрема, постає питання про компетентність викладача фізичної культури, що передбачає володіння ним сучасними знаннями щодо стану здоров'я населення в країні, динаміки захворювань серед молоді, організації занять з фізичної культури у ВНЗ, правильного використання методів фізичного виховання. Однак, на практиці застосування методів фізичного виховання носить досить примітивний характер. Отже, необхідним для викладача фізичної культури сучасного ВНЗ є озброєння знаннями про типи, сутність методів фізичного

виховання та особливості їх використання на різних видах занять.

У контексті піднятої проблеми зупинимося на розгляді методів фізичного виховання у ВНЗ. Перш за все відзначимо, що під методами фізичного виховання розуміються способи застосування фізичних вправ [3]. У фізичному вихованні використовуються дві групи методів: загальнопедагогічні, які застосовуються в всіх випадках навчання й виховання, та специфічні, характерні тільки для процесу фізичного виховання. Загальнопедагогічні методи включають в себе: словесні методи; методи наочного впливу. До специфічних методів фізичного виховання відносяться такі: методи суворо регламентованої вправи; ігровий метод (використання вправ в ігровій формі), змагальний метод та ін. За допомогою цих методів вирішуються конкретні завдання, пов'язані з навчанням техніці виконання фізичних вправ і вихованням фізичних якостей.

Так, наприклад *методи забезпечення наочності на заняттях з фізичної культури у ВНЗ*, на наш огляд, сприяють зоровому, слуховому та руховому сприйняттю студентами виконуваних вправ [2].

1. *Метод безпосередньої наочності (показ)*: призначений для створення у студентів правильного уявлення про техніку виконання рухової дії за умови демонстрації освоюваного вправи [4].

2. *Метод опосередкованої наочності*, який полягає у сприйнятті студентами інформації за допомогою предметного зображення. В межах цього методу може відбуватися демонстрація навчальних відеофільмів, малюнків, тобто того, за допомогою чого будь-який демонстрований рух можна уповільнити, прокоментувати [2].

3. *Метод спрямованого відчуття рухової дії*. Полягає в направляючій допомозі викладача, виконанні вправи в уповільненому темпі, фіксації положень тіла в певні моменти, використанні спеціальних тренажерних пристроїв, що

дозволяють відчутти положення тіла в різні моменти виконання вправи [2].

4. *Методи термінової інформації* – призначений для отримання термінової інформації викладачем і студентами за допомогою різних технічних пристроїв (фотоелектронних пристроїв, електромішеної та ін.) після або під час виконання рухових дій з метою їх необхідної корекції або для збереження заданих параметрів (темпу, ритму, зусилля, амплітуди) [4].

Однак, практика показує, що в методиці фізичного виховання жодним із методів не можна обмежуватися. Лише їх оптимальне поєднання може забезпечити успішну реалізацію комплексу завдань фізичного виховання [2; 3].

Таким чином, аналіз теоретичних джерел, вивчення практики викладання фізичної культури у студентів ВНЗ дозволяє відзначити широке коло методів фізичного виховання, які можуть застосовуватись у роботі викладача фізичної культури ВНЗ в аспекті вирішення проблеми здоров'я сучасної молоді. Однак, знання методики їх реалізації на практиці мають бути доповнені знаннями щодо особливостей врахування моральних і фізичних можливостей студентів.

Література:

1. Булатова М. М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М. М. Булатова // Спортивна медицина. – 2007. – № 1. – С. 3–10.
2. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / А. М. Максименко. – М. : Физ. культура, 2005. – 544 с.
3. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 480 с.

ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Заболотный Д. А., студ., Васильев В. В., преп.
Сумский государственный университет
dematagol@mail.ru

Здоровый образ жизни это способ жизни, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Образование и воспитание в высших учебных заведениях, стремящееся к формированию здорового образа жизни молодежи является главным компонентом успешной жизни и развития как конкретного индивида, так и нации в целом.

По оценкам специалистов здоровье зависит на 55% от образа жизни, на 20% от генетической предрасположенности и лишь на 10% от здравоохранения. На сегодняшний день неудовлетворительное состояние здоровья молодых людей обусловлено падением уровня общественной морали, значительным социальным расслоением населения, негативным влиянием СМИ.

В современной системе высшего образования создается все больше условий для физического развития студентов – открытое посещение спортзалов, свободный выбор вида спорта, которым студенту нравится заниматься. Однако стоит заметить, что количество молодёжи в частности и студентов в целом, имеющие вредные привычки и не занимающиеся укреплением своего здоровья неумолимо растёт.

Падение общественной морали приводит и к уменьшению знаний о важности ЗОЖ. То, что раньше считалось недопустимым, на сегодняшний день выглядит вполне «нормальным». Именно поэтому многие студенты, ещё будучи школьниками, пристрастились к вредным привычкам, пренебрегая своим здоровьем. Сюда входит и низкий уровень знаний о последствиях, а так же отсутствие должного воспитания со стороны родителей. При данной ситуации сформировать из студента здорового человека, занимающегося

спортом и следящим за своим здоровьем, становится в разы труднее.

Для решения этой проблемы, следует углубиться в психологический аспект.

При формировании ЗОЖ студента следует в первую очередь уделить внимание и провести работу, направленную на психологическое осознание молодым человеком важности укрепления здоровья, отказа от вредных привычек и увеличения физической активности. Поскольку большинство студентов это молодые люди, в возрасте от 18 до 23 лет, метод пропаганды ЗОЖ имеет меньшую эффективность, поскольку человек уже сформировался психологически как личность, и перевоспитание в этом возрасте «с нуля» практически невозможно.

Высшие учебные заведения не могут контролировать всю деятельность студента, направленную на пресечение вредных привычек в частности, поскольку студент является взрослым и правомочным индивидом, а так же насильно заставлять их следить за своим здоровьем. Поэтому наиважнейшей задачей является вывод студентов на тот уровень психологического развития, когда они осознают важность ЗОЖ для себя и будут посещать спортивные секции не только «для зачёта», а в целях укрепления своего здоровья, как высшей социальной ценности.

Литература:

1. Гріневич І. І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми/ І.І. Гріневич // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. – № 1.– С. 92-99.

ОСОБЛИВОСТІ МАЛИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ В ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

Зімокос К. Р., студ., Сірик А. Є., ст. викл.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Екзаменаційний період у студентів завжди пов'язаний із збільшенням обсягів, тривалості та інтенсивності навчальної роботи, під час якої різко скорочується фізична активність, перебування на свіжому повітрі, частково порушується режим сну і харчування. В результаті систематичного перенапруження нервової системи виникає перевтома до початку навчання, апатія, підвищена дратівливість, зниження апетиту, запаморочення і головний біль. Адаже, для нормальної діяльності мозку потрібно, щоб до нього надходили нервові імпульси від різних систем організму, масу якого наполовину складають м'язи. Видатний російський фізіолог І. М. Сеченов (1829–1905) уперше показав, що зміна роботи одних м'язів роботою інших, краще сприяє відновленню сил, чим повна бездіяльність. Принцип активного відпочинку став основою організації відпочинку під час розумової діяльності. Тому розумова працездатність невіддільна від загального стану здоров'я студентів, яким у період підготовки до іспитів бажано зберегати звичний ритм сну і діяльності. Найбільш оптимальною формою розподілу навантаження є півгодинні заняття із 15-хв перервами між ними для фізкультпауз. Крім того, необхідно передбачити 1 або 2 великі годинні перерви для прогулянки на свіжому повітрі і 4–5 разове харчування.

У навчальному режимі студентів розрізняють малі форми занять фізичною культурою, основними завданнями яких є зниження втоми від розумового перевантаження, підвищення загальної працездатності, та великі форми, основними завданнями яких є зміцнення здоров'я, навчання руховим умінням і навичкам, розвиток рухових здібностей. Для

екзаменаційного періоду більш доцільними є малі форми занять фізичною культурою, до яких відносяться ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурна пауза, мікропаузи з виконанням фізичних вправ. Ранкову гігієнічну гімнастику складають 8–12 вправ спрямованих на підтримку тонусу основних м'язових груп, рухливості у різних суглобах. Фізкультурні паузи спрямовані на протидію втоми, що зростає протягом навчального дня. Вони складаються з комплексу елементарних вправ, зокрема вправ на відчуття правильної постави (потягування), вправ для м'язів шиї і плечового поясу, різні нахили, повороти тулуба, вправи, що підвищують загальний емоційний фон тощо. В результаті, створюються умови для правильної постави, покращується венозний відтік крові від нижніх кінцівок, підвищується мотивація до розумової роботи. Мікропаузи активного відпочинку виконуються практично без відриву від навчальної діяльності і спрямовані на зниження нервового перенапруження. Наприклад, сидячи в аудиторії, подивитися у вікно, знімаючи у такий спосіб навантаження з м'язів очей, виконати активні згинання та розгинання кистей рук, які дозволяють зняти навантаження з дрібних м'язових груп верхніх кінцівок. Правильне чергування розумової та фізичної праці є визначальним чинником підвищення її ефективності. Пасивний відпочинок є засобом зняття нервового напруження, а фізичні вправи – ефективним засобом активізації діяльності всіх систем організму, що забезпечують розумову працездатність.

Таким чином, використовуючи принцип активного відпочинку під час екзаменаційних періодів із виконанням елементарних фізичних вправ, студенти не тільки зберігають високий рівень розумової працездатності, але й протидіють негативному впливу на організм гіподинамії.

Література:

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов – М. : АСТ, 2004. – 213 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гайдарики, 2009. – 448 с.

ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Коломієць К. О., студ., Возний А. П., к.філ.н., доц.
Сумський державний університет, Медичний інститут
karina.kolomiets.2016@mail.ru

«Гімнастика, фізичні вправи, ходьба - повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя».
Гіппократ

Сучасному студенту для успішного оволодіння навчальним процесом необхідно мати достатньо високий рівень фізичного і духовного здоров'я. Набування широкого світогляду і турботливе ставлення до власного здоров'я – важливі складові здорового образу життя, які є визначаючими в питанні кар'єрного росту і життєвих успіхів молоді людини.

Формування здорового способу життя серед студентської молоді – складний процес. Ця тема – одна з найактуальніших тем сьогодення, адже проблема стану фізичного та психічного здоров'я молоді набуває усе більшої гостроти в умовах погіршення екологічної ситуації, високими показниками захворюваності молоді, низької якості медичного обслуговування, морально-духовної кризи.

Нажаль, звичним явищем стало недбале ставлення до власного здоров'я, надшвидке поширення серед молоді паління, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних речовин, збільшення захворювань, що передаються статевим шляхом.

Згідно з сучасними дослідженнями, серед кількості студентів до моменту набуття загальної вищої освіти, здоровими залишаються лише 6%, близько 45-50% – мають функціональні відхилення, 40-60% – хронічні захворювання. Третя частина випускників мають обмеження у виборі професії. Сумна статистика, та й прогнози неліпші. За

висновками фахівців середньостатистичний молодий чоловік, який веде малорухливий спосіб життя і не раціонально харчується, у недалекому майбутньому виглядатиме приблизно так: зігнута спина, поганий зір, раннє облісіння, широкі стегна, помітний живіт і слабкі ноги. Панянки теж не вражатимуть красою: досить огрядні, з нерівними спинами, поганим волоссям і зубами. Зберегти здоров'я – означає зберегти красу. Для молодшої людини це важливо, адже молодь бажає бути привабливою і це абсолютно природньо.

На стан здоров'я студента впливають:

- Емоції, дискомфорт, спричинений труднощами навчання.

- Складність стосунків у системі «студент – викладач – батьки».

- Інтенсивний негативний вплив середовища.

- Зростання почуття невпевненості, невдоволення собою.

- Основи здорового способу життя студента.

- Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя.

- Раціональний режим праці та відпочинку.

- Викорінювання шкідливих звичок.

- Раціональне харчування.

- Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя – це систематичні заняття фізичними справами і спортом.

- Загартування – не менш потужний оздоровчий засіб.

- Особиста гігієна.

Основна концепція формування здорового образу життя і культури дозвілля – є формування ціннісних орієнтирів студентства, спрямованих на збереження здоров'я.

Очевидно, що першорядна роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням. Зміцнення і збереження власного здоров'я – має стати обов'язком для кожної свідомої людини.

ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кондратенко А. С., студ., Бойко В. М. ст. викл.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Перебудова освіти України на засадах гуманізму, демократії, національної свідомості в повній мірі відбилась на системі фізичного виховання студентської молоді. Нація тільки тоді буде розвиватись, коли наступне покоління виховується на досвіді та спадкоємності минулого. Це повній мірі на розвиток нації її народну культуру.

Сьогодні, за умов відродження народної культури, все більше значення набуває як найкраще розповсюдження та застосування різноманітних вправ та ігор з народної фізичної культури, а також національних видів фізичного виховання у навчально-виховній сфері у студентської молоді. Недостатньо уваги приділяються вивченню і використанню вправ і ігор з української народної фізичної культури. А перебудові процеси що відбуваються в вищій школі вимагають як найширшого впровадження національних вправ і народних ігор у навчальний процес. Важко переоцінити роль, яку відіграють національні вправи та ігри у психофізичному розвитку та моральному вихованні студентської молоді. Великого є їхня роль у процесі засвоєння рухомих вмінь та навичок. Збагачуючи та урізноманітнюючи руховий арсенал, покращуючи розвиток фізичних здібностей, вони тим самим сприяють підвищенню якості навчального процесу фізичного виховання. Протягом всієї історії людства фізичне виховання посідало одне з чільних місць в загальній культурі народів світу. Поруч з усіма видами народної творчості фізичне виховання було організовано часткою національної культури. Досліджуючи національно-народні форми фізичного виховання, відомий вчений-теоретик В. Заціорский підкреслював; «... немає в світі народу в світі народу, в якому б не було своїх фізичних вправ і рухливих ігор, які складають один із елементів культури та побуту» [1].

І дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці засобів фізичного виховання людей, великої кількості самобутніх фізичних вправ рухливих ігор, частина з яких не тільки потребує у того чи іншого народу, але й отримання широкій розвиток і вийшла на арену світової практики виховання [2].

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного процесу, модернізація навчальних процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією, перевага шкідливим звичкам на перевагу здорового способу життя впливає на організм студентської молоді. Еластичність функціональних систем здорової молоді людини сприяє швидкій їх адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища. У той час незначні відхилення в стані здоров'я у період статевого дозрівання й гормональної перебудови призводять до того, що в них організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які у подальшому переходять у хронічні захворювання. Заняття масовим спортом та фізичними вправами є протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентства та сприяє збереженню та зміцненню соматичного здоров'я, всебічному розвитку, підвищенню розумової працездатності та зниженню стомлення, підвищенню опірності організму до різних захворювань у період навчань [3].

Дані соціологічних досліджень та досвід практичної діяльності свідчать, що фізична активність студентів визначається інтересами, потребами, мотивами та ціннісними орієнтаціями.

Література:

1. Заціорский В.М. Спортивная метрология: / В.М. Заціорский – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 8–9.
2. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: навч. посіб. / П.Д. Плахтій – Кам'янець-Подільський: КПДПУ, 1997. – 112 с.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ПІД ЧАС ВЕГЕТО–СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ

Кудрицька В. Ф., студ.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Сьогодні фактично кожен п'ятий громадянин має захворювання серцево-судинної системи. Вегето-судинна дистонія (ВСД) є одним з найбільш розповсюджених захворювань серцево-судинної системи серед студентів.

ВСД – це функціональні розлади вегетативного відділу нервової системи, судин, серця, центральної нервової системи, що вимагають до себе особливого та ретельного підходу.

На лікування та профілактику ВСД добре впливає спеціальна фізична культура. Важливо пам'ятати, що фізична активність під час будь – якого захворювання серцево-судинної системи повинна бути чітко визначена і обмежена. Фізична активність залежить від функціональних можливостей хворого, його віку, статі і здоров'я. Для профілактики рекомендується плавання, контрастні ванни, віяловий і циркулярний душ. Кращими видами спорту для студентів з ВСД є плавання, лижі, катання на велосипеді, ходьба. Небажані заняття із поштовхоподібними рухами (стрибки, вправи на брусах, боротьба, карате). Під час лікування ВСД рекомендується робити масаж, де найбільш дієвий тип – масаж точковий. В його основі лежить механічна дія пальцями на біологічно активні точки (БАТ), які мають зв'язок (через нервову систему) з різними внутрішніми органами і функціональними системами. Інший метод лікування – це лікувальна гімнастика. Під час ВСД процедура лікувальної гімнастики зберігає свою стандартну структуру, тобто вона складається з трьох розділів: вступного, основного і заключного. Фізичні вправи в ході заняття повинні послідовно охоплювати різні м'язові групи(м'язи спини, грудей, плечового поясу, рук, живота, ніг).

Вправи виконуються ритмічно, в спокійному, середньому темпі (таблиця 1).

Таблиця 1 – Орієнтовний комплекс спеціальних фізичних вправ

№	Опис вправи	Кількість рухів	Методичні вказівки
1	Діафрагмальне дихання.	8–10 разів	
2	Початкове положення сидячи на стільці. Руки на колінах. Потім – руки перед грудьми, з відведенням ліктів назад – вдих. Нахил вперед з вільно звисаючими руками – видих.	8–10 разів	Голову низько не нахиляти. Кисті рук під час нахилу знаходяться на рівні п'ят.
3	Опертися руками об сидіння стільця. Рух ногами, що імітує їзду на велосипеді.	12 – 14 разів	Вихідне положення – вдих, при русі ногами – видих (приблизно 3–4 рухи на видиху). Між повтореннями рухів пауза в 2 с.
4	Ноги зігнути, стопи на одній лінії (ліва перед правою). Встати – видих, сісти – вдих.	4 – 6 разів	Проробити те ж, помінявши положення стоп.
5	Ходьба з поворотом на 90°.	40 кроків	На кожен крок змінювати напрямок повороту.

Отже, фізичні вправи можуть бути ефективними для здоров'я тільки за умови тривалого проведення занять з поступовим збільшенням навантаження.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лапко С. В., ст. преп., Тымбота М. А., студ.
Харьковский национальный медицинский университет
swetlana1871@ukr.net
tymbotamiroslav@mail.ru

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) в студенческой среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий в себя основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Отмечено, что и молодежь, и взрослые, расставляя приоритеты, ведущее место отводят заботе о здоровье, а ЗОЖ – только позицию во втором десятке.

Ориентированность студенческой молодежи на ведение ЗОЖ зависит от множества условий. Это и социально-экономические, объективно-общественные условия и прежде всего цивилизованный, активный образ жизни, напрямую связанный со здоровьем и благополучием.

Существенную роль в привлечении молодежи к здоровому образу жизни, выполняет мотивационное поведение. Эффективность может быть достигнута только в том случае, если студенты сами будут ответственно относиться к своему здоровью и откажутся от вредных привычек.

Современные студенты считают здоровье одной из высших ценностей человеческой жизни. Однако эта ценность является скорее декларируемой, реально не соблюдают его норм.

Наличие организованной двигательной активности в структуре своего образа жизни отмечают лишь около 40% юношей и 32% девушек. Это является еще одним подтверждением того, что огромное количество молодежи не занимается систематически определенным видом двигательной активности и имеет низкий уровень мотивации к такому виду деятельности. Таким образом, вполне очевидно, что истинное

представление о ЗОЖ, как необходимом условии благополучия, у студентов находится в стадии становления.

С определенной долей вероятности можно сказать, что характерной особенностью студенческой молодежи является низкий уровень ответственности за собственное здоровье, а также распространение различных факторов риска. Одним из путей, которые в состоянии решить проблемы здоровья студентов, на наш взгляд, является: формирование позитивного отношения к учебному процессу; использование физических нагрузок которые больше нравятся или лучше подходят студенту, так как это способствует повышению результатов и улучшению отдельных физических качеств; отказ от вредных привычек.

Отсутствие занятий по физическому воспитанию на старших курсах резко ухудшает работоспособность и состояние здоровья студентов. Для предотвращения этого надо приучать студентов к регулярным самостоятельным занятиям, и привлекать к занятиям в отделениях спортивного совершенствования.

Литература:

1. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. Минск: РУМЦ ФВН, – 2004 – 208 с.

2. Кулеба О. М. Формирование культуры здоровья личности как многофакторная проблема современного образования / О. М. Кулеба //Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сб.науч.ст. Барнаул: АлтГПА, – 2010. – С. 142–144.

3. Татарникова Л. Г. Валеология в педагогическом пространстве / Л. Г. Татарникова. СПб, – 1999 – 35 с.

ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПРОФЕСІЇ

Ленська О. В., ст. викл., Тимбота М. О., студ.
Харківський національний медичний університет
lenskaia71@mail.ru
tymbotamiroslav@mail.ru

Фахівці в галузі фізичного виховання відзначають великий рівень погіршення стану фізичного здоров'я молоді. Досить малий обсяг рухової активності студентів не забезпечує зміцнення здоров'я.

Можливості фізичного виховання та різних видів спорту в підвищенні функціональних можливостей організму студентів дуже великі. При цьому фізичний стан організму виступає як головний чинник, який визначає не тільки гармонійний та всебічний розвиток молоді, а й успішність освоєння майбутньої професії. За допомогою відповідним чином підібраних фізичних вправ, різних спортивних заходів, режиму праці та відпочинку, правильного харчування і т.і. можна в широкому сенсі змінювати в необхідному напрямку показники функціонального стану організму.

Сучасна праця більшості професій, які потребують в основному інтелектуальних зусиль, тривалих психологічних і нервових навантажень пов'язаних з переробкою великого потоку інформації істотно відрізняється від праці фізичної. Велике учбове та психологічне навантаження на організм студента відбувається одразу при початку навчання. Природно ще він не встигає адаптуватися до великої розумової роботи. Все це несе за собою велику відповідальність і вимагає від студентів не тільки старанності та психоемоційної стійкості, а й гарного здоров'я і доброї психофізіологічної підготовленості. У період сесії біля 80% студентів обмежують себе в перебуванні на свіжому повітрі, заняттями спортом, зменшують кількість часу для відпочинку і сну. Організм протягом 2-3 тижнів знаходиться в стані стресу. А потім настає

період розслаблення і саме в цей час починаються відхилення від здоров'я. Це є наслідком зниження захисних можливостей організму, порушення належного режиму навчальної роботи, а також зменшення загальної рухової активності.

Цілий ряд відхилень в стані здоров'я, в тому числі і захворювання нервової та серцево-судинної системи, які стали частіше з'являтися в більш молодому віці пояснюються саме відсутністю достатньої кількості рухів.

Разом з тим можна констатувати той факт, що студенти які регулярно виконують фізичний вправи, мають достатню рухову активність і займаються спортом, більш добре для свого здоров'я проходять цей етап студентського життя. Тому, вибір студентом будь-якої форми рухової активності – вже само по собі стає сприятливим явищем для організму, сприяє нормальному функціонуванню різноманітних систем організму, зміцнює здоров'я, а також знижує дефіцит рухової активності.

Література:

1. Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспект / А. В. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 19–20.

2. Марченко О. Ю. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – №2. – С. 82–84.

3. Цибиз Г. Г. Изменение уровня функционального и физического развития студентов // Г. Г. Цибиз, И. П. Кухта // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Харків, 2007. – №7. – С154–157.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ СКОЛІОЗОМ

Малус А. І., студ.

Сумський державний університет

Linni9@yandex.ru

Сьогодні важливого значення набуває фізичне виховання студентів ВНЗ, адже це засіб оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання. Першочерговою метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння у підготовці гармонійно розвинених і висококваліфікованих фахівців, які мають належний рівень здоров'я. Але, за останні роки намітилась чітка тенденція до збільшення кількості порушень постави в студентській молоді, за даними МОЗ України близько 90 % студентів мають порушення постави, з них 20 % діагностуються як сколіоз, 30 % як остеохондроз різних відділів хребта [1]. Одним з провідних засобів лікування сколіозу є лікувальна фізична культура (ЛФК), де фізичні вправи стабілізують вплив на хребет, зміцнюючи м'язи тулуба, дозволяють домогтися коригуючого впливу на деформацію постави та функцію зовнішнього дихання і дають загальнозміцнюючий ефект [2]. ЛФК рекомендована на всіх етапах розвитку сколіозу, але більш успішні результати вона дає на початкових етапах порушення. Комплекс засобів, що застосовуються для профілактики сколіозу включає: лікувальну гімнастику, вправи у воді, масаж, корекцію постави; елементи із різних видів спорту. Вправи лікувальної гімнастики повинні служити зміцненню основних м'язових груп, які підтримують хребет, м'язів, які випрямляють хребет, косих м'язів живота, квадратних м'язів попереку, клубово-поперекових м'язів, тощо. Комплекси вправ, що можна рекомендувати для лікування сколіозу. Вправа № 1. В.П. – основна стійка, права рука з гантеллю (1–2 кг) угорі, ривки

руками назад із зміною положення рук, кількість повторень 10–12 разів.

Вправа № 2. В.П. – лежачи на спині, руки вгору, підняти випрямлені ноги вперед – угору і торкнутися ними підлоги за головою, повернутись у вихідне положення, кількість повторень 10–15 разів.

Вправа № 3. В.П. – лежачи на животі на лавці, руки з гантелями вниз, піднімання гантелей через сторони вгору, кількість повторень 10–15 разів.

Вправа № 4. В.П. – вис на поперечині, повільно згинати ноги, дістати колінами до грудей, кількість повторень 10–12 разів.

Вправа № 5. В.П. – лежачи на животі, спираючись на руки і не відриваючи стегон від підлоги прогнутися, завмерти в цьому положенні на 3–5 секунд, потім повернутися, повторити 6–8 разів.

Вправа № 6. В.П. – стоячи на крок від стіни, торкнувшись руками стіни, прогнутися назад, піднявши руки вгору, і повернутися, повторити 5–8 разів.

Вправа № 7. В.П. – лежачи на грудях, руки за головою, відвести голову і плечі назад, руки вгору, прогнутися, тримати 5–7 секунд, повернутись у в.п., повторити 3–6 разів.

Вправа № 8. В.П. – стоячи, руки за головою, з силою відвести руки в сторони, піднявши руки вгору, прогнутися, завмерти на 2–4 секунди, повторити 6–10 разів.

Вищезазначені вправи необхідно використовувати також у процесі фізичного виховання у групах фізичної реабілітації ВНЗ, під час самостійних занять, які повинні бути систематичними і регулярними, тільки в цьому випадку можна розраховувати на максимальний позитивний ефект.

Література:

1. Курпан Ю. І. Рухи проти сколіозу хребта / Ю. І. Курпан. – К., 2003. – 245 с.
2. Тихонова А. Я. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж / А. Я. Тихонова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 351 с.

САМОПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Манько А. В., студ., Малигін А. О., ст. викл.

*Сумський державний університет
artemvaleriyovich94@gmail.com*

Людство починає вести все менш активний спосіб життя. Як, наслідок, виникає багато важких захворювань: ожеріння, інсульт, рак кішківника тощо. Багато хто з людей розуміє цю проблему і починає займатися візичною самопідготовкою. Актуальність роботи пов'язана з інтеграцією в Україні Болонської системи, що передбачає, самопідготовку студентів та реалізації себе в спортивних секцій університету.

Предметом дослідження є отримання математичних і статестичних відомостей про покращення стану фізичного здоров'я серед студентів віком сімнадцять – двадцять три роки. Для отримання вхідних даних було проведено опитування студентів Сумського державного університету. Під керівництвом Малигіна А. О. була розроблена система вправ для оцінки витривалості та сили, що дозволило оцінити фізичний стан студентів. Аналізуючи результати опитування та фізичного тесту, робимо висновки про актуальність додаткових занять з атлетичної гімнастики в позанавчальний час.

На данний час існує безліч видів спорту. Одним з найпопулярніших - атлетична гімнастика. Вона включає в себе багато різних дисциплін: пауерліфтинг, культуризм, армреслінг тощо. На базі опрацьованої літератури, були розглянуті основні методи та способи тренування витривалості, сили, гнучкості.

До основних типів тренувань можна віднести: аеробні, анаеробні, кардіо, силові та комплексні комбіновані [1]. Можна виділити 2 основних види вправ: статичні та динамічні. Статичні вправи – це вправи при яких є навантаження на м'язи, але при цьому відсутній будь-який рух тіла, тобто м'язи виконують роботу на утримання тіла. Динамічними вправами

називають вправи при яких м'язи виконують свою пряму функцію.

До основних дисциплін атлетичної гімнастики належать [1; 2]: армреслінг, кроссфіт, культуризм, бодібілдинг, пауерліфтинг. Армреслінг – різновид боротьби на руках, між двома суперниками. Також армреслери включають у свої тренування такі базові вправи, як присідання зі штангою; тягу штанги до пояса, підтягування, тощо. Кроссфіт це кілька вправ що робляться послідовно послідовно, один за одним, в ході виконання яких, задіють усі заплановані до тренування групи м'язи. Методика базується на об'єднанні декількох сетів (виконання однієї вправи) в кола. В свою чергу декілька кіл, утворюють саме тренування. Слід відзначити, як правило, відпочинок між вправами у одному колі-відсутній, а відпочинок між, колами складає мінімальний час (лише на відновлення дихання). Культуризм як, дисципліна, спрямована на пропорційний розвиток всіх м'язів людського тіла. Бодібілдинг – це більш вузький різновид культуризму, що має за мету створити лише «ідеальне» тіло, в естетичному плані, згідно з загально прийнятими світовими стандартами. Пауерліфтинг – силовий вид спорту, у якому працюють зі штангою: жим, тяга та присідання.

На базі розглянутих дисциплін було запропоновано основні аспекти самопідготовки (попередження травм: розминка та заминка; можливі варіанти використання додаткового навантаження тощо). Ці методики та дисципліни дуже прості і можуть лягти в основу розробки власної тренувальної програми.

Література:

1. Interview : Crosifit in home / Greg Glassman, Lauren Jena – California,: Edition CaliforniaUP, 2006– С.77–120.

2. Современная силовая тренировка / Юрген Харманн, Харольд Тюннеманн – Берлин : Шпориферлаг Берлин, 1988.– 336 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Панченко Є. В., Токар А. В., студ., Куриленко О. В., викл.
Сумський державний університет
off.you.pop1993@gmail.com

Питання формування здорового способу життя студентської молоді є важливим, бо безпосередньо впливає на її академічну успішність. Тож нижче ми пропонуємо ознайомитися з основним переліком правил і рекомендацій щодо встановлення та підтримання здорового режиму.

Для початку визначаємо, що здоровий спосіб життя - це не тільки гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізична активність, дотримання особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, але також психологічна складова. Зупинімося на головних чинниках для якісного здорового життя студентської молоді: режим харчування, здоровий сон, помірні заняття спортом та позитивне психічне оточення.

Перший пункт є основою гарного самопочуття, що, у свою чергу, позитивно впливатиме на академічну успішність. Студенти - це, переважно, група осіб від 18 до 26 років, процес фізичного розвитку яких ще не є повністю завершеним, тож важливу роль у плані харчування займатимуть білки тваринного походження, а кількість прийомів їжі повинна складати 4-5 разів на добу. В середньому, особам, що займаються розумовою діяльністю, необхідно споживати 2300-2500 ккал за день, але харчування повинне бути повноцінним (включати в себе 20% жирів, 50% вуглеводів та 30% білків). До раціону харчування бажано включати фрукти, овочі, злакові каші і оминати їжу з фаст-фуду та продукти, що багаті рослинним жиром і цукром.

Звички, які завдають шкоди здоров'ю, життю людини або не відповідають культурним нормам суспільства, в якому живе людина – шкідливі. Такими є куріння, вживання алкоголю,

наркотичних речовин. Вони несуть у собі суспільну і валеологічну небезпеку.

Наступна складова якісного життя - сон, основними функціями якого є відновлення фізичних та психічних сил людини. Для студентської молоді оптимальним часом відпочинку є 7-8 годин, при цьому для кращої пам'яті та самопочуття на весь день необхідно лягати спати до 12 години ночі; рекомендованим часом є 23-00 - 6-00.

Оптимальний руховий режим – важлива умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які впливають на укріплення здоров'я й розвиток фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, підсилення профілактики несприятливих вікових змін. Для підтримання тіла в тонусі заняття спортом рекомендовано проводити кожного дня. Найкращим засобом є ранкова гімнастика; вона сприяє повному пробудженню організму та позитивно впливає на самопочуття. Періодичні фізичні заняття в спортивному залі також мають позитивний вплив на молодий організм. Прийнятним проміжком для занять спортом є час від 8 години ранку до 18 години вечора.

Психологічний аспект здоров'я – це збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві та особисто. Постійні стреси під час навчання, апатичність негативно впливають на самопочуття студентів.

Отже, кожний зі зазначених вище факторів є важливим для формування здорового життя студентів – і здорове харчування, і оптимальне фізичне навантаження; сон, відмова від шкідливих звичок та збалансованість психічних процесів. Всі вони мають безсумнівний вплив на організм та самопочуття, що, у свою чергу, впливає на академічну успішність. І саме тому потрібно брати до уваги всі ці аспекти, щоденно робити над собою зусилля для підтримання в тонусі всього організму та розвитку інтелектуальних здібностей.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-СЕРЕДОВИЩНИХ ФАКТОРІВ НА ПРОЦЕСИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Поліщук Т. В., ст. викл.

Харківський національний медичний університет

t_polischuk@mail.ua

Одним з питань наукових досліджень в системі фізичного виховання студентів може бути використання прогностичного значення соціально-середовищних факторів, що визначають успішність їх в навчально-виробничій і науковій діяльності, які тісно пов'язані з фізичним станом і здоров'ям майбутніх фахівців.

Доведено, що шкідливі соціально-середовищні фактори, такі як несприятливі умови проживання, погане харчування, нейрогенні стрес-фактори, велике психоемоційне напруження гіподинамія, а для студентів медичного вузу, особливо перших курсів – це перебування в нових умовах навчання, значна тривалість навчального процесу, велика кількість нових дисциплін вимагають відповідної адаптаційної реакції організму, яка тісно пов'язана з фізичним і психічним станом здоров'я [1; 2].

У зв'язку з новими соціально-економічними умовами з'явилися і нові фактори ризику як для населення, так і студентської молоді зокрема: невпевненість у майбутньому, труднощі у працевлаштуванні за обраною спеціальністю, неможливість отримання безкоштовної медичної допомоги, погане матеріальне становище, відсутність умов для створення повноцінної сім'ї та ін., що негативно впливає на якість життя, стан здоров'я, успішність у навчальній діяльності і породжує конфліктність в середовищі існування індивідумів.

Комбінований вплив соціально-середовищних факторів на організм студентської молоді, особливо в останні роки, змінило співвідношення патофізіологічних, сомато-неврологічних,

клініко-психопатологічних і патопсихологічних компонентів в структурі соматичних, психічних і поведінкових порушень. Тому вивчення впливу соціально-середовищних факторів на процеси диференціації навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів медичного вишу є однією з актуальних проблем, які мають важливе прогностичне значення в успішній професійній лікарській діяльності.

Вивчення стану психо-адаптаційних процесів у студентів-медиків першого і другого курсів навчання під впливом фізичного виховання і додаткових фізичних навантажень у вигляді ігрових видів спорту проводилося з метою визначення способів підвищення адаптаційно-психологічного захисту і навчальної діяльності студентів.

Ведучими і прогностично значущими соціально-середовищними факторами, які впливають на адаптацію студентів, їх професійну успішність, є показники, що характеризують відносини між рідними і близькими, тоді як інші показники конфліктності виконують роль уточнюючих поправок і є наслідком порушення поведінкових реакцій і психічного стану.

Аналіз результатів роботи показує про тісний зв'язок поведінкових реакцій, психічного і фізичного стану в процесах формування професійної успішності студентів.

Література:

1. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике. / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – К.: Наукова думка, 1989. – 249 с.
2. Гавенко В. Л. Изучение и коррекция конфликтности у молодых людей. / В. Л. Гавенко, В. М. Синайко // Сб. научн. трудов ХГМУ. Медицинская экология, гигиена окружающей и производственной среды. – Харьков, 1999. – С. 74–77.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Смолякова І. Д., к. пед. н., доц., Загурський О. М., ст. викл.,
Старушкевич Т. І., студ.

Одеський національний політехнічний університет
s.i.d.od@land.ru

Рівень фізичної надійності та готовності. у більшості випускників технічних вищих навчальних закладів (ТВНЗ) не відповідає сучасним вимогам ринкових відносин.

Наукові дослідження обґрунтовують важливу роль у вирішенні проблеми забезпечення здоров'я і фізичної готовності до активної життєдіяльності учнів і студентів, залученню їх до здорового способу життя (ЗСЖ).

Також встановлено, що до 80 % студентів технічного ВНЗ практично не використовують у своїй життєдіяльності або використовують неефективно компоненти способу життя, що зберігають і зміцнюють здоров'я, що суттєво знижує резервні можливості їх організму. Аналіз показує, що таке становище пояснюється відсутністю науково обґрунтованої реально працюючої методики формування ЗСЖ, що входить до структури навчально-виховного процесу у ТВНЗ і в першу чергу в ті його складові, які органічно можуть бути пов'язані з цією методикою і мають найкращі умови для її реалізації.

Нашим завданням було розробити та експериментально перевірити ефективність методики формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання технічного ВНЗ.

Розробка методики формування здорового способу життя студентів ТВНЗ у системі фізичного виховання базувалася на вивченні педагогічної і психологічної літератури, опитуванні експертів і студентів і проведенні власних конструювальних експериментів. У результаті проведеної роботи розроблена нами методика була представлена як складна педагогічна

конструкція, що є підсистемою фізичного виховання і загальної системи дипломної освіти студентів технічного ВНЗ.

Практичну основу методики склали:

- виділення на формування ЗСЖ спеціальних годин з числа запланованих на фізичне виховання;
- розподіл цього процесу на теми і підтеми, що відповідають основним компонентам ЗСЖ;
- реалізація цих тем і підтем на заняттях базовими розділами фізичного виховання студентів ТВНЗ (легкою атлетикою, кросовою підготовкою, проведених на відкритому повітрі, плаванням, спортивними іграми, основною гімнастикою) з урахуванням надання ними найбільш сприятливих умов для оволодіння тим чи іншим компонентом здорового способу життя;
- робота з формування ЗСЖ на навчальних заняттях під керівництвом викладачів і самостійно вдома;
- широке використання комп'ютерних засобів і занять спортом;
- реально працююча система мотивації і контролю оволодіння і використання компонентів ЗСЖ.

Робота на навчальних заняттях включала постановку завдання, лекцію-бесіду і практичне опрацювання теми, контрольне опитування, завдання для самостійної роботи.

Самостійна позааудиторна робота містила опрацювання теми в зоровому, словесному і розумовому аспектах і практичне залучення до компонента ЗСЖ.

На комп'ютерні засоби покладалася основна функція із заглибленого теоретичного опрацювання навчального матеріалу зі здорового способу життя.

Основу мотивації оволодіння здоровим способом життя складали ознайомлення студентів з вимогами виробництва до стану здоров'я і фізичної готовності фахівців і їхній дійсний рівень у студентів.

Контроль за сформованістю здорового способу життя студентів передбачав усні і письмові опитування студентів і діагностику їхньої дієздатності.

Експериментальна перевірка ефективності впливу методики формування ЗСЖ студентів технічного ВНЗ у процесі фізичного виховання була здійснена у процесі педагогічного експерименту.

У процесі проведеного експерименту було встановлено, що при рівності вихідних показників ($t < 2,0$) у кінці експерименту значно більший відсоток студентів ($t > 2,3$) експериментальної групи (ЕГ) у порівнянні з контрольною групою (КГ) регулярно використовували компоненти здорового способу життя. У цілому регулярно використовували всі компоненти ЗСЖ в кінці експерименту в ЕГ 42,26 % студентів, у КГ – 20,18 %.

Раціонально працювали з числа студентів ЕГ 44,29 %, КГ – 30,25 %, раціонально харчувалися в ЕГ 40,38 %, у КГ – 28,53 %. Дотримувалися добового режиму у ЕГ 34,85 %, у КГ – 22,18 %. Дотримувалися особистої гігієни в ЕГ 82,51 %, у КГ – 64,14 %. Виконували рекомендації з раціональної рухової активності студентів у ЕГ 41,57 %, у КГ – 21,06 %, загартовувалися з числа студентів ЕГ 38,26 %, КГ – 23,00 %. Використовували прийоми психогігієни в цілому в ЕГ 19,87 %, у КГ – тільки 10,34 %. Відмовилися від шкідливих звичок у ЕГ 69,53 %, у КГ – 30,17 %.

Дослідження виявили також, що при відносній рівності вихідних показників в ЕГ наприкінці експерименту у порівнянні із КГ значно більше студентів визнали себе практично здоровими, жодного разу не хворіли, мали високий адаптаційний потенціал, 1-2 рівень здоров'я за В.П. Войтенком, відзначили високу фізичну працездатність, виконували державні тести і нормативи фізичної підготовленості і встигали на 4-5, були краще фізично готовими до майбутньої професійної діяльності.

Розроблена у процесі дослідження методика формування компонентів ЗСЖ у системі фізичного виховання є, як показав педагогічний експеримент, ефективним способом залучення студентів технічних спеціальностей до ЗСЖ, зміцнення їхнього здоров'я і підвищення дієздатності у цілому.

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Хало П. В., к. техн. н., доц., Брижаха А. В., студ.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
nabard@yandex.ru

Все программы по физическому воспитанию учащихся (В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, 1993; Н.И. Алексеев и др., 1995; В.И. Лях и др., 1996; Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов, 1996) одной из своих задач определяют укрепление здоровья учащихся, однако, эта задача практически не решается. Средний прирост показателей физической подготовленности, достигнутый за год обучения (при двух уроках физической культуры в неделю), составляет только 3% у мальчиков и 2,2% - у девочек (Ю.Н. Вавилов, 1990), что не позволяет даже выполнять физкультурно-спортивные нормативы. Проблема повышения эффективности занятий, путем изменения их содержания, использования не только общепринятых физических упражнений, но и нетрадиционных оздоровительных средств, позволяющих усилить воздействие как на физические кондиции, так и на улучшение состояния здоровья, является весьма актуальной. Из оздоровительных средств, по мнению ряда авторов, могут быть использованы дыхательные упражнения (Н.А. Фудин, 1975, С.Н. Кучкин, 1991; Т.Д. Кузнецова, 1996), точечный массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний (В.Б. Мандриков, Л.В. Салазникова, 1995, А.М. Тюрин, 1996; А.В. Синяков, 1999 и др.), элементы аутогенной тренировки (А.А. Lsarus, 1978; Н. Venson, R. Friedman, 1984; А.В. Алексеев, 1985; К.В. Динейка, 1986; Г.Н. Легостаев, 1995 и др.), тренировка и развитие двигательных способностей с использованием биологической обратной связи (БОС) (Ф.А. Ботнаренко, 1970; А.А. Сметанкин и др., 1974; С.Н. Кучкин, 1990, 1995 и др.). По данным Всемирной

организации здравоохранения, здоровье людей на 15% зависит от наследственности, на 10% - от медицины, на 25 - от окружающей среды и на 50% - от индивидуального образа жизни. Поэтому важно сформировать образ жизни обучающихся таким образом, чтобы у них была постоянная потребность реализации полученных умений и навыков на уроках физической культуры в школе в домашних условиях. При этом уроки физкультуры должны носить оздоровительный характер, быть направлены на улучшение как функционального состояния, так и физической подготовленности. Таким образом, актуальность выбранной темы исследований определяется недостаточной научно-теоретической обоснованностью методики применения этих средств на уроках физической культуры с младшими школьниками [1, 2].

Гипотеза. Процесс физического воспитания школьников будет эффективным, если на уроках физической культуры будут: использованы комплексы физических упражнений и нетрадиционных средств оздоровления; проводиться наблюдения за динамикой показателей, отражающих состояние здоровья, и внесены коррективы, направленные на повышение уровня функционального состояния и физической подготовленности.

Анализ существующих традиционных и нетрадиционных различных физкультурно-оздоровительных систем показал, что они обладают мощнейшим оздоровительным потенциалом, что подтверждается практикой их применения. Вместе с тем многие из них требуют длительного времени и значительных моральных и физических сил для их освоения. Современные системы, разработанные на основе научного поиска, требуют значительных средств (финансовых, материально-технических) для внедрения в практику школы. Одной из проблем повышения эффективности спортивно-оздоровительной деятельности в школах является проблема методического обеспечения этого процесса, а также повышения квалификации учителей физической культуры. Предложенная нами методика включала в себя занятия по Свободному дыханию (В. Козлов,

С. Всехсвятский), динамической медитации с использованием функциональной музыки, массажа биологически активных точек, приемов аутотренинга и не требовала дополнительных финансовых затрат.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы учащихся 11 классов контрольная (n=21 человек) и экспериментальная (n=20). Для оценки физической подготовленности использовался комплекс физкультурно-спортивных нормативов. Для оценки достоверности различий использовался критерий χ^2 , который показал достоверную эффективность экспериментальной методики в сравнении с традиционной ($\alpha < 0,05$).

Выводы. Проведенное исследование позволило определить, что: применение на уроках физической культуры со старшеклассниками наряду с традиционными физическими упражнениями нетрадиционных оздоровительных средств - Свободного дыхания (В. Козлов, С. Всехсвятский), динамической медитации с использованием функциональной музыки, массажа биологически активных точек, приемов аутотренинга - способствует привитию навыков здорового образа жизни, разнообразит занятия, повышает интерес и мотивацию, обеспечивает осознанное отношение к выполнению заданий и повышает эффективность процесса физического воспитания в школе.

Литература:

1. Хало П.В., Быков Н.Д., Хвалебо Г.В. Выбор показателей эффективности методов активации резервных возможностей спортсмена для холтеровского мониторинга // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2012. № 1с. С. 159-163.

2. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Туревский И.М. Системный подход к разработке модели формирования оптимального предстартового состояния // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 71-73.

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Хало П. В., к. техн. н., доц., Рыбальченко Т. В., студ.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)
nabard@yandex.ru

Актуальность и проблема исследования. Обучение в рамках Болонского процесса ожидает от системы образования повышения последовательное развитие творческой активности учащейся молодежи, формирование компетенций, направленных на самостоятельное овладение знаниями и применение их на практике без ухудшения здоровья обучающихся. Выпускники общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений, которые будут трудиться в XXI веке, должны уметь адаптироваться к динамично изменяющимся условиям жизни и профессиональной деятельности, самостоятельно анализировать, творчески мыслить и действовать, научиться сохранять и укреплять свое здоровье. Исследования проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся свидетельствуют, что около 90 % имеют отклонения в физическом и психическом развитии, а практически здоровыми являются только 14 % выпускников школ (Р.И. Айзман, А.В. Ляхович, И.Б. Ушаков и др.). Реформирование образовательной системы, интенсификация учебной деятельности в настоящее время в сфере общего среднего образования в педагогической науке демонстрируют ряд объективных противоречий: между полифункциональным характером процесса подготовки молодых людей к будущей профессиональной деятельности с учетом сохранения и укрепления их здоровья и недостаточной разработанностью в педагогической науке концептуальных основ этого процесса; между целями сохранения и укрепления здоровья обучающихся, обусловленными сменой

образовательных парадигм, и недостаточностью их представлений об осуществлении данного процесса на современном этапе развития образования; между сохранением и укреплением здоровья учащихся в рамках аудиторной и внеаудиторной деятельности образовательных учреждений и недостаточным вниманием к разработке организационно-педагогических условий универсального характера, применимых к различным типам и видам образовательных учреждений; между осуществлением здорового образа жизни и недостаточной компетентностью обучающихся и преподавателей и др. Необходимость разрешения названных выше противоречий позволила определить проблему и актуальность выбранной темы исследования [1].

Гипотеза, предполагалось, что процесс формирования физкультурно-оздоровительной работы с учащимися старших классов будет более интенсивным, если: использовать элементы раздельного преподавания физической культуры по половому признаку в двух классах одной параллели по разным разделам программного материала: для девушек по разделу «гимнастика с элементами акробатики», «ритмическая гимнастика», для юношей - совершенствование техники игры в футбол, баскетбол.

В исследовании участвовали обучающиеся 11-х классов - всего человек. Были сформированы две экспериментальные группы: девушек (n=16 человек), юношей (n=15) и контрольная группа, занимающаяся по общепринятой методики (n=17). Для оценки физической подготовленности использовался комплекс физкультурно-спортивных нормативов. Для оценки достоверности различий использовался критерий χ^2 , который показал достоверную эффективность экспериментальной методики в сравнении с традиционной ($\alpha < 0,05$).

Выводы. Предложенная форма организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися старших классов в общеобразовательном учреждении позволяют повысить их эффективность и обеспечить необходимый уровень двигательной подготовленности, физической культуры об-

разованности и общей культуры личности. Разработанная методика не требует дополнительного финансирования и реально выполнима, если учителя физической культуры будут работать в паре в одной параллели классов. Особенность такого приема распределения учебной нагрузки состоит в том, что группы одной параллели могут быть разделены между учителями с учетом их пола, профессиональной специализации, типологических особенностей личности и пр. При такой организации уроков учитываются интересы учащихся, например, по половой принадлежности: девушки чаще всего хотят формировать красивую фигуру, а юноши стремятся развивать силу, быстроту и ловкость. Практическая значимость результатов исследования заключается в: обеспечении преподавателей инновационным приемом, который может быть использован в аудиторной и внеаудиторной (учебной и внеучебной) деятельности образовательных учреждений для решения проблем сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, с учетом выделенных факторов риска, влияющих на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и требующих учета в их обучении; разработки научно-методических рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья учащейся молодежи, которые раскрывают и детализируют положения исследования и направлены на повышение результативности исследуемого процесса; использовании преподавателями, методистами, организующими повышение квалификации и переподготовку работников образования.

Литература:

1. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Туревский И.М. Системный подход к разработке модели формирования оптимального предстартового состояния // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 71-73.

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Щербаков М. А., аспірант
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка
shcherbakov.maksym@gmail.com

Вступ. Здоровий спосіб життя включає у себе багато факторів, розглянемо аспект занять фізичною культурою та спортом. У багатьох вищих навчальних закладах завдання формування здорового способу життя студентів вирішуються засобами різних видів спорту, в тому числі і спортивного орієнтування. Для студентів різноманітність видів діяльності у спортивному орієнтуванні, гармонійне поєднання розумового та фізичного навантаження визначають його привабливість. Сучасні дослідження з цієї теми мають відображення у наукових працях І. А. Коновалової, С. А. Казанцева, В. С. Близнівської.

Матеріали і методи. Аналізуючи роль спортивного орієнтування у формуванні здорового способу життя було використано метод теоретичного аналізу сучасних методологічних розробок та практичних прикладів їх використання, результати впровадження програм з виду спорту в навчально-тренувальний процес студентів.

Результатом дослідження є визначення основних факторів, що впливають на формування здорового способу життя та переваг спортивного орієнтування як засобу дії.

У процесі занять спортивним орієнтуванням розвиваються всі види функціональності, представлені основними життєвими навичками: міжособистісного спілкування, самоврядування, самоаналізу і самоконтролю, критичного мислення, життєстійкості; розвивається і зміцнюється почуття впевненості у собі, почуття відповідальності і здатність приймати відповідальні рішення [2].

Спортивне орієнтування має вплив на формуванні здорового способу життя через виховання базової культури особистості, найважливішими складовими якої є:

- культура життєвого самовизначення як здатність самостійно приймати рішення і відповідати за свої вчинки;
- моральна культура;
- екологічна культура;
- фізична культура [1].

Спортивне орієнтування сприяє вихованню у студентів наступних вмінь та якостей: наполегливість, працьовитість, чесність, взаємоповага та вміння спілкуватися один з одним, поважне ставлення до природи та її ресурсів.

Невисокі вимоги пред'являються до оснащення матеріально-технічної бази для проведення занять спортивним орієнтуванням, що робить даний вид спорту фінансово доступним для студентів. Варіативність зміни фізичного навантаження дає змогу займатися спортивним орієнтуванням студентам різних груп здоров'я [2].

Висновки. На підставі результатів дослідження, необхідно відзначити велику роль впливу спортивного орієнтування на формування здорового способу життя студента як в період навчання, так і у подальшій професійній діяльності. Спортивне орієнтування постає одним із засобів виховання фізичних, психічних та інтелектуальних здібностей студентів, шляхом підвищення їх розумової і фізичної працездатності.

Література:

1. Казанцев С. А. Формирование нравственного потенциала личности средствами спортивного ориентирования / Сергей Александрович Казанцев. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – С. 75–79.
2. Суханова М. Г. Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: автореф. дис. канд. пед. н.: 13.00.04 / М. Г. Суханова. – М., 2004. – 24 с.

ПРО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Юнак А. П. к.п.н., вик.
Сумський державний університет
a.yunak@med.sumdu.edu.ua

На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблеми стану здоров'я підростаючого покоління є найактуальнішими. Особливо це стосується студентської молоді. Навчання студентів проходить в умовах постійного стресу, нераціонального харчування, відсутності повноцінного сну та обмеженої рухової активності. Саме рівень рухової активності є одним з важливих факторів збереження здоров'я.

Рухова активність – включає суму рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально-організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, харчування, приготування їжі, придбання продуктів), а також навчальна і виробнича діяльність.

Спеціально-організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активним пересуванням до школи і зі школи (на роботу).

Критичний поріг рухової активності підлітків, достатній для забезпечення оздоровчого ефекту складає 3–4 ккал•кг⁻¹ день і відповідає заняттю фізичними вправами середнього чи високого рівня інтенсивності тривалістю 20–40 хв. Такий об'єм добової рухової активності рекомендовано як мінімальний, як оптимальний пропонують 60 хв. на день (6–8 ккал•кг⁻¹). А. Г. Сухарев визначає, що для юнаків студентського віку мінімальна рухова активність повинна складати 2,5 годин, а оптимальна 4-5 годин. Також вченими визначено, що починаючи з 6-ти років рухова активність людини падає [3].

Аналіз наукових праць дає зрозуміти, що існує потреба у підвищенні рухової активності. Одним із засобів вирішення даної потреби може бути ходьба.

Про користь занять ходьбою часто йдеться в літературі, про це також переконливо свідчать дані, що абсолютна частота смертей у людей, які займаються фізичними вправами, наприклад бігом підтюпцем чи ходьбою, у сім разів нижча, ніж у людей відповідного віку з низькою руховою активністю. Дослідження психолога Енн Флетчер із Майамського університету засвідчують, що 10-тижнева програма аеробних вправ, до яких входить ходьба, зменшує депресію, роздратованість і покращує імунні реакції [4]. Ходьба як самостійна фізична вправа є ефективним лікувально-профілактичним та відновлювальним засобом, використовується для активізації органів кровообігу, дихання та обміну речовин. Установлено, що для нормального активного стану організму й підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби не менш 10 000 кроків, тобто за середньої ширини кроку 70–80 см проходити за день мінімум 7–8 км [4].

Ходьба – складний поєднаний рух, у якому бере участь приблизно 56% всіх м'язів тіла одночасно, причому найбільш масивні м'язи ніг. Ця робота не вимагає великої витрати нервових сил [2].

Залежно від тривалості та інтенсивності ця вправа рекомендується всім, незалежно від віку й статі. Заняття оздоровчою ходьбою не вимагають спеціальних умов і, як правило, проводяться на свіжому повітрі в будь-яку пору року та в зручний час. Для досягнення оздоровчого ефекту потрібно дотримуватися певних правил: – фізичне навантаження планувати відповідно до фізичних і функціональних можливостей людини; – систематичності та єдності лікарського, педагогічного контролю й самоконтролю; – дотримуватися систематичності занять, поступового

підвищення навантажень. Вплив ходьби на функціональні системи організму і його реакція обумовлюється темпом (кількістю кроків за хвилину), довжиною дистанції, технікою ходьби, видом ґрунту (ходьба по асфальту, піску, снігу), рельєфом місцевості (із гори, у гору, по рівній місцевості), метеоумовами (вологість, атмосферний тиск), типом одягу й взуття.

Ходьба легко дозується, що дає змогу здійснювати точний облік і контроль фізичного навантаження. Важливою особливістю є те, що правильно дозована ходьба не приводить до перенапруження функціональних систем організму. Під час ходьби фази скорочення м'язів чергуються із фазами їх розслаблення, що забезпечує тривалу підтримку функцій нервових центрів і тренування серцево-судинної й інших систем організму. Інтенсивність навантаження легко дозується зміною швидкості, дистанції й тривалості ходьби. Існує значна кількість програм оздоровчої ходьби, які відрізняються за обсягом та інтенсивністю, тривалістю занять, рівня фізичного стану.

На сьогодні вченими подано норми оздоровчої ходьби для дітей і студентів з ослабленим здоров'ям. Також науковці розробили рекомендації щодо техніки виконання вправи, методики тренування, контролю та самоконтролю. Оздоровчу ходьбу рекомендується починати з малого навантаження, поступово збільшуючи швидкість і тривалість занять. Як і за будь-якого тренування, слід дотримуватися заповіді: «Тренуйся, але не перетренуйся». Краще збільшити тривалість ходьби, а не її швидкість. Після завершення циклу тренувань для підвищення фізичного стану потрібно внести корективи в об'єм та інтенсивність програми навантажень [1].

Наше дослідження виявило, що існує проблема підвищення рухової активності студентів, одним із найдоступніших засобів вирішення даної проблеми може бути ходьба. Ходьба дає позитивний вплив на роботу організму та може бути

використана, як в навчальний так і в позанавчальний час. Перспективи подальших досліджень бачимо в інструментальному визначенні рухової активності студентів та розробці методів мотивації до занять ходьбою в позанавчальний час.

Література:

1. Касарда О. Оздоровча ходьба в історії наукових досліджень / О. Касарда // Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. - Луцьк, 2012. - Вип. 8. - С.10-13.

2. Конова Л. А. Оздоровчі ходьба і біг–універсальні засоби рухової активності //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №. 4. – С. 91-93.

3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.: іл. – Бібліограф.

4. Куприенко М. Л., Мирошніченко В. В. Проблемы определения эффективных форм занятий по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп Донецкого государственного университета управления на примере оздоровительной аэробики / М. Л. Куприенко, В. В. Мирошніченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. –№ 2. – С.146–150.

СЕКЦІЯ 6

**СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА
ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**SOCIAL, ECONOMIC AND
REGULATORY FRAMEWORK AND SOFTWARE BASE
IN TRAINING PROFESSIONALS
OF PHYSICAL EDUCATION**

СЕКЦІЯ 7

**ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**REHABILITATION AND RECREATION OF
DIFFERENT POPULATION GROUPS**

VEGETATIVE STATS OF EARLY -SCHOOL AGE CHILDREN WITH POSTURE VIOLENCE

Afanas'ev S. M., associate professor, First vice-principal in scientific and educational work
Dnepropetrovsk state institute of physical culture and sport
admin_infiz@ukr.net

Sustainable growth of number of children with violence of musculoskeletal system (MSS) functions, which leaves with out своєчасної correction, as a result becomes the factor of development of spine structure alteration and the cause of workability decrease. Physical rehabilitation of children with functional disorder of MSS is an arduous, multidimensional task, due to the fact, that such kind of children has own distinctive features of physical, functional and psychological development. Especially, this relates to children of early-school age. The key basic destination in development of rehabilitation technology remains formation of adaptation reaction in children with posture disorder.

It is well known, that leader role in adaptation process formation and homeostasis support, as well as in pathogenesis of any condition belongs to vegetative nervous system (VNS). The important objective criteria for scheduling of rehabilitation technique is evaluation of vegetative state, reflecting destination of kid's VNS functioning as integral body regulation system [4, 6].

42 schoolboys with posture disorder aged from 7 to 8 ($7,3 \pm 0,2$) years old, underwent investigation, 22 girls and 20 boys were among them.

Vegetative tonus was evaluated by integrated hemodynamic index – vegetative index of Kerdo (VIK) [3,5]. Source data for it calculation were elementary hemodynamic features, likewise, heart rate (HR) and arterial pressure (ArP) [5]. Level of adaptation potency (AP) was calculated according this formula:

$$AP=0,011(HR)+0,014(ArPs)+0,008(ArPd)+0,014(B)+0,009(BW)-0,009(BL)-0,27,$$

where AP – adaptation potency (points), HR – heart rate (beats per minute.), ArPs – arterial pressure systolic (mm.hg.), ArPd – arterial pressure diastolic (mm.hg.), BW – body weight (kg.), BL – body length (sm.), B – age (years) [2].

Coefficient of endurance was calculated by means of formula A. Kwaasa [1].

Analysis of provided investigations results has pitched that sympathicotony was in the ascendant among boys, what is justified by VIK (28,9±1,7) conditional units, eutony (17,4±1,3) conditional units was noticed among them 2,3 times rarely ($\chi^2=4,9$; $p=0,03$).

Among girls roughly with the same frequency it was observed sympathicotonic as well as eutonic type of VT ($\chi^2=1,50$; $p=0,22$), in case of VIK indexes (29,2±1,0) and (16,1±1,1) conditional units respectively. In rare cases, it was found parasympathicotony in case of VIK indexes (-7,0±2,3) conditional units. Contrary to boys, vegetative balance among girls was characterized by simultaneous activation of sympathetic and parasympathic parts of VNS ($r=0,47$; $p=0,01$ и $r=0,42$; $p=0,03$, respectively).

Level of cardiovascular system adaptation potential is presented in the figure 1.

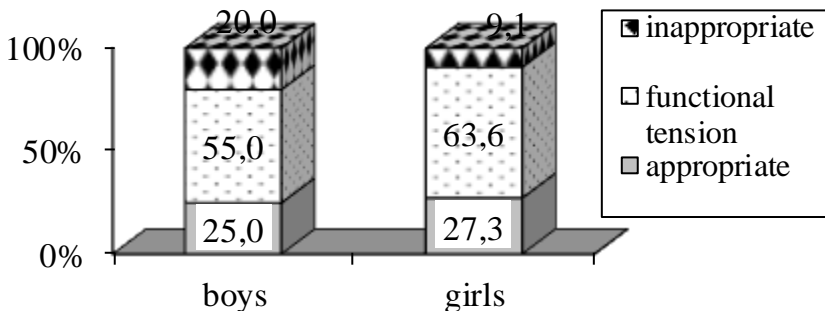


Figure 1 – Distribution frequency of investigated children by the level of adaptation potencies

As seen from presented in bar chart information, appropriate adaptation was observed in a quarter of patients. Number of boys with in appropriate adaptation abilities of cardiovascular system in case of AP ($3,8 \pm 1,15$) has the tendency to grow in comparison with girls ($3,5 \pm 1,4$), ($\chi^2=0,03$; $p=0,85$).

The largest specific gravity in structure of adaptation potency alteration was presented by functional tension, which almost similarly frequently was observed among boys in case of AP ($2,71 \pm 0,06$) as well as girls ($2,28 \pm 0,05$).

Analyzing functional state of cardiovascular system by coefficient of endurance, it was estimated that in all boys this index was increased up to ($22,6 \pm 0,8$) conditional units, and correlated negatively with AP ($r= 0,52$; $p=0,01$), that acknowledged shortage of cardiovascular system training.

Among girls similar alterations were found in 77,3 % of cases with growth of KB up to ($22,2 \pm 0,5$) conditional units.

Complex analysis of physiological options, characterizing homeostatic power of VNS, permitted to estimate that process of vegetative regulation in children of early-school age with posture disorder is performed in condition of imbalance inside VNS. Its attitude is determined by particularity of heart activity vegetative regulation, which has gender differences and reflects on adaptation ability of children organism, what is necessary to take into consideration on occasion of scheduling of motional activity regime in case of physical rehabilitation.

Literature

1. Dubrovskiy V. I. Sport medicine: Textbook for educational universities, / Dubrovskiy V. I.. – 3rd edition, – Moscow: VLADOS, 2005. – 528 p.

2. Kokoreva Ye. G. Psychophysiological mechanisms of central nervous and cardiovascular system compensation in children with hearing disorder [Text] / Ye. G. Kokoreva //Vestnik Yuzhno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Series: Obrazovaniye, zdravoohraneniye, phisicheskaya cultura – 2005. –Vol 4 (44) – p. 331-333.

3. Minvaleyeva R. S. Vegetative index of Kerdo: index for vegetative tonus estimation, calculated from bloodstream data [Text] / R. S. Minvaleyeva // Sport medicine. – 2009. – Vol. 1-2. – p. 33-44.

4. Aziz W. Heartrate variability analysis of normal and growth restricted children/ W. Aziz, F. S. Schindwein, M. Wailoo, T. Biala, F. C. Rocha // Clin. Auton. Res. – 2012. – Vol. 22(2). – P. 91-97.

5. Hogan A. Psychosocial outcomes of children with ear infections and hearing problems: a longitudinal study [Web source] / A. Hogan, R. L. Phillips, D. Howard, V. Yiengprugsawan // BMC Pediatrics. – 2014. – Vol. 14. – Access : <http://www.biomedcentral.com/1471-2431/14/65>

6. Silvetti MS. Heart rate variability in healthy children and adolescents is partially related to age and gender / M. S. Silvetti, P. Ragonese // Int. J. Cardiol. – 2001. – Vol. 81. – P. 169-174.

NORDIC WALKING: NEW KIND OF FITNESS IN EUROPE

Kolesnik M., doctoral student
Alexandru Ioan Cuza University of Iasi,
Romania
notification@gmail.com

Nordic walking – is very popular sport and way of recreation in Europe. Million people train Nordic waling all over Sweden, Finland, Netherlands, Germany, Romania and in many other European countries.

The distinct advantage of this kind of sport is easiness and its universality. Generally, to perform walking with a stick you don't need nothing apart you willing. This is the kind of sport you can do everywhere, because it requires no special treadmills, stadiums or gyms; does not demand special clothing and shoes [1].

Only 40% of all muscles (muscles of the lower body) if the men's body works while regular walking. 90% of the muscles are involved during Nordic Walking, because great importance is given to the muscles of arms, shoulders and chest. 1,5 times more muscles work during the Nordic walking than during regular walking. That is not only legs, abdomen and buttocks that work but, shoulders, biceps, and triceps as well.

As nearly all muscle groups are walking during the training, calories are burned faster than wile normal walking. Fans of Nordic walking have calculated that it is 40% of calories more. Nordic walking is a good way to get rid of overweight and to build perfect body.

An advantage of practicing Nordic Walking is evidential, it helps to improve posture, straighten your shoulders, tighten the abdomen, reduce the intensity of chronic back pain, and eventually completely remove it; removes tension in the neck. Endurance is growing.

The main load falls on the legs (hip joints, knees and other) during jogging and walking. People feel tiredness in muscles exactly after such kind of trainings. During Nordic walking nearly a

third of the load (30%) occur in hands and shoulders through the use of two sticks. Because of the big number of muscles included in the training almost a half more calories are burned. What is more, load on the upper body allows increasing trace to 10 centimeters what increase speed of walking without any harm to the health.

Nordic walking has no age limits as walking is useful at any time and can be performed in any season of the year [2].

Nordic walking with the use of the sticks has even more advantages. Trainings usually hold in the open air: bank of the river, forest, park, etc. Breathing fresh air sportsmen fill his lungs with the oxygen, train hard muscles, clarify his thoughts and achieve health complexion. Training in big companies is even better and funnier.

European doctors advice Nordic walking to the elder patients as the quiet rhythmic walking improve health condition and uniformly distributed load keep muscles toned. Using sticks helps to avoid damages which are dangerous for elder people especially.

Unlike jogging or fast speed walking Nordic walking almost doesn't have any contradictions. Being comfortable and not traumatic this kind of sport does not require any special sportsmanship or previous sports workout. Even people regularly avoiding any physical trainings can practice Nordic walking for their healthiness and joy.

Based on solid research, Nordic Walking has been shown to provide many health and fitness benefits.

Nordic walking replace different kinds of fitness successfully and its universality can compete with swimming trainings, which is used to consider the most health-saving kind of sport with the greatest effect and minimum harm to the health.

References:

1. Programul Național de Educație pentru Sănătate în Școala Românească. – [Electronic resource] : URL : <http://educatiepentrusanatate.ro/pagini/47-programul-national-de-educatie-pentru-sanatate-in-scoala-romaneasca.html>

2. The benefits of nordic walking – [Electronic resource] : URL : http://nordicwalking.co.uk/?page=about_nordic_walking&c=24

INFLUENCE OF THE TYPES OF LEISURE ON THE RISK OF DEVELOPING OF VEGETATIVE- VASCULAR DYSFUNCTION IN CHILDREN AGED FROM 14 TO 17 YEARS

Savchuk O. V., postgraduate
Sumy State Pedagogical University named after A.S.Makarenko
SavchukEV@yandex.ua

The topicality of the research is caused by the increasing of indicator of teenagers' morbidity with nervous system diseases in recent decades [1; 2]. Disorders of the nervous system are one of the main etiologic and pathogenetic factors of vegetative-vascular dysfunction in children (V. I. Makolkin, S. A. Abbakumov, 1985; N. A. Belokon, M. B. Kuberger, 1987; A. M. Wayne, 2000; S. M. Kushnir, 2001; V. G. Maydannik, 2013).

The aim of the research was to analyze the well-being of children aged from 14 to 17 years with different types of leisure.

A sociological survey was made among 460 pupils aged from 14 to 17 years in Sumy. The presence of vegetative dystonia was determined by questionnaire by A. M. Wayne. To determine the effect of the type of leisure on the risk of vegetative-vascular dysfunction correlation analysis was used.

The important aspect in children's lives is their occupation and spare time preferences. Thus, the warning fact is that a large percentage of children 14-17 years in their spare time prefer such activities as watching TV, playing computer games, listening to music. These activities raise pupils' psychoemotional strain and lead to nervous asthenia. Instead, only 56,17% of pupils went in for sports during after school hours (fig. 1).

Children who did not attend sport clubs often had headache ($r=0,10$, $p<0,05$), bad mood ($r=0,13$, $p<0,01$), irritability ($r=0,12$, $p<0,01$), evaluated their health worse ($r=0,26$, $p<0,001$), more often took medicines for a headache ($r=0,11$, $p<0,05$), had higher scores in the questionnaire by A. M. Wayne ($r=0,15$, $p<0,01$).

Teenagers who listened to music in their free time more often had headaches ($r=-0,12$, $p<0,01$), bad mood ($r=-0,16$, $p<0,001$),

irritability ($r=-0,16$, $p<0,001$), nervousness ($r=-0,12$, $p<0,01$), difficulty with falling asleep ($r=-0,15$, $p<0,01$), dizziness ($r=-0,11$, $p<0,05$), higher scores in the questionnaire by A. M. Wayne ($r=-0,22$, $p<0,001$).

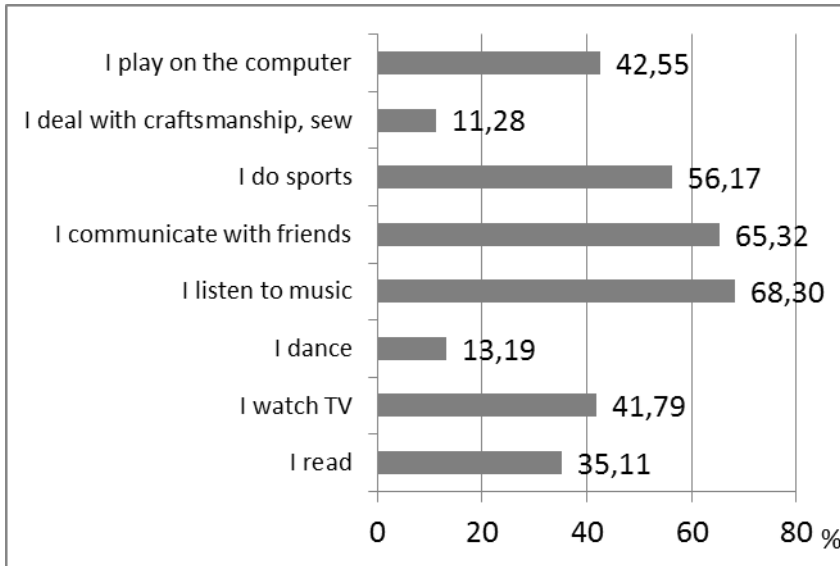


Figure 1 – Distribution of the answers of children 14-17 years to the question "What types of activities do you prefer in free time?"

Pupils who in their spare time preferred reading usually had more volume of workload at school ($r=-0,10$, $p<0,05$) and longer homework time ($r=-0,13$, $p<0,01$), and liked tinkering and sewing in spare time ($r=0,16$, $p<0,001$), more often had back pain ($r=-0,12$, $p<0,01$), bad mood ($r=-0,16$, $p<0,01$), irritability ($r=-0,14$, $p<0,01$), nervousness ($r=-0,12$, $p<0,05$), difficulty with falling asleep ($r=-0,17$, $p<0,001$), had lower self-rated health ($r=-0,13$, $p<0,01$), higher scores in the questionnaire by A. M. Wayne ($r=-0,12$, $p<0,01$). Watching television in the spare time correlated with frequent playing computer games ($r=0,17$, $p<0,001$) and common sense of nervousness in adolescents ($r=-0,12$, $p<0,01$).

The well-being of children 14-17 years had a statistically significant correlation with indicators of the presence of vegetative dystonia according to questionnaire by A. M. Wayne. The higher scores the teenagers had in the questionnaire by A. M. Wayne, the more they felt headache ($r=0,48$, $p<0,001$), heart pain ($r=0,38$, $p<0,001$), stomach pain ($r=0,40$, $p<0,001$), back pain ($r=0,31$, $p<0,001$), leg pain ($r=0,23$, $p<0,001$), bad mood ($r=0,41$, $p<0,001$), irritability ($r=0,43$, $p<0,001$), nervousness ($r=0,43$, $p<0,001$), difficulty with falling asleep ($r=0,48$, $p<0,001$), dizziness ($r=0,46$, $p<0,001$), the lower pupils' self-rated health was ($r=0,44$, $p<0,001$), the more children took medicines for cough ($r=0,12$, $p<0,01$), headache ($r=0,36$, $p<0,001$), insomnia ($r=0,15$, $p<0,01$), cold ($r=0,17$, $p<0,001$), stomach pain ($r=0,29$, $p<0,001$) nervousness ($r=0,23$, $p<0,001$), vitamins ($r=0,16$, $p<0,001$).

Self-rated health of pupils 14-17 years was higher in children who attended sport clubs during after school hours ($r=0,26$, $p<0,001$), had a smaller volume of workload at school ($r=0,11$, $p<0,05$), felt good ($r=0,40$, $p<0,001$), did not take drugs during the last month ($r=0,31$, $p<0,001$).

So the study revealed a significant correlation between well-being, self-rated health, taking drugs during the last month and the presence of vegetative dystonia according to the questionnaire by A. M. Wayne ($p<0,001$). Statistically significant correlations of the impact of intellectual and psycho-emotional overstrains after school and sedentary lifestyles on the well-being, on the self-rated health and on the risk of vegetative-vascular dysfunction in adolescents aged from 14 to 17 years were established ($p<0,05$).

Literature:

1. Chambers A. S. Cardiac vagal control, emotion, psychopathology, and health / A. S. Chambers, J. J. Allen // *Biological Psychology*. – 2007. – Vol. 74 (2). – P. 113 – 115.
2. Galland B. C. A matched case control study of orthostatic intolerance in children/adolescents with chronic fatigue syndrome / B. C. Galland, P. M. Jackson, R. M. Sayers, B. J. Taylor // *Pediatric Research*. – 2008. – Vol. 63 (2). – P. 196 – 202.

THE INCREASE OF MUSCULAR ACTIVITY OF MIDDLE-AGED PEOPLE PLAYING BADMINTON

Siryk A. E., a senior teacher of physical training department

Gladchenko O. R., a senior teacher of foreign languages

department

Sumy State University

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Today, there is no need in the presentation of numerous facts and data about the great importance of muscular activity in order to enhance human physical performance. In recent years, the reduction of life expectancy and the vigorous activity of the middle-aged and elderly people tends to be constant. The presence of this trend defines a large number of social and economic factors and in this connection rational search of new ways to change this situation becomes very important.

Scientific achievements conclusively prove that one of the most effective ways to solve this problem is regular exercise. A number of studies [1; 2] prove that the rational use of physical exercise not only slows down the aging process, but also results in increased efficiency, a substantial improvement of physical condition. A lot of studies [3] confirm the positive impact of physical activity on the regression of functions of the human body, and it is differentiated depending on the type of sports specialization.

As a variant of physical activity for middle-aged people and especially for staff and teachers of higher educational establishments the authors of this study propose badminton as one of the best ways in increasing of muscular exercise. Badminton is a very affordable sport as it does not imply any restrictions on the initial opportunity to do. However, sport is very effective means of diversifying of physical development. Badminton refers to acyclic high-coordination kinds of sports. It has the following points: the speed of movement and performance techniques with a maximum reduction of preparatory actions, quick thinking and the ability to make quick decisions in various game situations. Playing

badminton requires special physical and psychological qualities: physical endurance, agility and coordination, operational and analytical thinking, creativity, persistence of attention, speed of reaction and high level of health.

Under the influence of training loads when playing badminton the musculoskeletal system of sportsmen strengthens, a variety of motor qualities as well as accuracy and coordination develops, and as a result, all basic vital functions are activated. This workout is accompanied by a positive emotional background, psychophysiological unloading that is reflected in the motivational value with regard to the training process. Thus, we can conclude that badminton sessions generally increase the level of functional condition, muscular activity and endurance of middle-aged sportsmen. This category of people is able to maintain the high level of efficiency in the process of life. Taking into account age characteristics and health status of sportsmen it is necessary to control their functional and physical condition in the training process.

References:

1. Gonyants S. A. The characteristics of motor-coordination abilities of women aged 35–55 who has different experience in sports activity / S. A. Gonyants, A. S. Merzlikin // Proceedings of the All-Russian scientific-practical conference "Active longevity for older generation". – St. Petersburg, 2001. – P.113–116.

2. Kardyalis K. The features of physical activity of middle-aged people and their relationship with socio-demographic indicators // K. Kardyalis, E. Matsyulyavichene // Materials of scientific-practical conference "Sport for all and a healthy lifestyle in the twenty-first century" M., 2002, 240 p.

3. Layne J. E. The effects of progressive resistance training on bone density a review / J. E. Layne, M. E. Nelson // Med. Sci. Sports Exerc. – 1999. – Vol. 31. – № 1. – P. 25–30.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Горбатко Ю. О. студ., Сірик А. Є., ст. викл.
*Сумський державний університет,
yulaha4@gmail.com*

Актуальність даної теми зумовлена тим, що у теперішній час в Україні особливу увагу приділено зростанню вимог до якості освіти. Підготовка фахівців в галузі фізичного виховання і спорту характеризується суперечностями та недоліками. Велика кількість випускників не виправдовують соціальних очікувань, не в повній мірі можуть сприяти вирішенню завдань фізичного виховання. Спостерігається розрив між ступенем підготовленості випускників фізкультурних вишів до роботи в нових соціально-економічних умовах і зростаючими запитами суспільства.

На сучасному етапі розвитку суспільства погіршення здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді стало загальнодержавною проблемою. Одним із нагальних завдань Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схваленої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 є модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яка має бути органічно поєднана з іншими компонентами здорового способу життя та належного рівню рухової активності.

Метою даної роботи є дослідження нормативно-правової бази фізичного виховання та спорту, аналіз конкретних нормативно-правових актів на основі яких ґрунтується фізичне виховання населення, а також виявлення переваг та недоліків певних нормативно-правових актів.

Розроблення «Національної стратегії розвитку освіти в Україні до 2021 року» зумовлено необхідністю кардинальних змін, спрямованих на підвищення якості і

конкурентоспроможності освіти в нових економічних і соціокультурних умовах, прискорення інтеграції України у міжнародний освітній простір.

Проведення реформи потребуватиме участі фахівців, які мають достатній рівень знань, компетенції, навичок у питаннях організації діяльності суб'єктів спортивної сфери у ринкових умовах. Зокрема, відповідний рівень знань у питаннях економіки спорту, менеджменту спортивної діяльності, спортивного права тощо. На даний час рівень цієї освіти є недостатнім.

До основних ризиків при здійсненні реформування сфери фізичного виховання та спорту відносимо ризики, обумовлені нестачею фахівців із зазначених питань, залучених до здійснення реформи або здійснення заходів з реформування особами, які не мають відповідної компетенції.

Також реформування потребуватиме значного оновлення нормативного простору, тобто законодавчих та нормативно-правових актів, якими врегульовані питання діяльності сфери фізичного виховання та спорту.

Серед цих актів більшість потребуватиме скасування або внесення значних змін. Тому до ризиків здійснення реформи відносимо ризик несвоєчасного внесення змін та доповнень до чинних актів, прийняття нових актів або скасування існуючих, які заважатимуть реформуванню.

Таким чином, вагомих успіхів у розвитку фізичної культури і спорту можна досягти лише за умови його надійного правового, програмного та нормативного забезпечення, що виражається у конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту. Національна система фізкультурно-спортивного руху її організаційна структура багато в чому залежить від якості освіти майбутніх фахівців. Фізкультурна освіта як соціокультурний інститут сприяє економічному та соціальному функціонуванню та розвитку суспільства, регулює об'єктивні сутнісні процеси розвитку індивіда, еволюції людства.

КОРИСТЬ РАНКОВОЇ ЗАРЯДКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Доценко С. Ю., студ., Лисенко О. В., ст. викл.
Сумський державний Університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

З приходом весни організму потрібне оновлення. Для того, щоб досягнути бажаної форми потрібен правильний режим дня та ранкова зарядка. Після сну організм людини остаточно прокидається приблизно через дві години. Адже під час сну сповільнюється ритм дихання і биття серця, знижується тиск у судинах, кров по організму циркулює повільніше, густіє. Також після пробудження в організмі продовжує діяти процес, що гальмує роботу органів. Для того, щоб внутрішні органи злагоджено працювали потрібно вранці розім'яти м'язи і суглоби. Така розминка допомагає зменшити ризик появи травм протягом дня. Адже ризик потягнути м'язи існує не лише під час занять професійним спортом, а й у повсякденному житті. Подібних побутових травм можна уникнути в 90% випадків, якщо робити вранці зарядку.

Співробітники факультету науки та спорту Брістольського університету виявили, що люди, які роблять зарядку вранці або під час обідньої перерви, краще себе відчують протягом дня. Також, згідно з цими дослідженнями, надмірні навантаження вранці можуть бути небезпечними для здоров'я людини. Тому вправи під час ранкової зарядки мають бути легкими та не важкими, щоб не довести свій організм до знесилення.

Лікарі радять готуватися до зарядки звечора [1]. Легаючи спати, варто уявити як ви робите ранкову зарядку та у відмінному настрої розпочинаєте новий день. Налаштований ще звечора мозок буде стимулювати вас до виконання зарядки. Ранкові вправи покликані посилювати тиск крові і лімфи, активізувати обмін речовин і всі життєві процеси, ліквідувати застійні явища після сну [1].

Потрібно знати правила для безпечної та корисної ранкової зарядки. Перше – не порівнювати фізичні тренування з ранковою зарядкою. Так як фізичні тренування мають на меті тренувати м'язи організму, а ранкова зарядка – розминати їх, прискорити приведення організму в працездатний стан після сну, підвищити загальний тонус і настрій. Друге – вона повинна складатися виключно з вправ на гнучкість, рухливість та дихання. Як правило, це будуть вправи зі своєю вагою, тобто віджимання, підтягування, присідання та інші. Ранкова зарядка виключає використання вправ на силу і витривалість. Робити все потрібно повільно і без різких рухів. Навантаження не повинні бути такі, як під час денних тренувань. Так як ранкова зарядка не повинна викликати стомлення, адже організм тільки прокидається і не може працювати на повну силу.

Схема вправ зарядки виглядає наступним чином. Починати вправи необхідно з потягування та ходьби. Після цього потрібно поступово розім'яти м'язи шиї, живота, тулуба. Далі слід виконувати вправи для ніг, що включають в себе обов'язкові присідання, махи в різні боки, випади. Після закінчення основного комплексу вправ необхідно провести серію дихальних вправ. Для досягнення найкращого ефекту ранкові вправи повинні закінчуватися водними процедурами: обтиранням або прийняття душі [1]. Через тиждень щоденних ранкових вправ будуть відчутні перші позитивні результати.

Таким чином, користь ранкової зарядки полягає у відновленні працездатності після сну, загартовуванні організму, боротьбі з негативним впливом сидячого способу життя, стимуляції серцево-судинної та дихальної систем, позбавленні від депресії.

Література:

1. Соколовський В. С. Лікувальна фізкультура [Текст] / В. С. Соколовський. – Одеса, 2005. – 234 с.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛФК ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ СЕРЦЯ

Єрмоленко С. І., студ., Васильєв В. В., викл.

Сумський державний університет

erse9392@gmail.com

Захворювання серцево-судинної системи є однією з основних проблем сучасності. Групою ризику до хвороби серця є також студенти, які ведуть малорухливий спосіб життя та споживають продукти, насичені жирами та холестерином. Тому для запобігання розвитку серцевих захворювань потрібно вести активний спосіб життя, дотримуватись повноцінного харчування та запобігати розвитку стресових ситуацій під час навчання у ВНЗ [1; 2].

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – один із методів профілактики як серцевих захворювань, так і зміцнення організму в цілому. Індивідуально підібрані вправи призначаються лікарем, який враховує особливості фізичного стану студента, характер захворювання та її стадію. Розрізняють загальне і спеціальне тренування, де фізичні вправи класифікуються за анатомічним принципом (для м'язів ніг, тулуба, рук, дихальні вправи) та самостійністю виконання (активні та пасивні вправи). Заняття проводяться викладачами фізичного виховання зі спеціальними медичними групами, але в складних випадках потрібен фахівець із ЛФК. Непотрібно самостійно починати займатися, адже неправильний підбір фізичних вправ може привести до погіршення загального фізичного стану студента. Вади серця – це вроджені або набуті аномалії у будові серцевого м'яза, судин чи артерій, що порушують серцеву діяльність, призводять до недостатності кровообігу в організмі та є прямою загрозою життю та здоров'ю студента. Саме тому важливо підтримувати серцевий м'яз у тонусі, не зменшуючи належний обсяг рухової активності. Основними видами рухової активності є дихальні вправи, ходьба та плавання. На основі рекомендацій фахівців із

фізичного виховання можна пропонувати комплекс загальнорозвиваючих вправ для студентів, які мають порушення у серцевій діяльності: 1) вихідне положення – руки на поясі, стоячи над сидінням стільця, руки в сторони – вдих, повертаємо руки на пояс – робимо видих (10 разів); 2) вихідне положення – таке ж, руки піднімаємо вгору і вдих, нахил уперед – робимо видих (10–12 разів) 3) вихідне положення – стоячи, руки перед грудьми, відводимо руки в сторони – вдих, вихідне положення – видих (10 разів); 4) вихідне положення – стоячи біля стільця, присісти – зробити видих, встати – зробити вдих (4–6 разів); 5) вихідне положення – сидячи, праву ногу зігнути – повертаємося в початкове положення, те ж виконати з лівою ногою (4–6 разів); 6) вихідне положення – те ж, ноги випрямлені, руки вперед, ноги згинаємо в колінах, руки ставимо на пояс, потім повернутися у вихідне положення (10 разів); 7) вихідне положення – стоячи, відводимо праву ногу і руку вперед, те ж лівою ногою (10 разів); 9) вихідне положення – стоячи, руки тримати перед грудьми, здійснити повороти вліво і вправо з розведенням рук (12 разів); 10) вихідне положення – стоячи, руки до плечей, ноги у положенні широко, виконати почергове випрямлення рук (10–15 разів); 11) ходьба на місці (10–15 хв, за самопочуттям); 12) плавання (15–20 хв).

Оптимальна рухова активності є невід’ємною частиною повноцінного навчання у виші студентів, а лікувальна фізкультура ефективним засобом зміцнення їх фізичного та психологічного здоров’я під час самостійних занять.

Література:

1. Кулешов В. К. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебн.-метод. пособ. / В. К. Кулешов. – Томск : Изд-во Томского политехнического университета, 2012. – 70 с.
2. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура: підруч. / В. С. Соколовський. – Одеса : ОДМУ, 2005. – 234 с.

ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ИХ ОСНОВЕ

Коваленко С. Л., преп.
Сумский государственный университет
sergiosmit@bk.ru

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это отсутствие болезней в сочетании с полным физическим, психическим и социальным благополучием. Физкультура обеспечивает физическое благополучие через профилактику заболеваний, а также частично психическое благополучие, так как возбуждение в двигательной зоне коры головного мозга подавляет более слабые очаги возбуждения в других частях головного мозга. Например, плохие взаимоотношения с родственниками и знакомыми ведут к истощению отдельных нервов из-за их постоянной активности. Физические упражнения снимают активность с этих клеток мозга, поэтому они отдыхают и восстанавливаются [1; 3].

Медицинская статистика говорит, что 50% людей умирают от ишемической болезни сердца, а 20% от рака. Болезни сердца связаны с атеросклерозом и недостаточным кровоснабжением миокарда, что ведет к стенокардии. Атеросклероз возникает из-за таких причин: питание с повышенным содержанием животного жира и холестерина, курение, малоподвижный образ жизни, мужские половые гормоны, ожирение, жесткая вода, сахарный диабет и др. Первопричиной атеросклероза является нарушение баланса гормонов в крови, который влияет на углеводно-жировой обмен в клетках всего организма. Значит наилучшим видом оздоровительной физкультуры будет такая, которая приводит к увеличению количества гормонов в крови. Рак вызывают такие факторы: канцерогенные вещества, излучения (ультрафиолетовые и др.), вирусы, гормональные препараты и прочие. Следовательно, упражнения, которые

активизируют эндокринную систему, обновляют клетки и ДНК, являются средствами профилактики рака.

Рассмотрим физиологическое воздействие на организм аэробики – одного из самых популярных видов оздоровительной физкультуры. Она разрабатывалась с учетом следующих требований: упражнения выполняются в аэробном режиме, чтобы окислялись жиры, движения должны сочетаться с музыкой и выполняться с большой амплитудой. Современем выяснилось, что занятия аэробикой 2-3 раза в неделю по 2 часа не сжигают жир в теле. При занятиях одни упражнения сменяются другими, что приводит к легким локальным утомлениям, то есть к локальному мышечному закислению. При этом в мышцах идет окисление углеводов и ингибируется окисление жиров. Снижение концентрации глюкозы в крови вызывает голод, а с приемом пищи идет накопление жира вместо его расходования. Также выполнение упражнений с большой амплитудой и интенсивностью часто вызывает растяжение связок. Таким образом аэробику характеризует низкая эффективность оздоровления [3; 4].

Сторонники бега трусцой считают, что он окисляет жиры и укрепляет сердце и сосуды. Однако при таком беге ЧСС 100-140 уд/мин, давление поднимается до 160-200мм рт.ст., а концентрация гормонов существенно не увеличивается, процесс оздоровления сосудов идет медленно. В экспериментальном исследовании в течении года при 3 разовой тренировке в неделю по 1 часу артериальное давление не снизилось. Однако практика любительского бега подтверждает, что оно нормализуется через 3-5 лет занятий. Таким образом общепринятый бег трусцой является низкоэффективным средством оздоровления. Особенно опасен такой бег при несоблюдении следующих правил: 1) нельзя бегать, когда вес тела намного больше 70-80 кг. В таком случае надо начинать с ходьбы; 2) бегать надо в хорошей обуви с толстой широкой и мягкой подошвой. При постановке ноги ее надо сгибать в коленном суставе, для предотвращения травм; 3) оптимальная нагрузка в беге 3 раза в неделю по 30-60 минут с ЧСС 100-140

уд/мин, а при перегрузке возможно истощение желез эндокринной системы и снижение иммунитета [1].

Физиологический анализ силовых упражнений типа бодибилдинг показал, что он является хорошим средством профилактики основных заболеваний, так как стимулирует деятельность эндокринной и иммунной систем. Однако больным людям следует заниматься щадящей системой силовых упражнений с сохранением всех положительных факторов: 1) стресс, который вызывает повышение концентрации гормонов в крови; 2) увеличение анаболизма в мышцах; 3) повышение катаболизма в жировой ткани, что ведет к обновлению органелл клеток, похудению и восстановлению наследственного аппарата клеток. Больным атеросклерозом нельзя выполнять упражнения, вызывающие поднятие давления выше 150ммрт.ст. После каждого силового упражнения выполнять стретчинг. Упражнения выполняются в статодинамическом режиме без задержки дыхания с интенсивностью 30-70%. Упражнения для одной мышечной группы желательно объединять в суперсерию [2].

Из рассмотренных оздоровительных систем в результате экспериментальных данных выяснилось, что бодибилдинг дает наилучший эффект, так как лучше других оздоровительных систем воздействует на эндокринную и иммунную системы. Однако больным людям следует соблюдать определенные правила, работать в щадящем режиме.

Литература:

1. О беге – почти все / Сост. Коробов А. Н. – 0 - 11 М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64с.
2. Смирнов Д. И. фитнес для умных / Дмитрий Смирнов – М.: Эксмо, 2010. – 440с.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. - 124 с.
4. Аэробика дома / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. — 175 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Коптєєва Т. М., студ., Поліщук Т. В., ст. викл.
Харківський національний медичний університет
t_polischuk@mail.ua

У 21 столітті люди все частіше і частіше стали стикатися з проблемами розвитку різних серцево-судинних захворювань, що частіше всього призводить до інвалідності чи смерті. Причин виникнення таких захворювань дуже багато, однак, найбільш поширеними серед них є малорухливий спосіб життя, різного роду стреси, депресії, зловживання курінням і алкогольними напоями. Таким чином, якщо такі захворювання в наш час зустрічаються частіше всього і є найбільш прогресуючими, то потрібно вживати необхідних заходів не тільки для лікування вже виниклих захворювань, але й для профілактики, одним з яких є лікувально-оздоровча фізкультура. Рух, який лежить в її основі, допомагає активізувати всі життєво важливі організму системи, розвиває і сприяє підтримці їх в оптимальному для людини тонусі. При призначенні такої фізкультури лікар повинен враховувати особливості захворювання, а також характер і ступінь його прояву. Використання фізичних вправ при серцево-судинних захворюваннях дає можливість застосовувати механізми лікування: тонізуючого впливу, трофічної дії, формування компенсації і нормалізації функцій серцево-судинної системи [1, 2].

Розрізняють декілька видів тренування: загальне тренування, спрямоване на оздоровлення та підняття життєвого тонусу всього організму в цілому і спеціальні тренувальні вправи, які спрямовані на усунення функціональних дефектів певних органів чи систем органів. Виконуючи лікувальні комплекси вправ, хворі зобов'язані дотримуватися наступних правил:

а) ні за яких умов не треба збільшувати навантаження, навіть якщо це цілком дозволяє самопочуття та настрої;

б) заняття необхідно проводити не раніше ніж 90–120 хвилин після прийняття їжі;

в) якщо під час виконання певного виду вправ з'являються будь-які дискомфорти відчуття, то потрібно негайно припинити виконання вправ, якщо ж такі відчуття не зникають, то необхідно прийняти певні ліки, зазначені лікарем, який спостерігає хід хвороби або патології;

г) треба постійно перевіряти стан пульсу і тримати його в оптимальних межах.

Якщо до кінця занять пульс стає частішим на 20–35 ударів, при цьому не перевищуючи 120 ударів за хвилину, а через 3–5 хвилин відпочинку повертається до вихідної частоти, то це означає, що виконання даних вправ лікувально-оздоровчої фізкультури позитивно впливає на хід хвороби чи патології або сприяє активній профілактиці захворювань. Людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи необхідно продовжувати заняття лікувальною фізкультурою протягом всього життя, краще циклічними видами – ходьбою, оздоровчим бігом, плаванням, лижами.

Література:

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник для студ. вищ. і серед. спец. навч. закладів / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 217 с.

2. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів: навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с.

КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАННЯ ТРАВНЕВОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ

Лазуткіна Ю. А., студ.

Сумський державний університет

evgen.tkachenko2011@yandex.ua

Сьогодні захворювання травної системи займають одне з провідних місць серед молоді, яка навчається у вишах [1]. Нерегулярне та неповноцінне харчування, а також малорухливий спосіб життя, який властивий студентам, сприяють появі проблем у системі травлення. Щоб запобігти розвитку такого захворювання, необхідно підвищити рівень рухової активності, ходити пішки, підніматися сходами, їздити на велосипеді, якщо є можливість – плавати в басейні. Також рекомендовано дотримуватися лікувальної дієти № 5, що передбачає нормальну кількість білків і вуглеводів у харчових продуктах за невеликого обмеження жирів. Іншою важливою складовою профілактики є фізичні вправи. Значні фізичні навантаження під час захворювання травної системи протипоказані, але легка гімнастика просто необхідна [2].

Далі подано орієнтовний комплекс фізичних вправ, корисних для профілактики системи травлення студентів. 1. Лягти на спину, руки завести за голову, ноги зігнути в колінах і підняти під кутом 90° , робити по 10 обертів колінами спочатку праворуч, а потім ліворуч. 2. Вправа схожа на попередню, тільки тепер необхідно робити такі рухи ногами, як під час їзди на велосипеді. 3. Ноги (або одну ногу) зігнути в колінах і обхопити руками, міцно притиснути до живота, а потім випрямити (6–8 разів). 4. Зігнути ногу в коліні та намагатися дістати нею підлогу з іншого боку, не відриваючи від підлоги плечей (6–8 разів). 5. Одночасно піднімати ліву ногу і праву руку, допомагаючи тулубом їм зустрітися, потім повторити те саме з протилежними рукою і ногою (6–8 разів). 6. Лежачи на спині, зігнути в колінах ноги, руки покласти під сідниці, коліна зігнутих ніг повільно підтягувати до плечей і таз злегка

підняти, але поперек залишається притиснутим до підлоги, після цього так само повільно повернутися у вихідне положення (5–6 разів) 7. Дуже відома вправа «ножиці» – лежачи на спині, випростати ноги, а руки покласти під сідниці, підняти ноги на кілька сантиметрів від підлоги та перехрещувати у повітрі (6–8 разів). 8. Змінити вихідне положення – стати на коліна та опертися на долоні або лікті, голову опустити, з такого положення присідати по черзі ліворуч і праворуч. 9. Вихідне положення те ж саме, але тепер треба по черзі випрямляти та витягувати назад то одну, то іншу ногу, також необхідно прогинати спину (6–8 разів). 10. Ще раз змінити вихідне положення – сісти на край ліжка, поставити ноги на ширині плечей, а руки в боки, далі треба намагатися лівим ліктем дотягнутися до правого коліна, а потім – правим ліктем до лівого коліна (10 разів).

Необхідно зауважити, що кількість повторів тієї чи іншої вправи може коливатися. Якщо з першого разу важко виконати 6 повторів, необхідно зменшити їхню кількість до 3–4, також можна робити гімнастику за кілька підходів, відпочиваючи між ними. З наповненим шлунком вправи виконувати не можна! Ця гімнастика корисна для налагодження роботи органів травної системи, але перш ніж застосовувати будь-які фізичні вправи, варто проконсультуватися з викладачем фізичного виховання, адже до кожного необхідний індивідуальний підбір фізичних вправ, їх обсяг, оптимальна інтенсивність.

Отже, в умовах малорухливого способу життя дотримання дієти та лікувальної гімнастики є необхідними умовами нормального функціонування травної системи студентів.

Література:

1. Акилов Х. А. Некоторые аспекты диагностики долихосигмы у детей / А. Х. Акилов, Ф. Х. Саидов, Н. А. Ходжимухамедова // Клиническая и экспериментальная хирургия: электронный научно-практический журнал. – 2013. – № 3 (9). – С. 15–18.
2. Массаж и упражнения при долихосигме // Профессионально о заболеваниях ЖКТ и их лечении [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://zhkt.guru/dolihosigma-1/lechenie-49/massazh-uprazhneniya>

ОСНОВНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО МЕНЮ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Мазепа О. Ю., студ., Долгова Н. О., к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
Rlytynenkob@genii.com

Правильне харчування – не означає дороге харчування.

Для початку слід усвідомити, що таке правильне здорове харчування. Є кілька тлумачень цього поняття: 1) Вживання такої кількості калорій в день, яка необхідна для нормальної життєдіяльності людини, тобто з урахуванням її енерговитрат; 2) Вживання їжі в обмежених дозах, у правильному поєднанні, в певний час; 3) Урахування набору хімічних елементів, що містяться в їжі.

Існує масовий стереотип, що дієта і здорове харчування є одним й тим самим. Найчастіше дієта передбачає тимчасове дотримання раціону харчування задля досягнення конкретної мети. Правильне харчування є вашим свідомим вибором бути здоровим і дотримуватися його необхідно все життя.

Під час складання меню здорового харчування в першу чергу необхідно враховувати збалансованість хімічного складу продуктів. Для здорової людини співвідношення білків, жирів і вуглеводів повинно бути приблизно 1: 1.2: 4.6 [1].

Меню здорового харчування обов'язково має включати наступні продукти: 1) Овочі: сирі, на пару, в духовці або тушковані (до 400 г.); 2) Фрукти (не менше 5 штук на день); 3) Цільнозернові; 4) Нежирне м'ясо: яловичина, телятина, печінка; 5) М'ясо курки, індички; 6) сухофрукти (чорнослив, курага, родзинки, фініки, інжир) і горіхи (мигдаль, ліщину, арахіс, волоський горіх); 7) Рибу (ставрида, форель, горбуша, кета); 8) Бобові; 9) Слайси, хлібці; 10) Кисломолочні продукти (невисокої жирності): сир (100 г в день), кефір, йогурти [2].

Рекомендується вилучити зі свого раціону або як можна рідше вживати смажене, копченості та борошняні вироби.

Приблизний раціон повинен виглядати так:

Сніданок. Щоб «розбудити» травну систему після сну, слід випити стакан води за півгодини до прийому їжі. На сніданок рекомендовано вживати вівсяну кашу, фрукти (яблуко/апельсин/ківі). Чай без цукру (замінити медом). Каша дає необхідну для активного трудового дня енергію. Фрукти додадуть бадьорості. Чай без цукру позбавляє зайвих «швидких вуглеводів», які моментально засвоюються в організмі.

Обід. На обід обов'язково ввести в меню здорового харчування першу страву. Український борщ, овочевий суп із квасолею або юшка з риби швидко засвоюються і поліпшують травлення. До першого можна додати відварені або тушковані рибу або м'ясо з овочами. Запити їжу можна фруктовим соком.

Полудень. Нашвидкоруч перекусити можна кефіром із галетами або фруктовим міксом із йогуртом, або ж сухофрукти.

Вечеря. Останній прийом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 3 години до сну, інакше їжа піде «про запас». Як варіант підійде гречана каша, овочі тушковані (капуста, морква, цибуля, томат), хліб та мінеральна вода [1].

Такий раціон харчування покликаний подарувати легкість, гарний настрій і підтягнуте тіло.

Таким чином, основними рекомендаціями щодо складання меню здорового харчування є врахування збалансованості хімічного складу продуктів. Також серед рекомендацій є вживання таких продуктів, як овочі, фрукти, цільнозернові, нежирне м'ясо, риба, бобові, хлібці, кисломолочні. Нормою для здорової людини вважається вживання їжі 4-5 разів на добу.

Література:

1. Н. Стрига. Як скласти меню здорового харчування. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.epochtimes.com.ua/zdorovyi-sposib-zhyttya/menyu-zdorovogo-harchuvannya-yak-sklasty-03367>

2. Меню правильного харчування [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://diamantltd.com.ua/uk/experts/krasota-i-pravilnoe-pitanie/134-menyu-pravilnogo-pitaniya>

КОМПЛЕКС ВПРАВ, ЩО СПРИЯЄ ЛІКУВАННЮ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Малигін А. О., ст. викл.
Сумський державний університет
anatoly.malygin2015@gmail.com

У лікувальній практиці сколіозу неодноразово була доведена ефективність лікувального плавання при корекції деформацій скелету людини. Звичайно, цей метод не гарантує стовідсоткового результату лікування даного захворювання, але є одним з найефективніших (не враховуючи операційного втручання). Принцип корекції сколіозу за допомогою лфк заснований на тому факті, що при даному захворюванні певні групи м'язів (ліва чи права) відстають від розвитку. Неважко здогадатись, що лікування спрямоване на усунення цієї різниці сили розвитку між лівою і правою групами м'язів. Тобто максимально навантажити відстаючі у розвитку групи м'язів і якомога менше задіяти при цьому найбільш розвинені. Власне, це виключає виконання будь-яких вправ з синхронними рухами (виключення становлять вправи з манжетами *див. Лікувальне плавання*). Однак останні роки лікарі, автори різних методик, приходять до висновку, що одного лікувального плавання недостатньо, необхідний цілий комплекс вправ, що спрямований на корекцію хребта. Про нього і буде йти мова в даній роботі. Такий комплекс вправ передбачає їх виконання як на суходолі, так і у басейні (складається з 2 частин).

Розминка перед плаванням є необхідною, а це не що інше як вправи на суходолі. Отже, ця складова присутня навіть якщо використовується виключно лікувальне плавання. Для того щоб розім'яти м'язи, треба без різких рухів нахилити тулуб в сторону деформації хребта, тобто у ту сторону, в яку він вигнутий. А інші вправи не відрізняються від звичайної розминки (махи руками, ногами), оскільки основні вправи будуть спрямовані майже на всі групи м'язів. Вправи підбираються індивідуально в залежності від характеру

викривлення та інших особливостей, але існують правила, які виключають деякі види діяльності при лікуванні: не рекомендується робити вправи на витягування хребта і робити обертові рухи тулубом; хребет витягувати можна лише пасивно, маючи опору під собою, не можна висіти (принаймні до укріплення м'язового корсету); найкраще вправи починати з мінімальним навантаженням на хребет, поступово переходячи на більш складні і тривалі вправи; при появі болю в спині під час занять необхідно зупинити виконання вправ і проконсультуватися з фахівцем; вправи для ніг рекомендується чергувати з вправами для плечового пояса.

Беремо вже відомий варіант вправ на воді (лікувальне плавання). Ця складова базується на 3 стилях (кроль на грудях, кроль на спині, брасі) та їх елементів, основою яких є асиметричне плавання. При цьому відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, відбувається розподілення навантаження, що дозволяє майже повністю уникнути асиметрії. Покращується кровообіг та м'язових тканин.

Звичайно, для досягнення належного результату необхідно володіти вищевказаними 3 стилями з добре поставленою технікою професіонального викладача. Слід зазначити, що чинне місце у цій методиці посідає брас. Причиною цьому є досягнення найбільшого ефекту корекції сколіозу.

Дана методика має безліч переваг, оскільки комбінує вправи на суходолі без використання турника (як відомо вправи на ньому є однією з головних причин асиметрії) і класичною лфк на воді. Це дозволяє з подвійною ефективністю лікувати захворювання опорно – рухового апарату. Також дане комбінування дозволяє задіяти найбільшу кількість груп м'язів, що неможливе при виконанні виключно лфк (гімнастичні вправи) або виключно лікувального плавання.

Отже, суть цієї роботи – довести ефективність комбінування вправ на суходолі та на воді, що викликало серед лікарів та авторів лікувальних методик різні дискусії з приводу ефективності та безпеки власне вправ на суходолі при сколіозі.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ МІСЬКОГО ПАРКУ

Пасічняк Л. В., аспір., директор Івано-Франківського
коледжу фізичного виховання
Національний університет
фізичного виховання і спорту України
Olechka1974@gmail.com

Вступ. У «Стратегії з рухової активності для Європейського регіону Всесвітньої організації охорони здоров'я на 2016–2025 рр.» зазначено, що одним із найбільш дієвих способів охопити все населення руховою активністю – це створення безпечних й привабливих умов для активного переміщення та занять руховою активністю в повсякденному житті, у тім числі в місцях проживання, роботи й відпочинку громадян [4].

Оздоровчо-рекреаційна діяльність спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення, заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм та засобів рухової активності, що включають елементи розваги, цікавості [1].

Результати всеукраїнського опитування свідчать, що достатній рівень оздоровчої рухової активності мають лише 3,0 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень – 6,0 % та низький рівень – 33,0 % населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля.

Останнім часом в Україні зростає популярність відпочинку на свіжому повітрі. Міські парки культури і відпочинку є невід'ємною частиною системи організації дозвілля людей та виступають найдоступнішими суб'єктами сфери дозвілля, які розраховані на відвідувачів будь-якого віку й соціального статусу, вони надають населенню різні культурно-просвітні, видовищні, спортивні та рекреаційні послуги [2, 3].

Мета нашого дослідження виявити способи, форми та мотиви залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах міського парку.

Матеріали та методи. Соціологічним опитуванням у формі анкетування та особистого інтерв'ю охоплено 698 респондентів у віці від 16 до 82 років, які відвідували місця масового відпочинку, зокрема парк культури та відпочинку ім. Т.Г. Шевченка міста Івано-Франківська. Серед опитаних – 54,0 % чоловіків та 46,0 % жінок.

Результати дослідження та їх обговорення. При проведенні дозвілля 37,8% учасників опитування вважають своє дозвілля активним, 8,5% – пасивним та більша половина (53,7 %) вказують на комбінований характер. Через обмеженість вільного часу кожен другий (52,3 %) із респондентів не має можливості регулярно відвідувати міський парк. Здебільшого щоденне перебування пов'язано із місцем розташування навчального закладу або місцем праці.

Найбільш популярними формами проведення активного дозвілля в міських парках є прогулянки з друзями (56,5%), самостійні прогулянки (27,8%) та заняття різними фізичними вправами та іграми (23,3%). Найменш популярними є прогулянки з тваринами (9,7%). Поряд із зазначеними способами активного проведення дозвілля в місцях масового відпочинку відвідувачі користуються також різноманітними атракціонами (17,3%), барами і ресторанами (15,1%) та комп'ютерними клубами (3,1%).

Загалом молодь та люди середнього віку обирають для себе найбільш активні види рекреації: спортивні ігри (футбол, стрітбол, бадмінтон, настільний теніс), рухливі ігри, заняття на тренажерах, workout, катання на велосипеді, роликах, скейтборді, використання фрізбі та інші. Люди старшого вікового діапазону обирають для себе більш помірні щодо інтенсивності та безпечні різновиди рухової діяльності та водночас матеріально доступні (ходьба, біг, дихальні вправи, волейбол).

Основними мотивами, які виникають в особи під час відвідування паркової зони є відпочинок, наближення до природного середовища, потреба компенсувати дефіцит рухової активності, зняти фізичне та психологічне навантаження. Для реалізації власних рухових інтересів та уподобань респонденти вказують на збільшення кількості спортивних майданчиків із відповідним спортивним обладнанням, наявність вело доріжок, створення груп за інтересами та присутність інструкторів.

Висновки. Рівень залучення населення до оздоровчо-рекреаційної діяльності у міському парку залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників. До зовнішніх чинників належать умови життя, матеріальне забезпечення, спосіб життя, режим рухової активності та мікросередовища. До внутрішніх – мотиви, інтереси, рівень потреб, тип темпераменту, емоційний стан, бажання, переконання, стан здоров'я та спрямованість особистості.

Література:

1. Дугчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М.В. Дугчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.– 2015. – № 2. – С. 44–52.

2. Ковтун В.Д. Парки культури відпочинку у сфері індустрії розваг [Електронний ресурс] / В. Д. Ковтун. – Режим доступу : www.culturalstudies.in.ua

3. Мельничук С. Фізкультурно-оздоровча діяльність у міських парках як засіб оздоровлення населення (історичний аспект) / С. Мельничук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004.– Вип. 8, 4. – С. 405–409.

4. McClure M. Outdoor Sport and the Need for a Collaborative Approach [Electronic resource]. M. McClure.– 2015.– Access mode: <http://blogs.ec.europa.eu/week-sport/outdoorsport-and-the-need-for-a-collaborative-approach/>

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Постельняк О., студ., Король С. А., викл.

Сумський державний університет

korol.svetlana.sumdu@gmail.com

У практиці спорту одним із засобів для фізичної та інтелектуальної підготовки людини є спортивне орієнтування. Цей вид спорту поєднує в собі біг по пересічній місцевості (пересування на лижах взимку) зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що передбачає комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування незнайомою місцевістю з використанням спортивної карти і компаса.

Спортивне орієнтування за характером фізичного навантаження подібне до занять легкою атлетикою, лижними перегонами, за рівнем розумової діяльності – до гри в шахи і шашки, а за кількістю технічних прийомів, тактичних ситуацій, психологічними діями близьке до спортивних ігор.

На відміну від кросового бігу орієнтування характеризується відсутністю монотонності, що з психологічної точки зору є важливим фактором, який підвищує працездатність орієнтувальника.

Тренувальних ефект забезпечує комплекс фізичних і техніко-тактичних вправ, що впливають на різні види підготовленості осіб, які займаються спортивним орієнтуванням. У підготовці орієнтувальників основне місце займає орієнтувальний біг, що є інтегрованою діяльністю, яка включає фізичне навантаження (кросовий біг, біг на лижах) та розумову роботу, спрямований на виконання техніко-тактичних дій. Цей вид рухової активності сприяє розвитку загальної витривалості, сили, координаційних якостей. Як відомо, варіації швидкості та обсягу бігових вправ дозволяють застосовувати їх на будь-якому функціональному рівні людини.

На початкових етапах підготовки оздоровчий біг може чергуватися з ходьбою, що пов'язано з одночасним освоєнням техніко-тактичних навичок орієнтування, а в зимовий період повільна рівномірна ходьба поєднується із швидким бігом на лижах різними видами ходів. Біг дає значне навантаження на опорно-руховий апарат, суглоби, зв'язки, сухожилля, хребет і залучає до роботи всі органи та системи організму, зокрема серцево-судинну, дихальну, м'язову. Техніка орієнтування передбачає багаторазову зміну темпу бігу, його швидкості, часті, але короткочасні зупинки. Аритмічність бігу залежить від складності місцевості, фізичної і техніко-тактичної підготовленості та мотивації орієнтувальника. Частий перехід від підйому до спуску, від чистого лісу до важкопрохідного, зміна ґрунту (пісок, відкриті галявини, дорога) – все це ставить високі вимоги до фізичних та функціональних можливостей орієнтувальників. Нестандартні умови в орієнтуванні потребують пристосування м'язів, зв'язок, вестибулярного апарату до таких змін.

Зимовий період передбачає освоєння елементів спортивного орієнтування на лижах. Під час пересування на лижах до роботи залучається більша кількість м'язів порівняно з іншими видами вправ на витривалість. При цьому навантаження припадає на м'язи ніг, рук, спини та живота. Велика амплітуда рухів, ритмічне чергування напруження і розслаблення м'язів сприяють розвитку м'язової сили, створюють сприятливі умови для роботи серцево-судинної та дихальної систем. Пересування на лижах позитивно впливає на формування та зміцнення опорно-рухового апарату, тонізує роботу ЦНС, покращує роботу видільної системи, загартовує організм, підвищує стійкість до низьких температур.

Отже, спортивне орієнтування, як вид рухової активності має значний оздоровчий потенціал, який можна використовувати не лише в тренувальному процесі, а й у фізичному вихованні шкіл і ВНЗ.

СКОЛІОЗ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА

Рагімова Е., студ.

Сумський державний університет

elmiragimova@ukr.net

На сьогодні, багато студентської молоді страждає від проблем викривлення хребта. Одним із захворювань цього спектру є саме сколіоз – деформація хребетного стовпа вправо або вліво [1]. Саме у студентські роки на незміцнілий хребет людини припадає максимальне навантаження. Це пов'язано із довготривалим положенням у сидячому стані, яке не дає можливості відпочити осанці. До того ж багато студентів нехтують заняттями спортом, тим самим ускладнюючи ситуацію. Дуже важливо прийняти вчасно належні міри боротьби із хворобою адже надалі, сколіоз, прогресуючі, буде впливати на всі внутрішні органи, призводячи до серйозних наслідків. Відповідно до ступеню та типу викривлення, сколіоз можна лікувати різними методами. У випадку несильного викривлення хребта рекомендується виконувати спеціальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язового корсету. Слід зауважити, що перед тим як вибрати фізичні вправи для хребта, необхідно проконсультуватися з фахівцем, оскільки тільки він може вірно підібрати такий комплекс, який врахує всі особливості організму.

Найпоширенішою вправою для лікування сколіозу є звичайна нескладна, але дуже ефективна гімнастика, яка складається з наступних вправ. Вправа 1. Необхідно лягти на спину і скласти руки на потилиці, зробити вдих, при цьому розвести лікті в сторони, далі зробити видих, звести їх у вихідне положення (5-8 разів). Вправа 2. Лягти на спину і починати згинати ноги, підбиваючи коліна до живота на вдиху та на видиху випрямляти ноги (7-10 разів). Вправа 3. Лежачи на животі обережно піднімати тіло, прогинаючись у грудному відділі (це робиться на вдиху), на видиху потрібно опустити тіло на підлогу (4-8 разів). Вправа 4. Стоячи на колінах необхідно одночасно витягати ліву руку і праву ногу на вдиху,

а на видиху повертатися у вихідне положення, після цього міняти руку і ногу (6-10 разів). Всі ці вправи необхідно виконувати не поспішаючи – у такій манері виконання неможливо нашкодити хребту та результат буде краще.

Також, серед звичайних вправ для профілактики сколіозу хребта, існує спеціальна зарядка на шведській стінці. Вправа 5. Повиснути на поперечині та повільно розводити ноги в різні сторони (6-10 разів). Вправа 6. У тому же положенні зависнути та почати скручування послідовно вліво та вправо (5-10 разів у кожную сторону). Вправа 7. Вихідне положення теж саме, почати повільні підтягування (5-8 разів). Описані вправи на цьому тренажері допоможуть розпрямити вертикальну вісь та розправити хребетний стовп. Іноді, замість шведської стінки можна використовувати звичайний турнік. Наступні вправи мають ефект збільшення відстані між спинними хребцями та випрямлення хребта. Вправа 8. Руки необхідно розташовувати на відстані 30 см між собою та почати повільні підтягування (8-10 разів). Вправа 9. Руки на ширині пліч, підтягуються так, щоб торкнутися грудьми поперечини. Затриматися в такому положенні на секунду (5-7 разів). Вправа 10. Захопити перекладину Виконувати підтягування (8-10 разів).

Отже, сколіоз у наш час є одним з найпоширеніших та найсерйозніших захворювань хребта, особливо серед студентів. Щоб уникнути прогресування цієї хвороби, потрібно ще на ранній стадії викривлення виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зупинити деформацію. Чим швидше будуть прийняті міри тим вірогідніше, що сколіоз не зашкодить Вашому здоров'ю.

Література:

1. Єпіфанов В. А. Лікувальна фізична культура / Навчальний посібник для вузів. - М.: Видавничий будинок «ГЭОТААМЕД», 2002. (с.56-57).

2. Народна медицина. Види, симптоми і наслідки сколіозу хребта [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://medicatocity.ru/osteohondroz-2/skolioz/2354-hrebt.html>

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ХВОРОБОЮ БЕХТЕРЄВА

Росюк О. В., студ.,
Сумський державний університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Сіронегативна спонділоартропатія (хвороба Бехтерєва) – хронічне системне захворювання суглобів із переважною локалізацією процесу в крижово-клубових з'єднаннях, суглобах хребта і паравертебральних м'яких тканинах. Причини розвитку захворювання до кінця не з'ясовані, але на думку багатьох дослідників, основною причиною розвитку хвороби є підвищена агресія імунних клітин до тканин суглобів [1, 2].

Велику роль в лікуванні хвороби Бехтерєва відіграє спосіб життя і спеціальні фізичні вправи. Програма лікувальної гімнастики складається індивідуально, де рухові вправи повинні виконуватися щодня. Для попередження розвитку порочних поз (прохача, гордія) студентам рекомендують спати на жорсткому ліжку без подушки і регулярно займатися руховою активністю, особливо для зміцнення м'язів спини (плавання, ходьба на лижах). У лікуванні застосовують масаж, магнітотерапію, рефлексотерапію. Повністю вилікуватися від хвороби Бехтерєва неможливо, однак, якщо дотримуватися рекомендацій і правильного виконання підібраних фізичних вправ, розвиток захворювання можна загальмувати. Рекомендується також плавання у басейні, річці, морі за нормальної температури води. Студенти, які перебувають переважно в одній і тій же позі, неодмінно потрібно кожну годину змінювати положення тіла. Потрібно намагатися протягом дня вибрати час, щоб 2–3 рази полежати на животі, випрямивши ноги, на жорсткому ліжку. Тим, хто може у цьому становищі повністю випрямитися, необхідно підкласти під живіт невелику подушку. Оптимальне фізичне навантаження, дотримання режиму дня – головна умова тривалого зберігання працездатності. Але розширювати руховий режим потрібно

поступово, і розпочати краще з освоєння запропонованих комплексів спеціальних вправ. Вправи з вихідного становища лежачи виконують на жорсткій поверхні (на кушетці). Намагатися максимально розслаблювати м'язи, не затримуючи дихання. Нерівна постава посилює біль і збільшує навантаження на хребет у хворих на спондилоартрит. Необхідний постійний самоконтроль постави: стати спиною до стіни так, щоб торкнутися до неї п'ятами, сідницями, лопатками і потилицею. Виконуючи ці поради, студенти із захворюванням Бехтерева зможуть добре себе почувати. Головне пам'ятати, що регулярне заняття фізичними вправами, поверне рухову активність і покращити самопочуття. Кожен студент повинен знати, що активні і правильні рухи – основа довгострокової ремісії, для цього необхідно виключити різкі рухи (у тому числі такі заняття спортом, як аеробіка, біг, тренажери), регулярно займатися лікувальною фізкультурою, яка кожному підбирається в індивідуальному випадку залежно від стадії і форми перебігу захворювання (загострення або ремісія). А в профілактиці, тобто попередженні загострення хвороби, вона відіграє головну роль. Лікувальна фізкультура зменшує навантаження на уражені частини організму, знімає напруження м'язів, покращує їх живлення, кровообіг і особливо покращує обмін речовин у тканинах, надає тонізуючий вплив на психічний стан індивіда.

У цілому під впливом фізичних вправ зменшується прояв запальних і дегенеративно-дистрофічних змін в опорно-руховому апараті під час вищезазначеного порушення. Всі ці дані свідчать про позитивний вплив фізичних вправ на організм студентів, особливо у процесі самостійних занять.

Література:

1. Насонова Б. О. Ревматические болезни / Б. О. Насонова. – М., 2007. – 322 с.
2. Гребова Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / Л. П. Гребова. – М., 2006. – 176 с.

ПОПУЛЯРНІ ВИДИ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Тесленко Л. А., студ., Індик П. М., ст. викл.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Спорт допомагає розвинути впевненість у собі. Постійні заняття спортом корисні для здоров'я. Заняття спортом – це гарна ідея для проведення вільного часу з сім'єю і друзями, відмінна альтернатива походу в кафе чи кіно. Це хороший спосіб для зняття стресу і напруженості, які виникають одночасно з урбанізацією і розвитком технологій.

Найвищий рівень занять спортом для всіх спостерігається у Фінляндії (80 %), достатньо високий – у Норвегії (73 %), Великій Британії (70 %) та Чеській Республіці (67 %). В Італії та Іспанії лише кожен третій займається спортивною діяльністю, а в Україні найнижчі показники (21 %). На рівень спортивної активності впливають демографічні чинники. Зокрема, тут відзначається гендерна асиметрія (залучення чоловіків до занять спортом в Україні на 13 % вище ніж у жінок). Аналогічна тенденція спостерігається в інших європейських країнах.

В Україні більша частина молодих людей 16-24 років (52 %) займається спортом, для порівняння в 25-34-річному віці цей показник уже у двічі менший, а в респондентів 35-44 років він складає 11%, 45-54 років – 10 %, 55-64 років – 9 %; 65-74 років – 4 %. Спортивна активність у представників різних вікових груп відрізняється за внутрішньою структурою – за кількісними і якісними показниками. Так, для молоді (16-24 років) більш характерною є інтенсивна та регулярна, змагальна та організована спортивна діяльність, а для людей середнього (25-54 роки) та старшого (55-74 роки) віку – рекреативна, нерегулярна та випадкова. В результаті проведеного опитування встановлено, що 17 % респондентів з тих, які займаються спортом, здійснюють це у спортивних клубах, фітнес-центрах з оплатою послуг тренера; 11 % – в організаціях

фізкультурно-спортивної спрямованості без оплати послуг; 27 % – займаються без інструктора у складі неформальних групи та 45 % – самостійно [1].

За пошуковими запитамі в Інтернеті найпопулярніші види спорту це футбол – за місяць про нього задають від 1 до 2 мільйонів запитів, залежно від сезону. На другому місці – бокс.

До десятки популярних видів спорту потрапили автоспорт, баскетбол, біатлон, карате, легка атлетика, теніс, хокей і шахи. Інтерес до цих видів спорту значно нижчий за футбол і бокс – кількість запитів становить від декількох десятків до декількох сотень тисяч на місяць.

У Сумській області більше цікавляться біатлоном – частка запитів про нього вдвічі вища, ніж у середньому по Україні. Сусідня Харківська область – лідер за часткою запитів про водне поло. Жителі Кіровоградщини частіше за інших запитують про дзюдо та бейсбол, а у Миколаївській області багато цікавляться про фехтування. Одесити часто шукають регбі, в Черкаській області запитують про бадмінтон, а мешканці Запоріжжя та області багато читають про гандбол. У Київській області найактивніше цікавляться багатьма видами спорту. В інших регіонах країни немає великого інтересу до окремих видів спорту. Там найчастіше шукають футбол [2].

Отже, спортом може займатися будь-яка людина не зважаючи на вік. Він здатний покращити здоров'я та й допоможе зняти стрес і відволіктись на деякий час від проблем. Тому варто регулярно займатись спортом, щоб зміцнити своє здоров'я. Потрібно популяризувати спорт серед українців і забезпечувати доступність спортивних занять для українців, що є великою проблемою на сьогодні.

Література:

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: результати загальнонаціонального опитування – 2006 р.

2. Рейтинг найпопулярніших видів спорту по Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : prosport.tsn.ua

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ФІТНЕС ТРЕНЕРА

Файзулін Ю.Ю., студ., Берест О. О., викл.

Сумський державний університет

day.with.a.faza@gmail.com

Життєдіяльність сучасної людини протікає у складних умовах, де на неї впливають негативні чинники навколишнього середовища. Це сприяє появі нових засобів впливу на соціальну, духовно-моральну, психологічну, і фізичну сферу людини. Самим історично визнаним, теоретично обґрунтованим і перевіреним життєвим досвідом для оздоровлення та вдосконалення психофізичної сфери є комплексне використання фізичних вправ. В останні два десятиліття в усьому світі стали користуватися великою популярністю заняття фітнесом. Виникнення і бурхливий розвиток фітнесу обумовлено формою рухової активності, яка в повній мірі відповідає потребам людського організму і психіки, також має великий оздоровчий ефект.

У процесі занять фітнес-тренер, в першу чергу, повинен забезпечити умови для нормального фізичного розвитку клієнтів, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування уявлень про збереження та зміцнення здоров'я, залучення до здорового способу життя і систематичних занять фізичними вправами. Він повинен уміти реалізовувати програми оздоровчого тренування, що включають у себе технології управління масою тіла, системи харчування і регуляції психічного стану, враховуючи вікові особливості. У зв'язку з цим тренер з фітнесу повинен:

– володіти інноваційними технологіями та методиками навчання у сфері предметного знання, фітнес-технологіями, що сприяють профілактиці та корекції порушень постави (сколіоз, плоскостопість тощо); корекції психічних порушень (зорово-предметного і зорово-просторового сприйняття, уваги, мовлення, уяви, тощо);

– вирішувати оздоровчо-профілактичні, корекційні завдання, спрямовані на оздоровлення різного контингенту, ефективно використовувати в оздоровчо-тренувальному процесі лікувальні та педагогічні засоби, адекватні методи, що забезпечують реалізацію їх фізичного та інтелектуального потенціалу, задовольняють естетичні, етичні, духовні потреби, прагнення до фізичного вдосконалення;

– здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, спрямовану на профілактику втоми, поліпшення кондицій, підвищення рівня життєстійкості, активізації або підтримки, відновлення фізичних сил, витрачених під час трудової, навчальної, спортивної та інших видів діяльності;

– застосовувати в роботі нетрадиційні системи оздоровлення з використанням засобів і методів психології та психотерапії, музично-танцювальної терапії;

– забезпечувати психологічний комфорт і зацікавленість повної свободи вибору засобів, методів і форм фітнесу, фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– навчати людей основним прийомам і засобам розвитку рухових здібностей, підтримувати емоційний стан.

Ефективність професійної діяльності фітнес-тренера залежить від володіння знаннями основ теорії і методики фізичного виховання, фітнесу та оздоровчої фізичної культури, широкої ерудиції і культури, умінь ясно бачити перспективу видів рухової активності, наявністю особисто сформованого здорового способу життя.

Література:

1. Сайкина Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях : монография. / Е. Г. Сайкина – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 394 с.

2. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / сост. Абдуллин М. Г., Гимранова Л. В., Лопатина З. Ф., Рылова Е. В., Халатова О. Ю. – Уфа : Изд-во БГПУ, 2010. – 64 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 14–15 РОКІВ

Федоряка А. В., ст. викл.

*Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту fav65@i.ua*

Бачинська Н. В., к. н. з фіз. вих. та спорту, доц.
*Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара
nat2nat@mail.ru*

Актуальність: У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість для них бальних спортивних танців. Танець дозволяє розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності тощо [1, 2].

В Україні працюють багато клубів і гуртків спортивного танцю, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. Необхідні розробки методики підготовки спортсменів. У літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку гнучкості танцівників та особливостей планування тренувального процесу дітей, які займаються бальними спортивними танцями. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення [3].

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати систему тренувальних занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчат 14–15 років, які займаються спортивними танцями в оздоровчій групі.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичного розвитку та гнучкості у дівчат 14–15 років, що займаються спортивними танцями в оздоровчій групі.

2. Дослідити вплив фізичного навантаження на організм дівчат 14–15 років, що займаються спортивними танцями в оздоровчій групі.

3. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність застосування вправ на розвиток гнучкості у дівчат 14–15 років, що займаються спортивними танцями в оздоровчій групі.

Об'єкт дослідження: фізична та функціональна підготовленість дівчат 14–15 років, що займаються спортивними танцями в оздоровчій групі.

Предмет дослідження: розвиток гнучкості дівчат 14–15 років на заняттях спортивними танцями в оздоровчій групі.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались такі методи досліджень: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; тестування; антропометричний метод; метод індексів; медико-біологічне тестування; методи математичної статистики.

Дослідження проводилися у НВК № 59 міста Дніпропетровська. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках гнучкості дівчат під впливом розробленої нами методикою. У експерименті взяли участь 24 дівчинки. З них було скомплектовано дві групи: експериментальну та контрольну по 12 у кожній. За показниками фізичного розвитку, та розвитку гнучкості групи були практично рівноцінними. Тривалість експерименту склала шість місяців. Заняття тривалістю 90 хвилин відбувалися 3 рази на тиждень.

В контрольній групі 3 рази на тиждень заняття танцями проходили за традиційною методикою, тобто основний акцент робився на вивчення танцювальних рухів. В експериментальній групі ми запропонували систему занять на розвиток гнучкості, два раз на тиждень і один рази на тиждень заняття відбувались за традиційною методикою.

Для визначення вихідного рівня гнучкості ми прийняли у випробуваних контрольні нормативи. Так, для випробуваних ми використовували такі тести:

1. Шпагат, спочатку правою ногою вперед (шпагат 1), а потім – лівою (шпагат 2) [4].

2. Міст. [4].

3. Нахил, із вихідного положення стоячи на опорі учасник тестування повільно нахиляється [4].

4. Викрут рук з палицею [4].

Обговорення результатів дослідження. Попередні дослідження показали, що більшість дівчат мають недостатній рівень розвитку гнучкості. Тому систематичний розвиток гнучкості з чітким дозуванням навантажень був обов'язковою умовою експериментальної методики.

У результаті проведених досліджень було виявлено, що після експерименту показники індексу Кетле як в експериментальній, так і контрольній групах вірогідно не змінилися, обидві групи не зазнали істотних коливань і знаходяться на рівні нижче середнього.

При визначенні функціонального стану організму, нами використовувались аналогічні зони потужності тренувань зонам першого етапу досліджень. У результаті проведених досліджень було виявлено, що після експерименту показники ЧСС та АТ як в експериментальній, так і контрольній групах вірогідно не змінилися, що вказує нам на приблизно однаковий рівень розвитку здатності серцево-судинної системи реагувати на фізичну роботу.

Аналіз величин плечового індексу дівчат 14–15 років показав вірогідне покращення значення цього тесту в експериментальній групі ($p < 0,05$). Після експерименту контрольна група залишилась на низькому рівні, а в експериментальній групі показники мають високий рівень. Це вказує на те, що використання експериментальної програми занять позитивно впливає на рухливість плечових суглобів.

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що в тестах «шпагат 1», «нахил» та «викрут» спостерігається вірогідний приріст показників в експериментальній групі, порівняно з контрольною ($p < 0,05$) (табл. 1). В тестах «шпагат 2» та «міст» вірогідного приросту

не спостерігається, але в експериментальній групі середнє значення цих тестів вище, ніж в контрольній (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень розвитку гнучкості у дівчат 14-15 років після педагогічного експерименту

№	Тести	Групи	$X1 \pm \sigma 1$	$X1 \pm \sigma 2$	P1	P2
1.	Шпагат 1, см	К	12,1±1,4	11,3±0,6	>0,05	<0.05
		Е	12,1±1,5	6,9±0,5	<0,05	
2.	Шпагат 2, см	К	23,2±1,8	22,2±1,0	>0,05	>0.05
		Е	23,4±2,7	18,8±2,2	>0,05	
3.	Міст, см	К	57,9±2,6	58,0±1,9	>0,05	>0.05
		Е	58,5±4,4	56,7±4,5	>0,05	
4.	Нахил, бали	К	2,0 ±0,4	3,0±0,4	>0,05	<0.05
		Е	2,0 ±1,2	5,0±0,9	<0,05	
5.	Викрут, см	К	56,4±1,1	56,4±1,1	>0,05	<0.05
		Е	53,6±1,9	47,7±1,8	<0,05	

Висновки:

1. У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використання нових методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей, у даному випадку розвиток гнучкості, на заняттях із спортивних танців в оздоровчих групах.

2. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчата 14 – 15 років, які займаються спортивними танцями, мали середній і низький рівень розвитку гнучкості.

3. Дослідження плечового індексу показало, що до експерименту дівчата 14 – 15 років в обох групах мали низькі показники плечового індексу.

4. За показниками індексу Кетле дівчата 14 – 15 років мали середній рівень фізичного розвитку.

5. Експериментальна програма передбачала заняття з переважним використанням вправ, спрямованих на розвиток гнучкості дівчат 14 – 15 років два рази на тиждень.

6. В умовах педагогічного експерименту рівень гнучкості дівчат 14 – 15 років експериментальної групи значно підвищився. Кількісний аналіз показників гнучкості показав, що в експериментальній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі ($p < 0,05$) зміни порівняно з показниками контрольної групи. Найбільший приріст показників гнучкості в експериментальній групі було виявлено у таких тестах: «шпагат 1», «нахил», «викрут».

7. Після експерименту спостерігається вірогідний приріст показників плечового індексу у дівчат експериментальної групи до 86.34 %, що відповідає нормальній поставі. У контрольній групі вірогідного приросту не спостерігається.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами системи занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчаток 14 – 15 років, які займаються спортивними танцями в оздоровчій групі.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток гнучкості у дівчат 15 – 17 років.

Література:

1. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Донецк, 2001. – 54 с.

2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

3. Осадців Т.П. Спортивні танці: навч. Посібник / Т. П. Осадців. – Л. : Арт-прес 2001. – 338 с.

4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко – К : Олімпійська література, 2001р. – 439 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ФАКТОР САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Хало П. В., к. техн. н., доц., Захаров А. А., студ.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
nabard@yandex.ru

Актуальность Проблема повышения эффективности занятий, путем повышения уровня мотивированности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, использования не только общепринятых физических упражнений, но и различных оздоровительных средств, включая физическую рекреацию, позволяющих усилить воздействие как на физическое состояние учащихся, так и на улучшение состояния здоровья в целом, является весьма актуальной. Другой важной проблемой среднего образования является самореализация личности старшеклассников, которая занимает важное место в педагогике. Ценность изучения данной проблемы актуальна также тем, что до сих пор еще не исследована педагогическая обусловленность самореализации к средствам и методам физической рекреации. Особенностью исследования личности старшеклассников в научных трудах является то, что физическая рекреация рассматривается как фактор успешности индивида вообще, либо в конкретных сферах деятельности (А.Ю. Джаубаев, 1990; Н.Г. Закревская, 2000; В.Г. Сакаев с соавт., 2000; Д.В. Смирнов, 2000; С.И. Филимонова, 2000), либо оценивается роль физической рекреационной активности в формировании различных качеств личности - повышении самооценки (Н.А. Анашкина, 1996), развитии коммуникативных компетенций (А.А. Никитина, 2002), изменении эмоционального фона (Ю.Е. Рыжкин, 1997; Н.А. Анашкина, 1996; Л.И. Лубышева, 2001). Авторы, изучающие проблему отношения к физической рекреации в качестве фактора самореализации личности, затрагивают лишь отдельные аспекты проблемы, но не рассматривают отношение

к физической рекреационной деятельности как фактору самореализации личности [1, 2, 3].

Гипотеза: предполагалось, что формирование позитивного отношения к занятиям физической рекреацией позволит повысить физическую активность учащихся и окажет положительное влияние на самореализацию их личности.

Итогом проведенного анализа литературы стала разработка экспериментальной методики формирования позитивного отношения к физической рекреации по средствам прочтения лекций для старшеклассников и проведения бесед с тренерами, классными руководителями, учителями физической культуры и родителями. Материал лекций и бесед повышения уровня мотивированности к ее практикованию был составлен на основе рекомендаций А.П. Николаева (2001), и включал следующие аспекты: для старшеклассников: возможность получения как можно большего объема информации о физической рекреации и спорте; возможность получения ярких переживаний, в том числе и от межличностной коммуникации в процессе занятий физической рекреационной активностью; приобретение индивидуального положительного опыта, связанного с занятиями физической рекреацией и фиксация на нем внимания занимающихся; возможность получения информации о значимости занятий физической рекреацией для укрепления здоровья, улучшении имиджа, развитии двигательных качеств и навыков, увеличения значимости мотива самосовершенствования.

Для тренеров, у которых занимались старшеклассники физической рекреацией, классными руководителями, учителями физической культуры и родителей: создание групп с учетом схожих предпочтений при выборе разновидности физической рекреации, идентичных по уровню физической подготовленности и психологическому складу участников рекреационной деятельности; демонстрацию реально достигнутых результатов каждого из участников занятий физической рекреации; проявление внимания к личности каждого занимающегося, к его интересам и потребностям;

поощрение инициативы участников занятий физической рекреацией, проявления к ним доверия; введение элементов самостоятельности в организации рекреационной активности для повышения уровня личной ответственности каждого занимающегося; способствование формированию ситуаций, приносящих положительные эмоции у занимающихся; стремление к привнесению разнообразия в занятия физической рекреацией.

В качестве методов и методик для исследования были использованы: метод анализа научно-методической литературы, формирующего педагогического эксперимента, методы опроса, а также нестандартизированного наблюдения. Для обработки эмпирических данных применялись методы математической статистики. Использовались методики оценки индекса рекреационной активности по С.Н. Реховской и краткая форма, опросника личностных ориентаций Э. Шострома.

В результате проведенных педагогического эксперимента была апробирована разработанной нами методика формирования позитивного отношения к физической рекреации у старшеклассников. В эксперименте приняли участие 168 человек, которые составили экспериментальную группу, в которую вошли ученики школ 11 и 10 классов, средних школ №1 и №2 п. Весёловский. Контрольную группу, в которой беседы и лекции не проводились, составили учащиеся из Краснооктябрьской СОШ, 11а; Кировская СОШ, 11а; Позднеевская СОШ, 11б; Верхнесолёновская СОШ, 10а; Багаевская СОШ, 10б; Лененская СОШ, 11б; Краснооктябрьская СОШ, 11б; Кировская СОШ, 10а; Позднеевская СОШ 10а, что в целом составило 160 старшеклассников. Для оценки рекреационной активности был выбран индекс рекреационной активности С.Н. Реховской, а уровень развития личности оценивался на основе краткой формы опросника личностных ориентаций Э. Шостра. Группы были сформированы таким образом, что оценка индекса рекреационной активности С.Н. Реховской и степени

самоактуализации личности перед началом эксперимента показала отсутствие достоверных различий между ними. Разработанная методика апробировалась в течение одного учебного полугодия (с апреля 2015 года по декабрь 2015 года). В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе, в отличие от контрольной, произошёл прирост результатов по индексу рекреационной активности С.Н. Реховской и степени самоактуализации личности. Оценка достоверности различий была произведена на основе U-критерия Манна-Уитни для малых несвязанных выборок. Кроме того, оценка коэффициента корреляции Спирмана показала сильную положительную корреляцию между исследуемыми параметрами.

Выводы: 1. Прирост результата показателей по индексу рекреационной активности С.Н. Реховской и степени развития личности в экспериментальной группе позволяют считать гипотезу о большей эффективности разработанной методики развития мотивации у учащихся к занятиям физической рекреацией доказанной. 2. Установлена сильная положительная корреляция ($r_s=0,9$, для $\alpha=0,05$) между развитием личности и рекреационной активностью

Литература:

1. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Лебединская И.Г. Повышение качества физкультурно-спортивной деятельности с помощью произвольного полимодального внимания // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2013. № 1с. С. 166-171

2. Хало П.В. Концепция активации резервных возможностей человека как полииерархической функции или в чем смысл жизни // Научно-методический электронный журнал "Концепт". 2013. Т. 4. № 34. С. 1956-1960.

3. Хало П.В. Эмоциональные компоненты в формировании расширенных состояний сознания // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2009. № 2. С. 350-353.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ

Хальота О. В., студ., Індик П. М. ст. викл.

Сумський державний університет;

agattaraa@gmail.com

Підтримка організму на високому функціональному рівні під час занять туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимуляції імунітету. Спортивно-оздоровчий туризм розглядається не тільки як специфічний вид діяльності, але і як засіб ефективної реалізації формування здорового способу життя студентської молоді.

Спортивний туризм – це неолімпійський вид спорту з подолання певного відрізка земної поверхні, який називають маршрутом. При цьому під «земною поверхнею» мається на увазі ґрунтова, кам'яна, водяна поверхня Землі. Під час проходження маршруту долаються різні специфічні природні перешкоди. Головна мету туризму полягає в подоланні природних перешкод, удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами і дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. За видами спортивний туризм поділяється на декілька видів.

Пішохідний туризм – один з найпоширеніших видів спортивного туризму, основною метою якого є подолання групою туристів маршруту по місцевості з місця відправлення до місця прибуття за вказаний проміжок часу. Пішохідний туризм сприяє фізичному і інтелектуальному розвитку людини, підтримці хорошої фізичної форми за рахунок певного періоду перебування в природних умовах навколишнього середовища. Маршрут пішого туризму може містити в собі програму фізичної, спортивно-оздоровчої підготовки, ознайомлення з історією і культурною спадщиною населення регіону.

Гірський туризм – вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні групи людей за допомогою мускульної сили по певному маршруту, прокладеному в гірській місцевості.

В гірському туризмі використовуються елементи скелелазіння при проходженні маршруту, не слід порівнювати його з альпінізмом. Головна відмінність полягає в тому, що метою альпініста є підйом на вершину певної категорії складності, а метою гірського туриста – проходження маршруту певної категорії складності, який включає декілька перевалів та/або вершин. Складність маршруту визначається в основному складністю (категорійністю) перевалів, що в нього входять.

Лижний туризм – туризму на лижних засобах пересування.

Лижний туризм різноманітний: це і одноденні прогулянки по готових лижнях, і недільні переходи по засніжених цілинних лісах, це і багатоденні автономні походи, складні експедиції в горах або в Антарктиді чи Арктиці, скі-тури на гірських схилах без підйомників і гірськолижних курортів, сноубординг, сендбординг, гелі-скіінг.

Водний туризм (морський туризм, річковий туризм, озерний туризм) – один з різновидів туризму, в основі якого подолання маршруту водною поверхнею.

Розрізняють декілька підвидів водного туризму: сплав по річках, рафтинг, вітрильний туризм, каякінг, каньйонінг, віндсерфінг, вейкбординг.

Велосипедний туризм – один з видів туризму, в якому велосипед служить головним або єдиним засобом пересування. Поняття «велосипедний туризм» багатозначне і стосується як до одного з видів активного відпочинку, так і до різновиду спортивного туризму.

Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювання всіх систем організму і продовження активного способу життя. Позитивний вплив рухової активності під час занять туризмом безумовно, підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах. Отже, спортивно-оздоровчі походи із впливом на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я.

Наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Відповідальний за випуск В. М. Сергієнко
Комп'ютерне верстання Н. О. Долгової

Стиль та орфографія авторів збережені.

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 16,97. Обл.-вид. арк. 15,72.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.